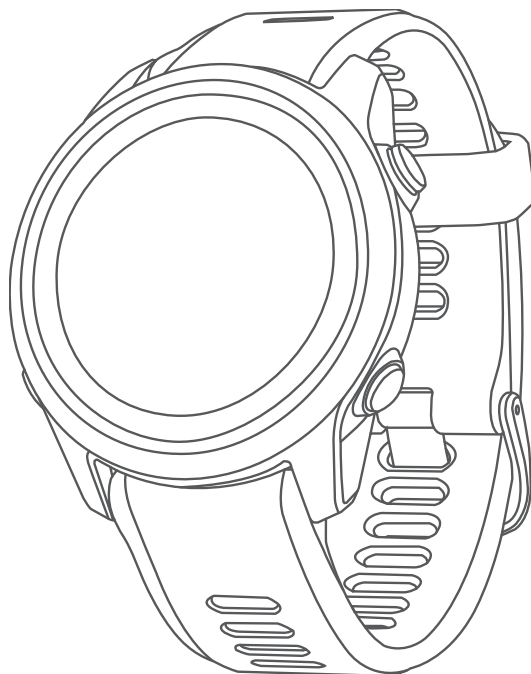


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Naudotojo vadovas

© 2019 „Garmin Ltd.“ arba filialai

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

Garmin®, „Garmin“ logotipas, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® ir Xero® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, 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 LLC“ 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. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, „Apple Inc.“ naudojamas pagal licenciją. Shimano® ir Di2™ yra „Shimano, Inc.“ prekių ženklai. STRAVA ir Strava™ yra „Strava, Inc.“ prekių ženklai. Training Stress Score™, Intensity Factor™ ir Normalized Power™ yra „Peakware, LLC“ prekių ženklai. Wi-Fi® yra registruotasis „Wi-Fi Alliance Corporation“ 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.

Mod. Nr. A03949

Turiny

Ižanga.....	1
Įrenginio apžvalga.....	1
GPS būseną ir būsenos piktogramos.....	2
Laikrodžio nustatymas.....	2
Veiklos ir programos.....	3
Bėgiojimas.....	4
Veiklos pradžia.....	5
Patarimai įrašant veiklas.....	5
Veiklos sustabdymas.....	5
Veiklos vertinimas.....	6
Tinkintos veiklos kūrimas.....	6
Health Snapshot™.....	6
Veikla patalpose.....	6
Virtualiojo bėgimo pradžia.....	7
Bėgtakio atstumo kalibravimas.....	7
Jėgos treniruotės įrašymas.....	8
Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą.....	8
HIIT veiklos įrašymas.....	9
HIIT laikmačiai.....	9
Vidaus treniruoklio naudojimas.....	9
Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas.....	10
Veikla lauke.....	10
Kelios sporto šakos.....	10
Triatlono treniruotė.....	10
Kelių sporto šakų veiklos kūrimas.....	11
Triatlono treniruočių arba kelių sporto šakų naudojimo patarimai.....	11
Bėgimo stadione pradžia.....	11
Bėgimo stadione įrašymo patarimai.....	11
Ultrabėgimo veiklos registravimas..	12
Plaukimas.....	12
Plaukimas atviraime vandenyje.....	12
Plaukimas baseine.....	12
Širdies dažnis plaukiant.....	13
Atstumo registravimas.....	13
Plaukimo terminai.....	13
Mostų tipai.....	13
Patarimai dėl plaukimo veiklų.....	14

Ilsėjimasis plaukiojimo baseine metu.....	14
Automatinis poilsis ir rankinis poilsis.....	14
Treniravimasis su treniruočių žurnalu.....	14
Forerunner dviračio kompiuteris ir „eBike“.....	15
Slidinėjimas ir žiemos sportas.....	15
Nusileidimų slidėmis peržiūra.....	15
Slidinėjimo kroso galios duomenys.....	15
Slidinėjimo arba snieglenčių sporto gamtoje veiklos įrašymas.....	15
Boulderingo veiklos įrašymas.....	16
Golfo žaidimas.....	16
Golfo žaidimas.....	16
Golfo aikštelių atsisuntimas.....	16
Informacija apie duobutes.....	17
Golfo meniu.....	17
Vėliavėlės perkėlimas.....	18
Išmatuotų smūgių peržiūra.....	18
Smūgio matavimas rankiniu būdu.....	18
„Layup“ ir staigių posūkių atstumų peržiūra.....	18
Riedmušų jutikliai.....	18
Rezultatų išlaikymas.....	19
Rezultatų atnaujinimas.....	19
Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas.....	19
Handikapo nustatymas.....	19
Statistikos stebėjimo funkcijos įjungimas.....	20
Golfo ridos skaitiklio naudojimas.....	20
Krypties iki smeigtuko peržiūra.....	20

Treniruotė.....	21
Treniravimasis lenktynėms.....	21
Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės.....	21
Bendroji treniravimosi būseną.....	22
Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai.....	22
Automatiškai nustatomas tikslas....	22
Raginimo judėti funkcijos naudojimas.....	23

Įspėjimo apie judėjimą įjungimas.....	23
Miego stebėjimas.....	23
Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	23
Miego režimo tinkinimas.....	23
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas..	23
Intensyvumo minutės.....	24
Kaip pelnyti intensyvumo minutes.....	24
Move IQ.....	24
Treniruotės.....	24
Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....	24
Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect.....	25
Tinkintos treniruotės siuntimas į laikrodį.....	25
Kaip pradėti treniruotę.....	26
Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote.....	26
Kasdienių siūlomų treniruočių raginimų įjungimas ir išjungimas.....	27
Vadovavimasis plaukimo baseine treniruote.....	27
Kritinio plaukimo greičio testo registravimas.....	27
Kritinio plaukimo greičio rezultatų redagavimas.....	27
Apie treniruočių kalendorių.....	27
Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas.....	28
Pritaikomi treniravimosi planai.....	28
Šiandienos treniruotės pradžią.....	28
Intervalinės treniruotės.....	28
Intervalinės treniruotės pritaikymas.....	28
Intervalų treniruotės paleidimas...	29
Intervalų treniruotės sustabdymas.....	29
Kaip naudotis Virtual Partner®.....	29
Treniruotės tikslo nustatymas.....	30
Treniruotės tikslo atšaukimas.....	30
Lenktyniavimas su ankstesne veikla...	30
PacePro treniravimasis.....	30

PacePro plano atsisiuntimas iš Garmin Connect.....	31
PacePro plano kūrimas laikrodyje....	31
PacePro plano pradėjimas.....	32
PacePro plano stabdymas.....	32
Galios gidas.....	33
Galios gido kūrimas ir naudojimas...	33
Segmentai.....	33
Strava™ segmentai.....	33
Lenktyniavimas segmente.....	34
Segmento informacijos peržiūra.....	34
Metronomo naudojimas.....	34
Išplėstinio ekrano režimas.....	34
Naudotojo profilio nustatymas.....	35
Fizinio pasirengimo tikslai.....	35
Apie širdies dažnio zonas.....	35
Širdies dažnio zonų nustatymas..	36
Leidimas įrenginiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas.....	36
Širdies dažnio zonų skaičiavimas.....	37
Jūsų galios zonų nustatymas.....	37
Automatinis rezultatų matavimų aptikimas.....	37

Širdies dažnio funkcijos.....38

Ant riešo matuojamas širdies dažnis..	38
Laikrodžio dėvėjimas.....	38
Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai.....	39
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	39
Širdies dažnio infoskydelio peržiūra.....	39
Širdies dažnio duomenų transliavimas.....	40
Širdies dažnio duomenų transliavimas veiklos metu.....	40
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	40
Fitness_Notes.....	41
Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas.....	42
Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant.....	42
HRM-Pro priedas.....	43
Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių.....	43

HRM-Pro bėgimo tempas ir atstumas.....	44	Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio.....	55
Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai.....	44	Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra.....	55
Bėgimo galia.....	44	Širdies dažnio kintamumo būseną...	56
Bėgimo galios nustatymai.....	45	Rezultatų būseną.....	56
Širdies dažnio išsaugojimas skaičiuojamo laiko veiklos metu.....	45	Rezultatų būsenos peržiūra.....	57
Kaip pasiekti išsaugotus širdies dažnio duomenis.....	45	GFS įverčio gavimas.....	57
Plaukimas baseine.....	45	GFS testo atlikimas.....	58
Širdies dažnio monitoriaus priežiūra.....	46	Laktato slenkstis.....	58
Patarimai dėl nepastovių širdies dažnio duomenų.....	46	Kaip atlikti laktato slenkščio nustatymo testą su nurodymais...	59
HRM-Swim priedas.....	46	Realiojo laiko ištvermės peržiūra.....	60
Širdies dažnio monitoriaus pritaikymas.....	46	Galios kreivės peržiūra.....	60
Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių.....	47	Treniravimosi būseną.....	61
HRM-Swim priedo naudojimo patarimai.....	47	Treniruotės būsenos lygiai.....	62
Duomenų saugojimas.....	47	Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną.....	62
HRM-Tri priedas.....	47	Trumpalaikis krūvis.....	62
Bėgimo dinamika.....	48	Apibendrintas treniruočių krūvis...	63
Treniravimasis naudojantis bėgimo dinamikos funkcija.....	49	Apie treniravimosi poveikį.....	64
Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys.....	50	Pasiruošimas treniruotis.....	65
Kontakto su žeme laiko balanso duomenys.....	50	Ištvermės balas.....	66
Vertikaliojo svyravimo ir vertikaliojo santykio duomenys.....	51	Įkalnės balas.....	66
Patarimai dėl trūkstamų bėgimo dinamikos duomenų.....	51	Važiavimo dviračiu įgūdžių peržiūra.....	67
Rezultatų matavimai.....	52	Jėgų atgavimo laikas.....	67
Pranešimų apie rezultatus išjungimas.....	52	Jėgų atgavimo laiko peržiūra.....	67
Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas.....	52	Jėgų atgavimo širdies dažnis.....	67
Apie VO2 maksimumo įverčius.....	53	Treniravimosi būsenos pristabdymas ir įjungimas vėl.....	68
VO2 maksimumo įverčio gavimas bėgant.....	54	Pulsoksimetras.....	68
VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu.....	54	Pulsoksimetro rodmenų gavimas....	69
VO2 maks. įrašymo išjungimas....	54	Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas.....	69
Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra.....	54	Visos paros režimo įjungimas.....	69
		Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	69
		Streso lygio infoskydelio naudojimas..	70
		Body Battery.....	70
		Body Battery infoskydelio peržiūra..	70
		Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	70
		Pažangios funkcijos.....	71
		Telefono susiejimas.....	71
		Patarimai esamiems Garmin Connect naudotojams.....	71

Bluetooth pranešimų įgalinimas.....	71
Pranešimų peržiūra.....	71
Pranešimų tvarkymas.....	71
Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas.....	71
Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas.....	72
Garsinių raginimų leidimas veiklos metu.....	72
Bluetooth ryšio funkcijos.....	72
Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect.....	73
Pamesto mobiliojo įrenginio buvimo vietos nustatymas.....	73
LTE ryšio funkcijos.....	73
Infoskydeliai.....	74
Infoskydelių ir valdiklių peržiūra.....	77
Valdiklių meniu peržiūra.....	77
Valdiklių meniu tinkinimas.....	77
Rytinė ataskaita.....	78
Rytinės ataskaitos tinkinimas.....	78
Orų infoskydelio peržiūra.....	78
Orų prognozės vietų atnaujinimas.....	78
Moterų sveikata.....	78
Menstruacijų ciklo stebėjimas.....	78
Nėštumo stebėjimas.....	78
Muzikos valdiklių atidarymas.....	79
Connect IQ funkcijos.....	79
Connect IQ funkcijų atsiuntimas naudojantis kompiuteriu.....	79
Su Wi-Fi susijusios funkcijos.....	79
Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo.....	79

Saugumo ir stebėjimo funkcijos..... 80

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	80
Pagalbos prašymas.....	81
Kontaktų pridėjimas.....	81
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	81
Tiesioginių transliacijų bendrinimas.....	81
Tiesioginių transliacijų bendrinimo įjungimas.....	82
Žiūrovų pranešimai.....	82
Žiūrovų pranešimų blokavimas.....	82
GroupTrack sesijos paleidimas.....	82

Patarimai dėl GroupTrack sesijų.....	83
--------------------------------------	----

Muzika..... 83

Asmeninio garso turinio atsiuntimas.....	83
Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....	83
Garso turinio atsiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo....	84
Atsijungimas nuo trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....	84
Muzikos klausymasis.....	84
Muzikos leidimo valdikliai.....	85
Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame telefone.....	85
Garso režimo keitimas.....	85
Bluetooth ausinių prijungimas.....	86

Garmin Pay..... 86

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas.....	86
Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį.....	86
Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę.....	87
Garmin Pay kortelių tvarkymas.....	87
Garmin Pay slaptažodžio keitimas.....	87

Istorija..... 87

Istorijos naudojimas.....	88
Kelių sporto šakų istorija.....	88
Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra.....	88
Asmeniniai rekordai.....	88
Asmeninių rekordų peržiūra.....	88
Asmeninio rekordo atkūrimas.....	89
Asmeninio rekordo pašalinimas.....	89
Visų asmeninių rekordų išvalymas..	89
Duomenų bendrųjų verčių peržiūra.....	89
Istorijos ištrynimasis.....	89
Garmin Connect.....	90
Garmin Connect naudojimas kompiuteryje.....	90
Duomenų tvarkymas.....	90
Failų šalinimas.....	91

Navigacija..... 91

Trasos.....	91
-------------	----

Vykimas trasa naudojantis įrenginiu.....	92
Žiedinės trasos kūrimas.....	92
Trasos kūrimas Garmin Connect.....	92
Trasos siuntimas į įrenginį.....	92
Trasos informacijos peržiūra.....	93
Jūsų buvimo vietos išsaugojimas.....	93
Išsaugotų vietų redagavimas.....	93
Kelio taško projektavimas.....	93
Navigavimas į kelionės tikslą.....	94
Navigacija į lankytiną vietą.....	94
Lankytinos vietos.....	94
Navigavimas naudojant „Sight 'N Go“ ..	94
Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu.....	95
Navigacija į paskutinės išsaugotos veiklos pradžios tašką.....	95
Navigacijos sustabdymas.....	95
Žemėlapis.....	95
Žemėlapio peržiūra.....	96
Vietos žemėlapyje išsaugojimas arba navigacija į ją.....	96
Navigacija naudojantis funkcija „netoli mano vietos“	97
Žemėlapio kadravimas ir mastelio keitimas.....	97
Žemėlapio nustatymai.....	97
Aukštėtis ir barometras.....	98
Kompasas.....	98
Navigacijos nustatymai.....	98
Navigacijos duomenų ekranų tinkinimas.....	98
Krypties indikatoriaus nustatymas...	98
Navigacijos įspėjimų nustatymas....	98

Belaidžiai jutikliai..... 99

Belaidžių jutiklių susiejimas.....	101
Žingsniamatis.....	101
Bėgimas naudojantis žingsniamačiu.....	101
Žingsniamačio kalibravimas.....	101
Žingsniamačio kalibravimo gerinimas.....	102
Rankinis žingsniamačio kalibravimas.....	102
Greičio ir atstumo nustatymas žingsniamatyje.....	102

Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas.....	102
Treniruotė naudojant galios matuoklius.....	103
Elektroninių perjungiklių naudojimas.....	103
Aplinkos įvertinimas.....	103
Varia kameros valdiklių naudojimas.....	103
tempe.....	103
inReach nuotolinis valdymas.....	103
inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas.....	104
VIRB nuotolinis valdymas.....	104
Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą	104
VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu.....	105

Įrenginio tinkinimas..... 105

Infoskydelių juostos tinkinimas.....	105
Infoskydelių aplankų kūrimas.....	106
Veiklų sąrašo tinkinimas.....	106
Veiklų ir programų nustatymai.....	106
Duomenų ekranų tinkinimas.....	108
Žemėlapio pridėjimas prie veiklos.....	108
Raginimai veikti.....	109
Įspėjimo nustatymas.....	110
Veiklos žemėlapio nustatymai.....	110
Maršrutų parinkimo nustatymai.....	110
Auto Lap.....	111
Ratų žymėjimas pagal atstumą ..	111
Įspėjimo apie ratą pranešimo tinkinimas.....	111
Auto Pause įgalinimas.....	111
Kaip naudotis ClimbPro.....	112
Automatinio lipimo įjungimas.....	112
Savarankiško vertinimo įjungimas.....	113
3D greitis ir atstumas.....	113
Automatinio slinkimo naudojimas.....	113
Palydovų nustatymo keitimas.....	113
UltraTrac.....	114
Energijos taupymo skirtojo laiko nustatymai.....	114
Veiklos arba programos pašalinimas	114
GroupTrack nustatymai.....	114
Ciferblato nustatymai.....	114
Ciferblato tinkinimas.....	115
Jutiklių nustatymai.....	115

Kompaso nustatymai.....	115
Rankinis kompasas kalibravimas.....	115
Šiaurės nuorodos nustatymas.....	116
Aukštimačio nustatymai.....	116
Barometrinio aukštimačio kalibravimas.....	116
Barometro nustatymai.....	116
Barometro kalibravimas.....	117
Xero® lazerio vietos nustatymai.....	117
Maitinimo tvarkyklės nustatymai.....	117
Baterijos taupymo priemonės tinkinimas.....	117
Sistemos nustatymai.....	118
Laiko nustatymai.....	118
Laiko įspėjimų nustatymas.....	119
Ekranų nustatymų keitimas.....	119
Sparčiųjų mygtukų pritaikymas.....	119
Matavimo vienetų keitimas.....	119
Laikrodžiai.....	119
Žadintuvo signalo nustatymas.....	119
Žadintuvo signalo redagavimas.....	120
Chronometro naudojimas.....	120
Atbulinio laikmačio įjungimas.....	121
Laikmačio pašalinimas.....	121
Laiko sinchronizavimas su GPS.....	121
Laiko nustatymas neautomatiniu būdu.....	121
Alternatyvių laiko juostų pridėjimas.....	121
Alternatyvios laiko juostos redagavimas.....	122

Įrenginio informacija..... 122

Įrenginio informacijos peržiūra.....	122
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra.....	122
Laikrodžio įkrovimas.....	123
Laikrodžio įkrovimo patarimai.....	123
Specifikacijos.....	124
Forerunner specifikacijos.....	124
HRM-Pro specifikacijos.....	124
HRM-Swim ir HRM-Tri specifikacijos.....	125
Įrenginio priežiūra.....	125
Laikrodžio valymas.....	125
HRM-Swim ir HRM-Tri baterijų keitimas.....	126
Dirželių keitimas.....	127

Trikčių šalinimas..... 129

Produktų naujiniai.....	129
Garmin Express nustatymas.....	129
Kaip gauti daugiau informacijos.....	129
LTE ryšio funkcijų naudojimo patarimai.....	129
Veiklos stebėjimas.....	129
Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius.....	129
Žingsnių skaičius atrodo netikslus.....	130
Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	130
Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus.....	130
Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi.....	130
Palydovo signalų gavimas.....	130
GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....	131
Laikrodžio paleidimas iš naujo.....	131
Visų numatytųjų nustatymų nustatymas iš naujo.....	131
Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect.....	131
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	132
Mano įrenginyje nustatyta netinkama kalba.....	132
Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?.....	132
Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio.....	132
Baterijos veikimo laiko pailginimas.....	133
Temperatūros rodmuo nėra tikslus.....	133
Kaip neautomatiškai susieti jutiklius?.....	133
Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?.....	134
Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės.....	134

Priedas..... 134

Duomenų laukai.....	134
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	141
FTP įvertinimai.....	142
Ištvermės balo įverčiai.....	143
Ratų dydis ir perimetras.....	143

Ženklių apibrėžtys.....	144
-------------------------	-----

Įžanga

⚠ 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 būtinai pasitarkite su gydytoju.

Įrenginio apžvalga



①



LIGHT

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

②

START
STOP

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

③

BACK



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

④

DOWN



Pasirinkite, jei norite peržiūrėti valdiklius, duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus.
Norėdami atidaryti muzikos valdiklius, palaikykite (*Muzika, 83 psl.*).

⑤

UP



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

GPS būsenos ir būsenos piktogramos

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

GPS	GPS būsenos
	Baterijos būsenos
	Telefono prijungimo būsenos
	Wi-Fi® technologijos būsenos
	LiveTrack būsenos
	GroupTrack būsenos
	LTE būsenos
	Širdies dažnio būsenos
	Running Dynamics Pod būsenos
	Greičio ir kadencijos jutiklio būsenos
	Dviračio žibintų būsenos
	Dviračio radaro būsenos
	Išplėstinio ekrano režimo būsenos
	Išmaniojo treniruoklio būsenos
	Galios matuoklio būsenos
	tempe™ jutiklio būsenos
	VIRB® kameros būsenos

Laikrodžio nustatymas

Norėdami pasinaudoti visomis Forerunner funkcijomis, atlikite šias užduotis.

- Susiekite Forerunner įrenginį su išmaniuoju telefonu naudodamiesi programa Garmin Connect™ ([Telefono susiejimas, 71 psl.](#)).
- Nustatykite LTE Subscription savo Forerunner įrenginyje ([LTE ryšio funkcijos, 73 psl.](#)).
- Nustatykite saugos funkcijas ([Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 80 psl.](#)).
- Nustatykite muziką ([Muzika, 83 psl.](#)).
- Nustatykite Wi-Fi tinklus ([Prijungimas prie Wi-Fi tinklo, 79 psl.](#)).
- Nustatykite Garmin Pay™ piniginę („[Garmin Pay](#)“ piniginės nustatymas, 86 psl.).

Veiklos ir programos

Jūsų laikrodis gali būti naudojamas vidaus, lauko, sporto ir fizinio pasirengimo veiklai. Pradėjus veiklą, laikrodis rodys ir įrašys jutiklio duomenis. Galite kurti tinkintas ar naujas veiklas naudodamiesi numatytosiomis veiklomis (*Tinkintos veiklos kūrimas, 6 psl.*). Baigę veiklą galite ją išsaugoti ir bendrinti su Garmin Connect bendruomene.

Taip pat į laikrodį galite įtraukti Connect IQ™ veiklas ir programas naudodamiesi Connect IQ programa (*Connect IQ funkcijos, 79 psl.*).

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

Bėgiojimas

Pirmoji įrenginyje įrašoma jūsų fizinio pasirengimo veikla gali būti bėgimas, važiavimas dviračiu ar bet kuri kita veikla lauke. Prieš pradėdant veiklą gali prireikti įrenginį įkrauti ([Laikrodžio įkrovimas, 123 psl.](#)).

- 1 Pasirinkite **START**, tada pasirinkite veiklą.
- 2 Išeikite į lauką ir palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.
- 4 Išeikite pabėgioti.



- 5 Baigę bėgimą pasirinkite **STOP**, kad sustabdytumėte veiklos laikmatį.
- 6 Pasirinkite nustatymą:
 - 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.



- Pasirinkite **Atnaujinti vėliau**, jei norite sustabdyti bėgimą, o įrašymą tęsti vėliau.
- Pasirinkite **Ratas**, jei norite pažymėti ratą.
- Pasirinkite **Atmesti > Taip**, jei norite ištrinti bėgimą.

Veiklos pradžia

Kai pradėsite veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia). Jei turite pasirenkamą belaidį jutiklį, galite susieti jį su Forerunner laikrodžiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.](#)).

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.

2 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: veiklos, nustatytos kaip mėgstamos, sąraše pateikiamos pirmiausia ([Veiklų sąrašo tinkinimas, 106 psl.](#)).

3 Pasirinkite parinktį:

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

4 Jei veiklai reikia GPS signalų, eikite į lauką, kur aiškiai matomas dangus, ir palaukite, kol laikrodis bus pasiruošęs.

Laikrodis pasiruošia, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).

5 Jei naudojate LTE technologiją ir nesinešiojate telefono, išeikite į lauką ir palaukite, kol atsiras  ([LTE ryšio funkcijų naudojimo patarimai, 129 psl.](#)).

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

Įrenginys įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

PASTABA: palaikydami **DOWN** veiklos metu galite atidaryti muzikos valdiklius.

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite laikrodį ([Laikrodžio įkrovimas, 123 psl.](#)).
- Paspauskite , jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.
- Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- 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

1 Paspauskite **STOP**.

2 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
- Jei norite išsaugoti veiklą ir peržiūrėti išsamią informaciją, pasirinkite **Išsaugoti**, paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį.
PASTABA: išsaugoję veiklą, galite įvesti savęs įvertinimo duomenis ([Veiklos vertinimas, 6 psl.](#)).
- Jei norite pristabdyti veiklą, o vėliau ją tęsti, pasirinkite **Atnaujinti vėliau**.
- Jei norite pažymėti ratą, pasirinkite **Ratas**.
- 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 grįžti į pradinį veiklos tašką tiesiausiu keliu, pasirinkite **Atgal į pradžią > Maršrutas**.
PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
- Jei norite išmatuoti širdies dažnio veiklos pabaigoje ir širdies dažnio po dviejų minučių skirtumą, pasirinkite **Jėgų atgavimo ŠD** ir palaukite, kol baigsis atbulinis laiko skaičiavimas.
- Jei norite atsisakyti veiklos, pasirinkite **Atmesti**.

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 (*Savarankiško vertinimo įjungimas, 113 psl.*).

1 Baigę veiklą, pasirinkite **Išsaugoti** (*Veiklos sustabdymas, 5 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.

Tinkintos veiklos kūrimas

1 Paspauskite **START**.

2 Pasirinkite **Pridėti**.

3 Pasirinkite parinktį:

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

4 Jei reikia, pasirinkite veiklos rūšį.

5 Pasirinkite pavadinimą arba įveskite tinkintą pavadinimą.

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

6 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite konkrečios veiklos nustatymų pritaikymo parinktį. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų ekranus arba automatinės funkcijas.
- Pasirinkite **Baig.**, jei norite išsaugoti ir naudoti tinkintą veiklą.

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

Health Snapshot™

Health Snapshot funkcija – tai veikla jūsų laikrodyje, 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. Galite pridėti Health Snapshot veiklą prie mėgstamų veiklų sąrašo (*Veiklų ir programų nustatymai, 106 psl.*).

Veikla patalpose

Galima naudoti laikrodį treniruojantis patalpose, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje, GPS išjungiama (*Veiklų ir programų nustatymai, 106 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).

Virtualiojo bėgimo pradžia

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Virtual bėgim**.
- 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 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 6 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** 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, 5 psl.](#)).
- 2 Bėkite bėgtakiu, kol laikrodis įrašys bent 2,4 km (1,5 myl.).
- 3 Kai baigsite veiklą, paspausdami **STOP** 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 **Kalibr. ir išsaug.** > **Taip**.
- 5 Žiūrėkite įveiktą atstumą bėgtakio ekrane ir įveskite jį laikrodyje.

Jėgos treniruotės įrašymas

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

1 Paspauskite **START**.

2 Pasirinkite **Stiprumas**.

Pirmą kartą įrašydami jėgos treniruotes turite pasirinkti, ant kurio riešo bus jūsų laikrodis.

3 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: jei nesate atsisiuntę į laikrodį pakankamai jėgos treniruočių, galite pasirinkti **Laisva > START** ir pereiti prie 6 veiksmo.

4 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapų sąrašą.

PATARIMAS: kai peržiūrite treniruotės etapus, paspaudę **START** galite peržiūrėti pasirinkto pratimo animaciją, jei yra.

5 Jei norite paleisti serijos laikmatį, paspauskite **START > Treniuotis > START > Pradėti treniuot..**

6 Pradėkite pirmąją seriją.

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

PATARIMAS: įrenginys gali suskaičiuoti tik vieno kiekvienos serijos judesio pakartojimus. Jei norite pakeisti judesius, turite baigti seriją ir pradėti naują.

7 Jei norite baigti seriją, paspauskite .

Laikrodyje rodomi visi serijos pakartojimai. Po kelių sekundžių parodomas poilsio laikmatis.

8 Jei reikia, redaguokite pakartojimų skaičių.

PATARIMAS: taip pat galite pridėti serijai naudojamą svorį.

9 Baigę ilsėtis, paspauskite  ir pradėkite kitą seriją.

10 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.

11 Po paskutinės serijos paspauskite **STOP**, kad sustabdytumėte nustatytą laikmatį.

12 Pasirinkite **Stabdyti treniuot > Išsaugoti**.

Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą

- Darydami pakartojimus nežiūrėkite į laikrodį.

Veiksmus su laikrodžiu atlikite kiekvienos serijos pradžioje ir pabaigoje bei ilsėdamiesi.

- Darydami pakartojimus visą dėmesį skirkite savo formai.

- Darykite pratimus su kūno svoriu ir su svarmenimis.

- Darykite pakartojimus nuosekliu ir plačiu judesių diapazonu.

Kiekvienas pakartojimas užskaitomas, kai ranka su laikrodžiu grįžta į pradinę padėtį.

PASTABA: pratimai kojoms gali būti neskaičiuojami.

- Įjunkite automatinį sekos aptikimą norėdami pradėti ir stabdyti sekas.

- Išsaugokite savo jėgos treniruotę ir išsiųskite ją į Garmin Connect paskyrą.

Naudodamiesi Garmin Connect paskyroje esančiais įrankiais peržiūrėkite ir redaguokite veiklos duomenis.

HIIT veiklos įrašymas

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **HIIT**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę HIIT veiklą.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai** (*HIIT laikmačiai, 9 psl.*).
 - Pasirinkite **Treniruotės**, jei norite daryti išsaugotą treniruotę.
- 4 Jei reikia, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Paspauskite **START** ir pradėkite pirmąjį rundą.
Įrenginyje rodomas atbulinis laikmatis ir dabartinis širdies dažnis.
- 6 Jei reikia, pasirinkdami  rankiniu būdu pereikite prie kito rundo arba poilsio.
- 7 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

HIIT laikmačiai

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

AMRAP: aMRAP laikmatis įrašo kuo daugiau rundų per nustatytą laiką.

EMOM: eMOM laikmatis įrašo nustatytą judesių skaičių kiekvieną minutę.

Tabata: „Tabata“ laikmatis kaitalioja 20 sekundžių trukmės maksimalių pastangų intervalus su 10 sekundžių trukmės poilsio intervalais.

Tinkintas: galite nustatyti judėjimo laiką, poilsio laiką, judesių skaičių ir rundų skaičių.

Vidaus treniruoklio naudojimas

Prieš naudojant suderinamą vidaus treniruoklį, reikia susieti treniruoklį su laikrodžiu naudojant ANT+® technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*).

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Važ dvir patlp..**
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Išm. treniruokl. parinkt..**
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite važiuoti dviračiu, pasirinkite **Laisvas važiavimas**.
 - Pasirinkite **Sekti treniruotę**, jei norite atlikti išsaugotą treniruotę (*Treniruotės, 24 psl.*).
 - Pasirinkite **Sekti kursą**, jei norite laikytis išsaugotos trasos (*Trasos, 91 psl.*).
 - Norėdami nustatyti tikslinę galios vertę, pasirinkite **Nustatyti maitinimą**.
 - Norėdami nustatyti imituojamo nuolydžio vertę, pasirinkite **Nustatyti lygį**.
 - Norėdami nustatyti treniruoklio taikomą pasipriešinimo jėgą, pasirinkite **Nustatyti pasipriešinimą**.
- 6 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
Trasoje arba važiuojant dviračiu treniruoklis padidina arba sumažina pasipriešinimą pagal aukščio informaciją.

Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas

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

1 Paspauskite **START**.

2 Pasirinkite **Lipti patalpoje**.

3 Pasirinkite **Taip**, jei norite registruoti maršruto statistiką.

4 Pasirinkite vertinimo sistemą

PASTABA: kai kitą kartą pradėsite laipiojimo patalpoje veiklą, įrenginys naudos šią vertinimo sistemą. Jei norite pakeisti sistemą, palaikykite paspaudę , pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite Vertinimo sistema.

5 Pasirinkite maršruto sunkumo lygį.

6 Paspauskite **START**.

7 Pradėkite savo pirmąjį maršrutą.

PASTABA: jei veikia maršruto laikmatis, įrenginys automatiškai užrakina mygtukus, kad išvengtumėte netyčinių paspaudimų. Galite atrakinti laikrodį paspausdami ir palaikydami bet kurį mygtuką.

8 Baigę maršrutą, nusileiskite ant žemės.

Kai pasieksite žemę, automatiškai įsijungs poilsio laikmatis.

PASTABA: jei reikia, norėdami baigti maršrutą galite paspausti .

9 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite išsaugoti sėkmingą maršrutą, pasirinkite **Baigtas**.
- Jei norite išsaugoti nesėkmingą maršrutą, pasirinkite **Bandymai**.
- Jei norite pašalinti maršrutą, pasirinkite **Atmesti**.

10 Įveskite kritimų maršrute skaičių.

11 Baigę ilsėtis, paspauskite  ir pradėkite kitą maršrutą.

12 Kartokite šiuos veiksmus su kiekvienu maršrutu, kol baigsite veiklą.

13 Paspauskite **STOP**.

14 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Veikla lauke

Į Forerunner įrenginį yra iš anksto įkelta veikla lauke, pavyzdžiui, bėgimas ir važiavimas dviračiu. Veiklai lauke GPS yra įjungiamas. Galite pridėti naujų veiklų pagal numatytąsias veiklos rūšis, pvz., vaikščiojimą arba irklavimą. Taip pat į įrenginį galite įtraukti tinkintų veiklų (*Tinkintos veiklos kūrimas, 6 psl.*).

Kelios sporto šakos

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

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

Triatlono treniruotė

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

1 Pasirinkite **START > Triatlonas**.

2 Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.

3 Pasirinkite  kiekvieno perėjimo pradžioje ir pabaigoje.

Perėjimo funkciją galite įjungti ir išjungti triatlono veiklos nustatymuose.

4 Baigę veiklą pasirinkite **STOP > Išsaugoti**.

Kelių sporto šakų veiklos kūrimas

- 1 Ciferblate pasirinkite **START** > **Pridėti** > **Kelios sp. šak.**
- 2 Pasirinkite kelių sporto šakų veiklos tipą arba įveskite pasirinktinį pavadinimą.
Prie vienodų veiklų pavadinimų pridėdamas numeris. Pavyzdžiui, Triatlonas(2).
- 3 Pasirinkite dvi ar daugiau veiklų.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite konkrečios veiklos nustatymų pritaikymo parinktį. Pavyzdžiui, galite pasirinkti, ar reikia įtraukti perėjimus.
 - Pasirinkite **Baig.**, jei norite įrašyti ir naudoti kelių sporto šakų veiklą.
- 5 Pasirinkite **Taip**, kad pridėtumėte veiklą prie mėgstamų sąrašo.

Triatlono treniruočių arba kelių sporto šakų naudojimo patarimai

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

Bėgimo stadione pradžia

Prieš pradėdami bėgti stadione įsitikinkite, kad bėgsite standartinės formos 400 m ilgio stadione. Naudodami bėgimo stadione veiklą galite įrašyti atviro stadiono duomenis, įskaitant atstumą metrais ir rato atkarpas.

- 1 Atsistokite atvirame stadione.
- 2 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 3 Pasirinkite **Steb. bėgimą**.
- 4 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 5 Jei bėgsite 1 takeliu, pereikite prie 11 veiksmo.
- 6 Paspauskite .
- 7 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 8 Pasirinkite **Juostos numeris**.
- 9 Pasirinkite takelio numerį.
- 10 Dukart paspausdami **BACK** grįžkite į veiklos laikmatį.
- 11 Paspauskite **START**.
- 12 Bėkite stadionu.
Kai nubėgsite 3 ratus, laikrodis užfiksuos stadiono dydį ir sukalibruos stadiono atstumą.
- 13 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Bėgimo stadione įrašymo patarimai

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

Ultrabėgimo veiklos registravimas

Prieš registruodami ultrabėgimo veiklą galite išjungti VO2 maksimumo registravimą, jei nenorite, kad šio tipo bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*VO2 maks. įrašymo išjungimas, 54 psl.*).

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

PASTABA: galite suaktyvinti Rato mygtukas nustatymą, kad būtų registruojamas ratas ir paleidžiamas poilsio laikmatis, būtų tik paleidžiamas poilsio laikmatis arba būtų tik registruojamas ratas (*Veiklų ir programų nustatymai, 106 psl.*).

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

Plaukimas

PRANEŠIMAS

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

PASTABA: užsiimant plaukimo veikla laikrodys stebi širdies dažnį ant riešo. Laikrodys taip pat suderinamas su HRM-Pro™ serija ir HRM-Swim™ bei HRM-Tri™ priedais (*Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant, 42 psl.*). Jei pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, laikrodys naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

Plaukimas atviraime vandenyje

Galite registruoti plaukimo duomenis, įskaitant atstumą, tempą ir judesių dažnį. Galite pridėti duomenų ekranų prie numatytosios plaukimo atviraime vandenyje veiklos (*Duomenų ekranų tinkinimas, 108 psl.*).

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

Plaukimas baseine

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

Širdies dažnis plaukiant

PRANEŠIMAS

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

Užsiimant plaukimo veikla laikrodis stebi širdies dažnį ant riešo. Be to, laikrodis suderinamas su HRM-Pro serija ir HRM-Swim bei HRM-Tri priedais. Jei pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, laikrodis naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis (*Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant, 42 psl.*).

Atstumo registravimas

Forerunner įrenginys matuoja ir registruoja atstumą pagal įveiktus baseino ilgius. Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį (*Plaukimas baseine, 12 psl.*).

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

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

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

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, 108 psl.*).

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

Patarimai dėl plaukimo veiklų

- Paspauskite , jei norite įrašyti intervalą plaukdami atvirame vandenyje.
- Prieš pradėdami plaukimo baseine veiklą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis ir pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.
Laikrodis matuoja ir registruoja atstumą pagal įveiktus baseino ilgus. 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  (*Automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 14 psl.*).
Laikrodis automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir plaukimo baseine atstumus.
- Kad laikrodžiui būtų lengviau skaičiuoti atstumus, prieš pirmąjį mostą tvirtai atsispauskite nuo sienelės ir atsispirkite.
- Kai darote pratimus, pristabdykite veiklos laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją (*Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 14 psl.*).

Ilsėjimasis plaukiojimo baseine metu

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

PASTABA: plaukimo duomenys poilsio metu neįrašomi.

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

Automatinis poilsis ir rankinis poilsis

PASTABA: plaukimo duomenys poilsio metu neįrašomi. Jei norite peržiūrėti kitus duomenų ekranus, paspauskite UP arba DOWN.

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 pradedate plaukti, laikrodyje automatiškai pradedamas naujas plaukimo intervalas. Galite įjungti automatinio poilsio funkciją veiklos parinktyse (*Veiklų ir programų nustatymai, 106 psl.*).

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

Plaukiodami baseine arba atvirame vandenyje galite pažymėti poilsio intervalą rankiniu būdu paspausdami .

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 paspauskite **UP** arba **DOWN**, 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.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami pradėti kitą treniruotės intervalą, paspauskite .
 - Norėdami pradėti plaukimo intervalą, paspauskite **UP** arba **DOWN**, kad grįžtumėte į plaukimo treniruočių ekranus.

Forerunner dviračio kompiuteris ir „eBike“

Norint naudoti suderinamą „eBike“, pvz., „Shimano STEPS“ eBike“, reikia susieti jį su Forerunner dviračio kompiuteriu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*).

Slidinėjimas ir žiemos sportas

Galite pridėti slidinėjimą slidėmis ir snieglynte prie veiklų sąrašo (*Veiklų sąrašo tinkinimas, 106 psl.*). Galite tinkinti kiekvienos veiklos duomenų laukelį (*Duomenų ekranų tinkinimas, 108 psl.*).

Nusileidimų slidėmis peržiūra

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

- 1 Pradėkite veiklą su slidėmis arba snieglynte.
- 2 Palaikykite .
- 3 Pasirinkite **Peržiūrėti bėgimus**.
- 4 Paspauskite **UP** ir **DOWN**, jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį šliužimą, dabartinį šliužimą ir visus šliužimus.

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

Slidinėjimo kroso galios duomenys

PASTABA: HRM-Pro serijos priedą reikia susieti su Forerunner laikrodžiu naudojant ANT+ technologiją. Jei Forerunner laikrodis buvo pateiktas vienoje pakuotėje su HRM-Pro serijos priedu, įrenginiai jau susieti.

Naudodami suderinamą Forerunner laikrodį, susietą su HRM-Pro serijos priedu, galite realiuoju laiku gauti informacijos apie slidinėjimo kroso efektyvumą. Sugeneruota galia matuojama vatais. Jūsų galią veikia tokie veiksniai kaip greitis, aukščio pokyčiai, vėjo ir sniego sąlygos. Naudodamiesi sugeneruotos galios parametru galite vertinti ir gerinti slidinėjimo efektyvumą.

PASTABA: slidinėjimo galios vertės paprastai būna mažesnės nei važiavimo dviračiu galios vertės. Tai normalu – tiesiog žmonių efektyvumas slidinėjant yra daug mažesnis nei važiuojant dviračiu. Įprasta, kad slidinėjimo galios vertės yra 30–40 procentų mažesnės už važiavimo dviračiu galios vertes esant tam pačiam treniruotės efektyvumui.

Slidinėjimo arba snieglenčių sporto gamtoje veiklos įrašymas

Užsiimdami slidinėjimo arba snieglenčių sporto ne trasomis veikla galite perjungti į kalnės ir nuokalnės stebėjimo režimus, kad galėtumėte tiksliai fiksuoti savo statistiką. Galite pakeisti Režimo stebėjimas nustatymą, kad stebėjimo režimai būtų perjungiami automatiškai arba rankiniu būdu (*Veiklų ir programų nustatymai, 106 psl.*).

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Slidin. ne tras.** arba **Snieglenčių sportas gamtoje**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei pradėsite veiklą ant įkalnės, pasirinkite **Kilimas**.
 - Jei pradėsite veiklą leisdami nuo kalno, pasirinkite **Nusileidimas**.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 5 Jei reikia, paspausdami  galite perjungti į kalnės ir nuokalnės stebėjimo režimus.
- 6 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Boulderingo veiklos įrašymas

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

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

Golfo žaidimas

Golfo žaidimas

Prieš žaisdami golfą įkraukite įrenginį ([Laikrodžio įkrovimas, 123 psl.](#)).

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Golfas**.
Įrenginys nustato palydovus, apskaičiuoja jūsų buvimo vietą ir parenka aikštelę, jei netoliese ji yra tik viena.
- 3 Jei atidaromas aikštelių sąrašas, pasirinkite jį iš sąrašo.
- 4 Jei norite sekti rezultatus, pasirinkite .
- 5 Pasirinkite starto aikštelę.
- 6 Pasirinkdami **UP** arba **DOWN** slinkite duobutėmis.
Jums judant link kitos duobutės, įrenginys automatiškai keičia rodmenis.
PATARIMAS: norėdami atidaryti golfo meniu paspauskite **START** ([Golfo meniu, 17 psl.](#)).
- 7 Baigę veiklą pasirinkite **START > Baigti rundą > Baigti rundą**.

Golfo aikštelių atsisiuntimas

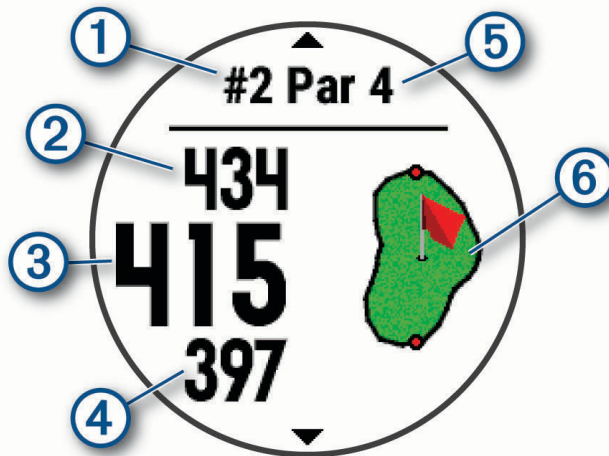
Prieš žaidžiant aikštelėje pirmą kartą, reikia atsisiųsti ją naudojančią programą Garmin Connect.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite **•••**.
- 2 Pasirinkite **Atsisiųsti golfo aikšteles > +**.
- 3 Pasirinkite golfo aikštelę.
- 4 Pasirinkite **Atsisiųsti**.

Kai aikštelės atsisiuntimas baigiamas, ji rodoma aikštelių sąrašė jūsų Forerunner laikrodyje.

Informacija apie duobutes

Laikrodis apskaičiuoja atstumą iki ridenimo aikštelės priekio ir galo bei iki pasirinktos smeigtuko vietos (*Vėliavėlės perkėlimas, 18 psl.*).



①	Dabartinės duobutės numeris
②	Atstumas iki ridenimo aikštelės galo
③	Atstumas iki pasirinktos smeigtuko vietos
④	Atstumas iki ridenimo aikštelės priekio
⑤	Duobutės paras
⑥	Ridenimo aikštelės žemėlapis

Golfo meniu

Raundo metu galite paspausti **START**, jei norite matyti papildomas golfo meniu funkcijas.

Baigti raundą: baigiamas dabartinis raundas.

Pristabdyti raundą: pristabdomas dabartinis raundas. Galite bet kada tęsti raundą paleisdami veiklą Golfas.

Perkelti vėliavėlę: galima perkelti smeigtuko vietą, kad būtų galima tiksliau išmatuoti atstumą (*Vėliavėlės perkėlimas, 18 psl.*).

Pavojai: rodomi bunkeriai ir vandens kliūtys mušant į dabartinę duobutę.

Matuoti smūgį: rodomas ankstesnio smūgio, įrašyto naudojant funkciją Garmin AutoShot™, atstumas (*Išmatuotų smūgių peržiūra, 18 psl.*). Be to, galite įrašyti smūgį rankiniu būdu (*Smūgio matavimas rankiniu būdu, 18 psl.*).

„Layup“ smūgiai: rodomas „Layup“ smūgio ir atstumo parinktyms mušant į dabartinę duobutę (tik paro 4 ir 5 duobutės).

Rezultatų kortelė: atidaroma raundo rezultatų kortelė (*Rezultatų išlaikymas, 19 psl.*).

Ridos skaitiklis: rodomas įrašytas laikas, atstumas ir padaryti žingsniai. Ridos skaitiklis automatiškai įsijungia ir išsijungia, kai pradedate ar baigiate raundą. Raundo metu ridos skaitiklį galima nustatyti iš naujo.

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 spąstuose.

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

Vėliavėlės perkėlimas

Galite atidžiau peržiūrėti žaliąją zoną ir pakeisti smeigtuko vietą.

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane pasirinkite **START > Perkelti vėliavėlę**.
- 2 Jei norite keisti smeigtuko padėtį, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 3 Pasirinkite **START**.

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

Išmatuotų smūgių peržiūra

Kad įrenginys galėtų automatiškai aptikti ir išmatuoti smūgius, reikia įjungti rezultatų skaičiavimą.

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 pasirinkite **START > 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.

- 2 Jei norite peržiūrėti anksčiau įrašytų smūgių atstumus, paspauskite **DOWN**.

Smūgio matavimas rankiniu būdu

Jei laikrodys 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 **START**.
- 3 Pasirinkite **Matuoti smūgį**.
- 4 Paspauskite **START**.
- 5 Pasirinkite **Pridėti smūgį > ✓**.
- 6 Jei reikia, įveskite smūgiuojant naudotą riedmušą.
- 7 Eikite arba važiuokite prie savo kamuoliuko.

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

„Layup“ ir staigių posūkių atstumų peržiūra

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

Pasirinkite **START > „Layup“ smūgiai**.

Kiekvienas „layup“ ir atstumas iki kiekvieno „layup“ rodomas ekrane.

PASTABA: atstumai pašalinami iš sąrašo, kai juos įveikiate.

Riedmušų jutikliai

Jūsų laikrodys suderinamas su golfo riedmušų jutikliais Approach® CT10. Naudodami susietus riedmušų jutiklius galite automatiškai stebėti savo golfo smūgius, įskaitant vietą, atstumą ir riedmušos tipą. Daugiau informacijos rasite riedmušų jutiklių naudotojo vadove (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Rezultatų išlaikymas

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

Rezultatų atnaujinimas

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Rezultatų kortelė**.
- 3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite duobutėmis.
- 4 Paspausdami **START** pasirinkite duobutę.
- 5 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite keisti tos duobutės rezultatą.
Bendrasis jūsų rezultatas atnaujinamas.

Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas

Galite pakeisti metodą, kuriuo įrenginys fiksuoja rezultatus.

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane palaikykite .
- 2 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 3 Pasirinkite **Balo skaičiavimo metodas**.
- 4 Pasirinkite rezultatų skaičiavimo metodą.

Apie „Stableford“ rezultatus

Jei pasirenkate rezultatų skaičiavimo metodą „Stableford“ (*Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas, 19 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

Handikapo nustatymas

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane palaikykite .
- 2 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 3 Pasirinkite **Handikapo rezultatas**.
- 4 Pasirinkite handikapo rezultato parinktį:
 - Jei norite įvesti, kiek smūgių reikia atimti iš viso jūsų balo, pasirinkite **Vietinis handikapas**.
 - Jei norite įvesti žaidėjo handikapo indeksą ir aikštės nuolydžio įvertį, naudojama skaičiuojant jūsų aikštės handikapą, pasirinkite **Indeksas / nuolydis**.
- 5 Nustatykite savo handikapą.

Statistikos stebėjimo funkcijos įjungimas

Statistikos stebėjimas funkcija suteikia galimybę stebėti išsamią statistiką žaidžiant golfą.

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane palaikykite .
- 2 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 3 Pasirinkite **Statistikos stebėjimas**.

Statistikos įrašymas

Norint registruoti statistiką, reikia įjungti statistikos stebėjimą (*Statistikos stebėjimo funkcijos įjungimas, 20 psl.*).

- 1 Rezultatų kortelėje pasirinkite duobutę.
- 2 Įveskite visą atliktų smūgių (įskaitant patus) skaičių ir paspauskite **START**.
- 3 Nustatykite atliktų patų skaičių ir paspauskite **START**.
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 **Nepataikyta dešine** arba **Nepataikyta kaire**.
- 5 Jei reikia, įveskite baudos smūgių skaičių.

Golfo ridos skaitiklio naudojimas

Naudodami ridos skaitiklį galite fiksuoti laiką, atstumą ir nueitus žingsnius. Ridos skaitiklis automatiškai įsijungia ir išsijungia, kai pradėsite ar baigiate rundą.

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Ridos skaitiklis**.
- 3 Jei reikia, pasirinkdami **Nustatyti iš naujo** atkurkite nulinę ridos skaitiklio vertę.

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 sąstuose.

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

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

Treniruotė

Treniravimasis lenktynėms

Laikrodis gali siūlyti kasdienes treniruotes, kad padėtų pasiruošti bėgimo arba dviračių sporto lenktynėms, jei turite VO2 maksimumo įvertį ([Apie VO2 maksimumo įvertį, 53 psl.](#)).

- 1 Telefone arba kompiuteryje atidarykite Garmin Connect kalendorių.
- 2 Pasirinkite įvykio dieną ir pridėkite lenktynių įvykį.
Galite ieškoti varžybų savo rajone arba sukurti nuosavas lenktynes.
- 3 Pridėkite daugiau informacijos apie įvykį ir jo trasą, jei turite.
- 4 Sinchronizuokite laikrodį su Garmin Connect paskyra.
- 5 Laikrodyje slinkite prie pagrindinio įvykio infoskydelio ir peržiūrėkite iki pagrindinio lenktynių įvykio likusį laiką.
- 6 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START** ir pasirinkite bėgimo arba važiavimo dviračiu veiklą.
PASTABA: jei bent 1 kartą bėgote lauke fiksuodami širdies dažnio duomenis arba 1 kartą važiavote dviračiu fiksuodami širdies dažnio ir galios duomenis, laikrodyje rodomos kasdienės siūlomos treniruotės.

Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės

Pridėję lenktynių įvykį prie Garmin Connect kalendoriaus, galite peržiūrėti įvykį laikrodyje pridėdami pagrindinių lenktynių infoskydelį ([Infoskydeliai, 74 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 žemėlapią ir pridėti PacePro™ planą ([PacePro treniravimasis, 30 psl.](#)).

Bendroji treniravimosi būseną

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

Programos Garmin Connect meniu pasirinkite Nustatymai.

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

Pagrindinis dėvimasis įrenginys: nustatomas prioritetinis kasdinių sveikatos parametrų, 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.

Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai

Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Nustatymai > Sveikata ir savijauta**.

Apyrankės širdies dažnis: galima tinkinti širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymus (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 39 psl.*).

Pulso oks. režimas: galima pasirinkti pulsoksimetro režimą (*Visos paros režimo įjungimas, 69 psl.*).

Dienos suvestinė: įjungiama Body Battery™ dienos suvestinė, kuri rodoma likus kelioms valandoms iki jūsų miego lango. Dienos suvestinėje pateikiama įžvalgų apie tai, kaip dienos stresas ir aktyvumo istorija paveikė jūsų Body Battery lygį (*Body Battery, 70 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.

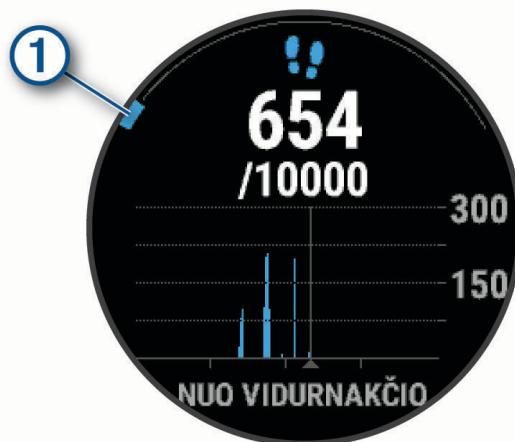
Įspėjimas apie judėjimą: įgalinama arba išjungiama funkcija Įspėjimas apie judėjimą (*Ragino judėti funkcijos naudojimas, 23 psl.*).

Įspėjimai apie tikslą: galima įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti juos tik veiklos metu. Įspėjimai apie tikslą rodomi jūsų kasdieniam žingsnių tikslui, kasdieniam užliptų aukštų tikslui ir savaitės intensyvumo minučių tikslui.

Move IQ: galite įjungti ir išjungti Move IQ® įvykius. 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.

Automatiškai nustatomas tikslas

Laikrodis automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą remdamasis ankstesniais jūsų aktyvumo lygiais. Jums per dieną judant, laikrodis rodo jūsų pažangą siekiant dienos tikslo ①.



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

Ragino judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Po vienos valandos neaktyvumo, rodomas tekstas **Perkelti!** Ir raudona juosta. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo rodomi papildomi segmentai. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja (*Sistemos nustatymai, 118 psl.*).

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

Įspėjimo apie judėjimą įjungimas

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Sveikata ir savijauta > Įspėjimas apie judėjimą > Įjungta.**

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 (*Miego režimo tinkinimas, 23 psl.*). Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. 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 (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 23 psl.*).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite laikrodį miegodami.
 - 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į Garmin Connect svetainę (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 73 psl.*).
- Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.
- Praėjusios nakties miego informaciją galite peržiūrėti Forerunner laikrodyje (*Infoskydeliai, 74 psl.*).

Miego režimo tinkinimas

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Sistema > Miego režimas.**
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Planas**, tada pasirinkite dieną ir įveskite savo įprastas miego valandas.
 - Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite naudoti miegui skirtą ciferblatą.
 - Pasirinkite **Apšvietimas**, jei norite konfigūruoti ekrano nustatymus.
 - Pasirinkite **Pogulio signalas** ir nustatykite, ar tai bus garsas, vibracija, ar ir viena, ir kita.
 - Pasirinkite **Netrukdyti**, jei norite įjungti arba išjungti režimą „netrukdyti“.

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

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

PASTABA: savo Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Sistemos nustatymuose galite įjungti parinktį Miego laikas, kad įprastu miego metu automatiškai įsijungtų netrukdomo režimas (*Sistemos nustatymai, 118 psl.*).

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu.

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

Intensyvumo minutės

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

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.

Move IQ

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.

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 veiklų sąrašė ir peržiūrėti visas tuo metu į laikrodį įkeltas treniruotes (*[Veiklų sąrašo tinkinimas](#), 106 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](#), 24 psl.*).

Galite planuoti treniruočių tvarkaraštį.

Galite atnaujinti ir redaguoti dabartinės treniruotes.

Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą (*[Garmin Connect](#), 90 psl.*).

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

Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect

Norint sukurti treniruotę programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 90 psl.](#)).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite •••.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruotės > Sukurti treniruotę**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Sukurkite tinkantį treniruotę.
- 5 Pasirinkite **Garso pastaba**, jei norite įrašyti trumpą pastabą apie treniruotę arba treniruotės etapą (galima visose treniruotėse, išskyrus plaukimą).
Garso pastabos leidžiamos per prijungtas Bluetooth® ausines, jei yra ([Bluetooth ausinių prijungimas, 86 psl.](#)).
- 6 Pasirinkite **Išsaugoti**.
- 7 Įveskite treniruotės pavadinimą ir pasirinkite **Išsaugoti**.
Treniruočių sąrašė rodoma nauja treniruotė.
PASTABA: galite išsiųsti šią treniruotę į laikrodį ([Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 24 psl.](#)).

Tinkintos treniruotės siuntimas į laikrodį

Tinkantį treniruotę, sukurtą naudojantis programa Garmin Connect, galite siųsti į laikrodį ([Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect, 25 psl.](#)).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite •••.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruotės**.
- 3 Pasirinkite treniruotės sąrašė.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Pasirinkite suderinamą laikrodį.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kaip pradėti treniruotę

Laikrodis gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojantis.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **≡** > **Treniruotė** > **Treniruotės**.
- 4 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąraše pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.



- 5 Pasirinkite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirenkama).

PATARIMAS: paspaudę **START**, galite peržiūrėti pasirinkto pratimo animaciją arba klausytis garso pastabų per Bluetooth ausines (pasirenkama).

- 6 Pasirinkite **START** > **Treniruotis**.
- 7 Paspauskite **START** jei norite paleisti veiklos laikmatį.

Pradėjus treniruotę, laikrodyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, pasirenkamos etapo ir garso pastabos bei dabartinės treniruotės duomenys.

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 įvertį, 53 psl.*).

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas** arba **Dviratis**.
Rodoma kasdienė siūloma treniruotė.
- 3 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti išsamią informaciją apie treniruotę, pvz., žingsnius ir apytikslę naudą (pasirenkama).
- 4 Pasirinkite **START** 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., **Tikslo tipas**, pasirinkite **Nustatymai**.

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

Kasdienių siūlomų treniruočių raginimų įjungimas ir išjungimas

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas** arba **Dviratis**.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė** > **Treniruotės** > **Kasdieniai pasiūlymai** > **Nustatymai** > **Treniruotės raginimas**.
- 5 Paspausdami **START** išjunkite arba įjunkite raginimus.

Vadovavimasis plaukimo baseine treniruote

Laikrodis gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti per plaukimo treniruotę. Plaukimo baseine treniruotės kūrimas ir siuntimas panašus į [Treniruotės, 24 psl.](#) ir [Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 24 psl.](#)

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Treniruotės** ir darykite treniruotes, atsisiųstas iš Garmin Connect.
 - Pasirinkite **Kritinis plaukimo greitis**, jei norite įrašyti kritinio plaukimo greičio (CSS) testą arba įvesti CSS vertę rankiniu būdu ([Kritinio plaukimo greičio testo registravimas, 27 psl.](#)).
 - Pasirinkite **Treniruočių kalendorius**, jei norite atlikti arba peržiūrėti suplanuotas treniruotes.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

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 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė** > **Kritinis plaukimo greitis** > **Atlikti krit. plauk. greičio bandymą**.
- 5 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirenkama).
- 6 Paspauskite **START**.
- 7 Paspauskite **START** jei norite paleisti veiklos laikmatį..
- 8 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kritinio plaukimo greičio rezultatų redagavimas

Galite neautomatiškai redaguoti arba įvesti naują KPG laiką.

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

Apie treniruočių kalendorių

Treniruočių kalendorius jūsų 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. Supleikuota 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](#), 90 psl.) ir susieti Forerunner laikrodį su suderinamu telefonu.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruočių 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 juostos jūsų Forerunner laikrodyje pridedamas Garmin trenerio infoskydelis.

Šiandienos treniruotės pradžia

Išsiuntus „Garmin Coach“ treniravimosi planą į laikrodį, infoskydelių juostoje atsiranda „Garmin Coach“ infoskydelis ([Infoskydelių juostos tinkinimas](#), 105 psl.).

- 1 Jei norite peržiūrėti „Garmin Coach“ infoskydelį, kai rodomas ciferblatas, paspauskite **UP** arba **DOWN**.
Jei šios veiklos treniruotė šiandien suplanuota, laikrodyje rodomas treniruotės pavadinimas ir raginama ją pradėti.
- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirenkama).
- 4 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Treniruotis**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Intervalinės treniruotės

Intervalinės treniruotės gali būti atviros arba struktūrinės. Struktūriniai kartojimai gali būti grindžiami atstumu arba laiku. Įrenginys išsaugo jūsų pasirinktą intervalinę treniruotę iki kito jos pakeitimo.

Intervalinės treniruotės pritaikymas

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Intervalai > Struktūriniai kartojimai**.
Atidaroma treniruotė.
- 5 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Redag. 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**.
 - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko atvėsimą, pasirinkite **Baig mankš > Įjungta**.
- 7 Paspauskite **BACK**.

Intervalų treniruotės paleidimas

- 1 Paspauskite **START**.
 - 2 Pasirinkite veiklą.
 - 3 Palaikykite .
 - 4 Pasirinkite **Treniruotė > Intervalai**.
 - 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Atidaryti kartojimus**, jei norite pažymėti intervalus ir poilsio laikotarpius rankiniu būdu, paspausdami .
 - Pasirinkite **Struktūriniai kartojimai > START > Treniruotis**, jei norite naudoti intervalinę treniruotę, grindžiamą atstumu arba laiku.
 - 6 Paspauskite **START** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
 - 7 Jei intervalinėje treniruotėje yra apšilimas, paspausdami  pradėkite pirmąjį intervalą.
 - 8 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Baigus visus intervalus, rodomas pranešimas.

Intervalų treniruotės sustabdymas

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

Kaip naudotis Virtual Partner*

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

PASTABA: užsiimant kai kuriomis veiklomis ši funkcija negalima.

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



Treniruotės tikslo nustatymas

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

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

Bus parodytas treniruotės tikslo ekranas, kuriame bus matomas apskaičiuotas baigimo laikas. Apskaičiuotas baigimo laikas priklauso nuo jūsų dabartinio našumo ir likusio laiko.
- 6 Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.

Treniruotės tikslo atšaukimas

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

Lenktyniavimas su ankstesne veikla

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

PASTABA: ši funkcija galima ne visoms veikloms.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Lenktyn. pagal veiklą**.
- 5 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite pasirinkti anksčiau savo įrenginyje įrašytą veiklą, pasirinkite **Iš istorijos**.
 - Jei norite pasirinkti iš savo Garmin Connect paskyros atsisiųstą veiklą, pasirinkite **Atsisiųsta**.
- 6 Pasirinkite veiklą.

Bus parodytas Virtual Partner ekranas, kuriame bus matomas apskaičiuotas finišo laikas.
- 7 Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.
- 8 Baigę veiklą, pasirinkite **START > 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 trasai, 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, 90 psl.*).

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkite **•••**.
 - Eikite į 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**.

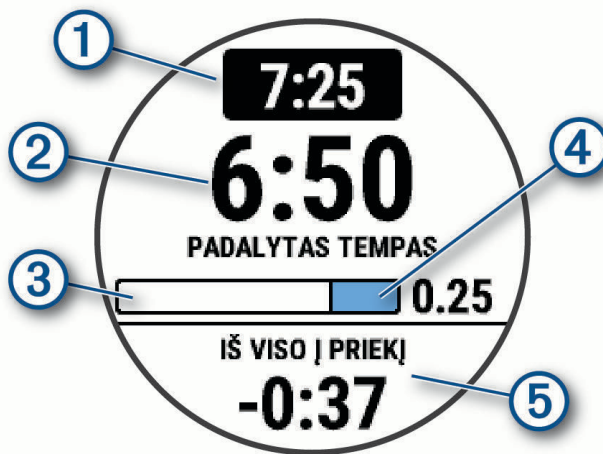
PacePro plano kūrimas laikrodyje

Prieš kuriant PacePro planą laikrodyje reikia sukurti trasą ir įkelti ją į laikrodį (*Trasos kūrimas Garmin Connect, 92 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Trasa**.
- 5 Pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite **PacePro > Sukurti naują?**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Tempo tikslas** ir įveskite tikslinį tempą.
 - Pasirinkite **Laikas iki tikslo** ir įveskite tikslinį laiką.Įrenginyje rodomas jūsų pasirinktinis tempo diapazonas.
PATARIMAS: galite paspausti **DOWN** ir peržiūrėti atkarpas.
- 8 Paspauskite **START**.
- 9 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti navigaciją trasoje ir pradėti planą, pasirinkite **Naudoti planą > ✓**.
 - Jei norite peržiūrėti trasą, pasirinkite **Žemėlapis**.

PacePro plano pradėjimas

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



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

PacePro plano stabdymas

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

Galios gidas

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

Vienas svarbiausių veiksmų planuojant sėkmingą galios gido strategiją yra pastangų lygio pasirinkimas. Jei trasoje naudosite daugiau pastangų, galios rekomendacijos bus padidintos, o pasirinkus mažiau pastangų – sumažintos (*Galios gido kūrimas ir naudojimas, 33 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 programoje Garmin Connect bei sinchronizuoti ją su suderinamais Garmin įrenginiais. Šiai funkcijai reikia galios matuoklio, kurį reikia susieti su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*).

Galios gido kūrimas ir naudojimas

Norint kurti galios gidą, reikia susieti su laikrodžiu galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*). Be to, reikia įkelti trasą į laikrodį (*Trasos kūrimas Garmin Connect, 92 psl.*).

Taip pat galite sukurti galios gidą programoje Garmin Connect.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite važiavimo dviračiu lauke veiklą.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Galios gidas > Sukurti naują?**.
- 5 Pasirinkite trasą (*Trasos, 91 psl.*).
- 6 Pasirinkite važiavimo padėtį.
- 7 Pasirinkite įrangos svorį.
- 8 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Naudoti planą**.

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

Segmentai

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

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

Strava™ segmentai

Strava segmentus galite atsisiųsti į Forerunner įrenginį. Sekite Strava segmentus, kad savo rezultatus galėtumėte palyginti su ankstesniais važiavimais, draugais ir profesionalais, kurie važiavo tuo pačiu segmentu. Jei norite prisiregistruoti Strava narystei, Garmin Connect paskyroje eikite į segmentų meniu. Daugiau informacijos pateikta adresu www.strava.com.

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

Lenktyniavimas segmente

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

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

- 1 Paspauskite **START**.
 - 2 Pasirinkite veiklą.
 - 3 Išleikite pabėgioti arba važiuoti dviračiu.
Kai priartėjate prie segmento, parodomas pranešimas, ir galite lenktyniauti segmente.
 - 4 Pradėkite lenktyniauti segmente.
- Baigus segmentą, pateikiamas pranešimas.

Segmento informacijos peržiūra

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

Metronomo naudojimas

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

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Metronomas > Būsena > Įjungta**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvesti vertę, pagrįstą norima palaikyti kadencija, pasirinkite **Dūžiai per minutę**.
 - Jei norite tinkinti kartų dažnį, pasirinkite **Perspėjimo dažnis**.
 - Jei norite tinkinti metronomo toną ir vibraciją, pasirinkite **Garsas ir vibravimas**.
- 7 Jei reikia, pasirinkite **Peržiūra**, kad prieš bėgdami paklausytumėte metronomo funkcijos.
- 8 Išleikite pabėgioti (*Bėgiojimas, 4 psl.*).
Metronomas bus paleistas automatiškai.
- 9 Jei norite matyti metronomo ekraną, bėgdami paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- 10 Jei reikia, palaikykite  ir pakeiskite metronomo nustatymus.

Išplėstinio ekrano režimas

Išplėstinio ekrano režimu galite matyti duomenų ekranus iš Forerunner laikrodžio suderinamame Edge® dviračio kompiuteryje, kai važiuojate dviračiu arba dalyvaujate triatlone. Daugiau informacijos rasite Edge naudotojo vadove.

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, 27 psl.*). Laikrodis naudoja šią informaciją tiksliai treniravimosi duomenims apskaičiuoti.

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

Fizinio pasirengimo tikslai

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

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

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele (*Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 37 psl.*) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

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

Apie širdies dažnio zonas

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

Širdies dažnio zonų nustatymas

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

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Širdies dažnis**.
- 3 Pasirinkite **Maks. ŠD** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad automatiškai įrašytumėte maksimalų širdies dažnį veiklos metu (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 37 psl.*).
- 4 Pasirinkite **LSL** ir įveskite laktato slenkščio širdies dažnį.
Galite atlikti testą pagal nurodymus, kad įvertintumėte laktato slenkstį (*Laktato slenkstis, 58 psl.*). Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų registruojamas automatiškai (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 37 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 **%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** ir pasirinkite sporto profilį, jei norite pridėti atskiras širdies dažnio zonas (pasirenkama).
- 10 Kartodami veiksmus pridėkite širdies dažnio sportuojant zonų (pasirenkama).

Leidimas įrenginiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas

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

- Patikrinkite, ar jūsų naudotojo profilio nustatymai yra tikslūs (*Naudotojo profilio nustatymas, 35 psl.*).
- Dažnai bėgiokite užsidėję ant riešo arba krūtinės širdies dažnio monitorių.
- Išbandykite kelis širdies dažnio treniruočių planus, kuriuos rasite savo Garmin Connect paskyroje.
- Peržiūrėkite savo širdies dažnio tendencijas ir laiką zonose savo Garmin Connect paskyroje.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

Zona	Maksimalaus širdies dažnio procentas	Suvokiamas įtempimo lygis	Nauda
1	50–60 proc.	Atsipalaidavimas, lengvas tempas, ritmiškas kvėpavimas	Pradinio lygio aerobinė treniruotė, sumažina stresą
2	60–70 proc.	Patogus tempas, šiek tiek gilesnis kvėpavimas, galimas pokalbis	Bazinė kardiovaskulinė treniruotė, geras atsistatymo tempas
3	70–80 proc.	Vidutinis tempas, šiek tiek sunkiau kalbėti	Didesnis aerobinis pajėgumas, optimali kardiovaskulinė treniruotė
4	80–90 proc.	Greitas tempas, šiek tiek nepatogumo, stiprus kvėpavimas	Didesnis anaerobinis pajėgumas ir slenkstis, didesnis greitis
5	90–100 proc.	Sprinto tempas, neįmanoma išlaikyti ilgesnį laiką, sunkus kvėpavimas	Anaerobinė ir raumenų ištvermė, didesnė galia

Jūsų galios zonų nustatymas

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 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **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.
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, jei norite automatiškai įrašyti galios slenkstį veiklos metu ([Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 37 psl.](#)).
- 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. Susiejus su suderinamu galios matuokliu, laikrodis gali automatiškai aptikti galios funkcinį slenkstį (GFS) veiklos metu.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Autom. aptikimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Širdies dažnio funkcijos

Laikrodyje įtaisytas ant riešo veikiantis širdies dažnio matuoklis, be to, jis suderinamas su ant krūtinės dedamais širdies dažnio matuokliais. Širdies dažnio duomenis galite peržiūrėti širdies dažnio infoskydelyje. Jei pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, laikrodis naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

Numatytojoje infoskydelių juostoje yra keletas su širdies dažniu susijusių funkcijų.

	Dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) Taip pat rodoma jūsų širdies dažnio per paskutines keturias valandas diagrama, kurioje paryškintas didžiausias ir mažiausias širdies dažnis.
	Jūsų dabartinis streso lygis. Laikrodis matuoja jūsų širdies dažnio svyravimus, kai nesate aktyvūs, kad įvertintų jūsų streso lygį. Mažesnis skaičius rodo žemesnį streso lygį.
	Jūsų dabartinis Body Battery energijos lygis. Laikrodis apskaičiuoja jūsų esamas energijos atsargas pagal miego, streso ir aktyvumo duomenis. Didesnis skaičius rodo didesnes energijos atsargas.
	Dabartinis jūsų kraujo prisotinimas deguonimi. Žinodami prisotinimą deguonimi, galite nustatyti, kaip jūsų organizmas prisitaiko prie fizinio krūvio ir streso. PASTABA: pulsoksimetro jutiklis yra užpakalinėje laikrodžio pusėje.

Ant riešo matuojamas širdies dažnis

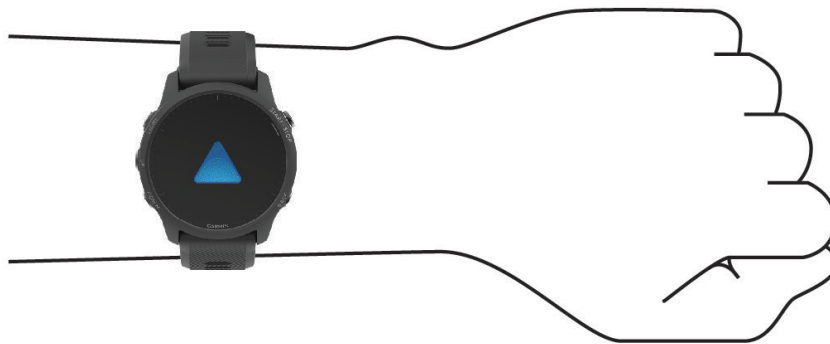
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

PASTABA: laikrodis turi būti priglundęs, bet patogus dėvėti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, bėgant ar mankštinantis laikrodis turėtų nejudėti. Norėdami gauti pulsoksimetro rodmenis, turėtumėte nejudėti.



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų*, 39 psl..
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų*, 69 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai

Palaikykite  ir pasirinkite **Sveikata ir savijauta > Apyrankės širdies dažnis**.

Būseną: įjungiamas arba išjungiamas 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.

Plaukiant: įjungiamas arba išjungiamas širdies dažnio monitorius ant riešo užsiimant plaukimo veikla.

Įspėjimas dėl nenormalaus ŠD: galite nustatyti, kad laikrodį jus įspėtų, kai širdies dažnis viršija pasirinktą vertę arba tampa už ją žemesnis (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 40 psl.*).

Transliuoti širdies dažnį: galite pradėti transliuoti širdies dažnio duomenis į susietą įrenginį (*Širdies dažnio duomenų transliavimas veiklos metu, 40 psl.*).

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

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

- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite 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.

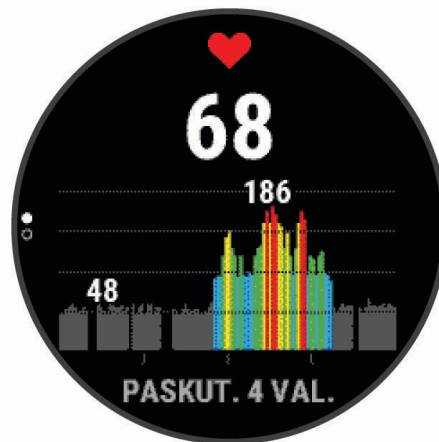
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Širdies dažnio infoskydelio peržiūra

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspaudę **UP** arba **DOWN** galite atidaryti širdies dažnio infoskydelį.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 105 psl.*).

- 2 Paspaudę **START**, galite peržiūrėti dabartinį širdies dažnį dūžiais per minutę (dpm) ir pastarųjų 4 valandų širdies dažnio grafiką.



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

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 (*Veiklą ir programų nustatymai, 106 psl.*). Pavyzdžiui, galite transliuoti širdies dažnio duomenis į Edge dviračio kompiuterį važiuodami.

1 Pasirinkite parinktį:

- Palaikykite  ir pasirinkite **Sveikata ir savijauta > Apyrankės širdies dažnis > Transliuoti širdies dažnį**.
- Palaikydami **LIGHT** atidarykite valdiklių meniu ir pasirinkite .

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu.

2 Paspauskite **START**.

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 **STOP**, jei norite stabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą.

Širdies dažnio duomenų transliavimas veiklos metu

Galite nustatyti, kad Forerunner laikrodis automatiškai transliuotų jūsų širdies dažnio duomenis jums pradėjus veiklą. Pavyzdžiui, galite transliuoti širdies dažnio duomenis į Edge dviračio kompiuterį važiuodami.

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

1 Paspauskite **START**.

2 Pasirinkite veiklą.

3 Paspauskite .

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Transliuoti širdies dažnį**.

Forerunner laikrodis pradeda transliuoti jūsų širdies dažnio duomenis foniniu režimu.

PASTABA: nėra jokių požymių, kad laikrodis transliuoja širdies dažnio duomenis veiklos metu.

6 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 5 psl.*).

7 Susiekite laikrodį su suderinamu įrenginiu.

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

PATARIMAS: jei norite sustabdyti savo širdies dažnio duomenų transliavimą, sustabdykite veiklą (*Veiklos sustabdymas, 5 psl.*).

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja, 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, paspauskite ir palaikykite .

2 Pasirinkite **Sveikata ir savijauta > Apyrankės širdies dažnis > Įspėjimas dėl nenormalaus ŠD**.

3 Pasirinkite **Įspėjimas apie padidėjimą** arba **Įspėjimas apie pamažėjimą**.

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

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

Nenaudokite aštrių daiktų keičiamosioms baterijoms išimti.

Kad baterijos būtų tinkamai perdirtos, susisiekite su vietos atliekų tvarkymo tarnyba. Perchlorato medžiaga – jai gali būti taikomas specialus tvarkymas. Eikite į www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠️ PERSPĖJIMAS

Prispaudimo įtaisas yra aštrus. Naudokite atsargiai.

⚠️ PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja, 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.

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

⚠️ 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

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

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

Su įrenginiu pabuvę chloruotame arba druskingame vandenyje, kruopščiai nuplaukite švariu vandeniu.

Po chloruoto, druskingo vandens, apsaugos nuo saulės, kosmetikos, alkoholio ar kitų stiprių cheminių medžiagų poveikio kruopščiai nuplaukite švariu vandeniu. Ilgalakis šių medžiagų poveikis gali sugadinti korpusą.

Po valymo įrenginį visada sausiai nušluostykite.

Po valymo ar naudojimo įrenginį visada sausiai nušluostykite ir laikykite vėsioje, sausoje vietoje.

Prieš bandydami pakeisti bateriją, atidžiai perskaitykite naudojimo vadove esančias instrukcijas.

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

Prieš skalbdami dirželį, turite atsegti ir nuimti modulį.

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

Įrenginys nelaidus vandeniui pagal IEC standartą 60529 IPX7. Jis gali išlikti nesugadintas 30 minučių panardintas vandenyje, 1 metro gylyje. Jei įrenginys bus panardintas ilgiau, jis gali sugesti. Kai įrenginį ištrauksite iš vandens, pirmiausia jį nuvalykite ir leiskite jam išdžiūti, ir tik tada naudokite ar įkraukite.

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 80 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).

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

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

PASTABA: plaukimo metu įrenginys negali įrašyti širdies plakimo dažnio duomenų.

PASTABA: tai nepanaikina jokių jūsų duomenų ar nustatymų.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

PASTABA: tai ištrina visą naudotojo įvestą informaciją, tačiau neištrina jūsų istorijos.

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

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

PASTABA: jei neturite GSC™ 10, šią užduotį galite praleisti.

PASTABA: plaukimo metu šis gaminys neperduoda širdies dažnio duomenų.

PASTABA: kai šalta, dėvėkite tinkamus drabužius, kad širdies dažnio monitorius būtų maždaug kūno temperatūros.

PASTABA: negalima pažeisti ar pamesti guminio žiedo tarpiklio.

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

PASTABA: jei naudojate kūno sudėties analizatorių, nusiaukite batus ir nusimaukite kojines, kad visi kūno sudėties parametrai būtų nuskaityti ir įrašyti.

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

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

PASTABA: įrenginys nėra skirtas naudoti plaukiojimo metu.

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

PRANEŠIMAS

Jei širdies dažnio monitorius naudojamas ilgą laiką, jis gali nutrinti odą. Norėdami sumažinti šią problemą, modulio vidurį, besiliečiantį su oda, patepkite nuo trinties apsaugančiu tepalu arba geliu. Nuo trinties apsaugančiu geliu ar tepalu elektrodų netepkite. Nenaudokite gelių ar tepalų, kuriuose yra apsaugos nuo saulės medžiagų.

PASTABA: plaukimo metu įrenginys negali įrašyti riešo širdies plakimo dažnio duomenų.

Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas

Apyrankės širdies dažnis nustatymo numatytoji vertė yra Automatinis. Laikrodis automatiškai naudoja ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, nebent susiejate su laikrodžiu suderinamą širdies dažnio monitorių su ANT+ arba Bluetooth technologija.

PASTABA: išjungdami ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių taip pat išjungsite ant riešo tvirtinamą pulsoksimetro jutiklį.

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite ir palaikykite .

2 Pasirinkite **Sveikata ir savijauta > Apyrankės širdies dažnis > Būsena > Išjungta**.

Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant

HRM-Pro, HRM-Swim ir HRM-Tri širdies dažnio priedai įrašo ir išsaugo širdies dažnio duomenis jums plaukiant. Jei norite peržiūrėti širdies dažnio duomenis, galite pridėti širdies dažnio duomenų laukų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 108 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 atsisiunčia 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.

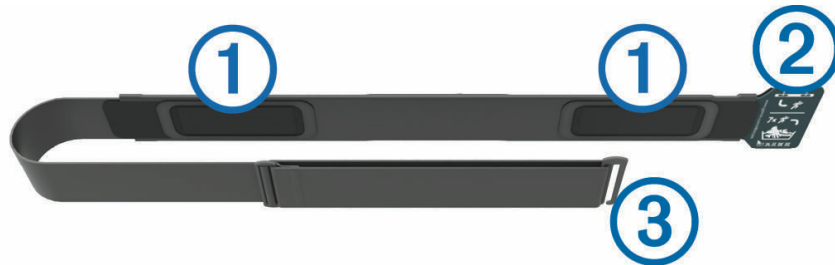
HRM-Pro priedas

Įrenginys gali fiksuoti širdies dažnį jums plaukiant (*Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant, 42 psl.*).

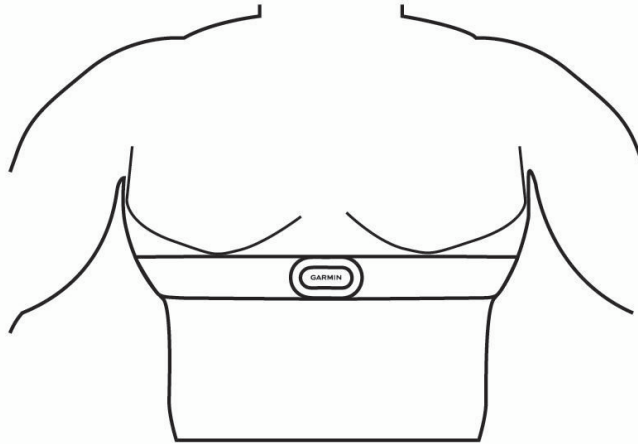
Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių

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

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



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



Kibi užfiksavimo juosta ② ③ turi būti dešinėje pusėje.

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

PASTABA: saugokitės, kad neperlenktumėte etiketės su priežiūros informacija.

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

HRM-Pro bėgimo tempas ir atstumas

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

Tempo ir atstumo tikslumą pagerina kalibravimas.

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

PASTABA: automatinis kalibravimas neveikia su bėgimo viduje, bėgimo trasomis ir ultrabėgimo profiliais (*Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai, 44 psl.*).

Rankinis kalibravimas: baigę bėgti bėgtakiu su prijungtu HRM-Pro serijos priedu, galite pasirinkti **Kalibr. ir išsaug.** (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 7 psl.*).

Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai

- Atnaujinkite Forerunner laikrodžio programinę įrangą (*Produktų naujiniai, 129 psl.*).
- Kelis kartus bėkite lauke su GPS ir prijungtu HRM-Pro serijos priedu. Svarbu, kad jūsų tempo diapazonas lauke atitiktų tempo diapazoną ant bėgtakio.
- Jei bėgimo trasoje yra smėlio ar gilaus sniego ruožų, atidarykite jutiklio nustatymus ir išjunkite **Automatinis kalibravimas**.
- Jei anksčiau esate prijungę 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, 7 psl.*).
- Jei automatinis ir rankinis kalibravimas atrodo netikslūs, atidarykite jutiklio nustatymus ir pasirinkite **HRM tempas ir atstumas > Iš naujo nustatyti kalibrav. duomenis**.

PASTABA: galite pabandyti išjungti **Automatinis kalibravimas** ir tada dar kartą kalibruoti rankiniu būdu (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 7 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 www.garmin.com/performance-data/running/.

Bėgimo galią galima matuoti 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, 134 psl.*). Galite nustatyti galios įspėjimus, kad būtumėte informuoti, kai pasieksite nurodytą galios zoną (*Raginimai veikti, 109 psl.*).

Bėgimo galios zonos panašios į važiavimo dviračiu galios zonas. Zonų vertės – tai 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 (*Jūsų galios zonų nustatymas, 37 psl.*).

Bėgimo galios nustatymai

Palaikykite , pasirinkite **Veiklos ir programos**, pasirinkite bėgimo veiklą ir pasirinkite veiklos nustatymus.

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 išsaugojimas skaičiuojamo laiko veiklos metu

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

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

Kaip pasiekti išsaugotus širdies dažnio duomenis

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

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

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

Plaukimas baseine

PRANEŠIMAS

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

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

Širdies dažnio monitoriaus priežiūra

PRANEŠIMAS

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

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

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

Patarimai dėl nepastovių širdies dažnio duomenų

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

- Iš naujo sudrėkinkite vandeniu elektrodus ir kontaktinius pleistrus (jei taikoma).
- Įtempkite diržą ant krūtinės.
- 5–10 minučių apšilkite.
- Vadovaukitės priežiūros instrukcijomis (*Širdies dažnio monitoriaus priežiūra, 46 psl.*).
- Vilkėkite medvilninius marškinėlius arba gerai sudrėkinkite abi diržo puses.
Sintetiniai audiniai trindamiesi arba plakdamiesi į širdies dažnio monitorių gali sukurti statinį elektros krūvį, kuris trukdys širdies dažnio signalams.
- Pasitraukite nuo šaltinių, galinčių trukdyti širdies dažnio monitoriui.
Trukdžių šaltiniai gali apimti stiprius elektromagnetinius laukus, tam tikrus 2,4 GHz belaidžius jutiklius, aukštos įtampos linijas, elektrinius variklius, krosneles, mikrobangų krosneles, 2,4 GHz belaidžius telefonus ir belaidžius vietinio tinklo (LAN) prieigos taškus.

HRM-Swim priedas

Įrenginys gali fiksuoti širdies dažnį jums plaukiant (*Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant, 42 psl.*).

Širdies dažnio monitoriaus pritaikymas

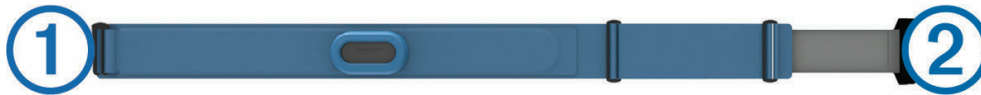
Prieš pirmąjį plaukimą skirkite šiek tiek laiko širdies dažnio monitoriaus pritaikymui. Jis turi būti pakankamai prigludęs, kad liktų savo vietoje atsistumiant nuo baseino sienelės.

- Pasirinkite ilginamąjį diržą ir pritvirtinkite jį prie širdies dažnio monitoriaus elastingo galo.
Širdies dažnio monitorius pateikiamas su trimis ilginamaisiais diržais, tinkamais skirtingo dydžio krūtinėms.
PATARIMAS: vidutinis ilginamasis diržas tinka daugelio dydžių marškinėliams (nuo vidutinių iki ypač didelių).
- Užsidėkite širdies dažnio monitorių nugaros pusėje, kad galėtumėte lengvai sureguliuoti slankiklį ant ilginamojo diržo.
- Užsidėkite širdies dažnio monitorių priekinėje pusėje, kad galėtumėte lengvai sureguliuoti slankiklį ant širdies dažnio monitoriaus.

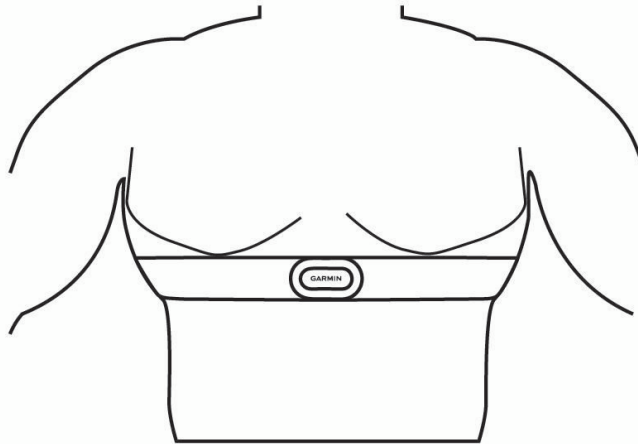
Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių

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

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



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



PASTABA: saugokitės, kad neperlenktumėte etiketės su priežiūros informacija.

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

HRM-Swim priedo naudojimo patarimai

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

Duomenų saugojimas

Širdies dažnio monitoriuje gali būti saugoma iki 20 valandų vienos veiklos duomenų. Kai širdies dažnio monitoriaus atmintis užpildoma, seniausi jūsų duomenys perrašomi.

Galite pradėti nustatyto laiko veiklą susietame Forerunner įrenginyje ir širdies dažnio monitorius registruos jūsų širdies dažnio duomenis, net jei pasitrauksite nuo savo įrenginio. Pavyzdžiui, galite registruoti širdies dažnio duomenis užsiimdami kūno rengybos veikla arba komandinėmis sporto šakomis, kai nešiotis laikrodžio negalima. Širdies dažnio monitorius automatiškai siunčia išsaugotus širdies dažnio duomenis į jūsų Forerunner įrenginį, kai įrašote savo veiklą. Kai įkeliami duomenys, širdies dažnio monitorius turi būti aktyvus ir ne per dideliu atstumu (iki 3 m) nuo įrenginio.

HRM-Tri priedas

Šio vadovo skyriuje HRM-Swim paaiškintas širdies dažnio įrašymas jums plaukiant (*Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant, 42 psl.*).

Bėgimo dinamika

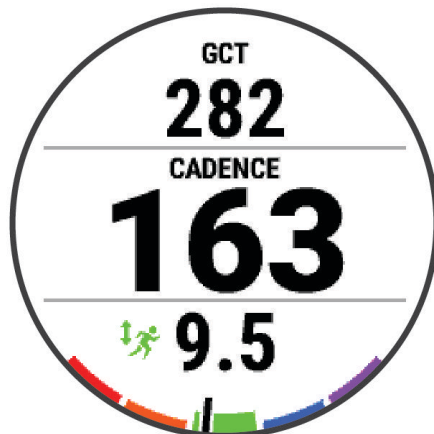
Bėgimo dinamika – tai realiuoju laiku teikiama informacija apie jūsų bėgimo techniką. Forerunner laikrodyje yra pagreičio matuoklis, skaičiuojantis penkis bėgimo technikos parametrus. Jei norite gauti visus šešis bėgimo technikos parametrus, reikia susieti Forerunner laikrodį su HRM-Pro serijos priedu arba kitu bėgimo dinamikos priedu, matuojančiu liemens judėjimą. Daugiau informacijos rasite adresu www.garmin.com/performance-data/running/.

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

Treniravimasis naudojantis bėgimo dinamikos funkcija

Laikrodis automatiškai naudoja ant riešo matuojamą bėgimo dinamiką, jei nesusiejote suderinamo bėgimo dinamikos priedo (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*). Galite pridėti bėgimo dinamikos ekraną prie bet kurios bėgimo veiklos (*Duomenų ekranų tinkinimas, 108 psl.*).

- 1 Paspauskite **START** ir pasirinkite bėgimo veiklą.
- 2 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 3 Pradėkite bėgti.
- 4 Eikite į bėgimo dinamikos ekraną ir peržiūrėkite savo parametrus.



ATCERIETIES: kontakto su žeme laiko balansas rodomas tik jei naudojate suderinamą bėgimo dinamikos priedą.

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

Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys

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

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

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

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

Kontakto su žeme laiko balanso duomenys

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

Spalvų zona	 Raudona	 Oranžinė	 Žalia	 Oranžinė	 Raudona
Simetrija	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 koreliacijas tarp tam tikrų bėgikų traumų ir didesnio balanso trūkumo. Daugumos bėgikų kontakto su žeme laiko balansas daugiau nukrypsta nuo 50–50 rodiklio, kai jie bėga į kalvą ar nuo kalvos. Daugumo bėgimo trenerių sutinka, kad simetriška bėgimo forma yra tinkama. Geriausių bėgikų žingsniai būna greiti ir subalansuoti.

Bėgdami galite peržiūrėti 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-Pro serija, HRM-Run™ arba HRM-Tri priedai), ar prie juosmens (Running Dynamics Pod priedas).

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

Patarimai dėl trūkstančių bėgimo dinamikos duomenų

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, pvz., HRM-Pro serijos priedą.
Priedą su bėgimo dinamikos funkcija modulyje priekyje yra .
- Dar kartą susiekite bėgimo dinamikos priedą su laikrodžiu vadovaudamiesi instrukcijomis.
- Jei naudojate 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: kontakto su žeme laikas ir balansas rodomi tik bėgant. Jie neskaičiuojami einant.

ATCERETIES: naudojant ant riešo registruojamą bėgimo dinamiką kontakto su žeme laiko balansas neskaičiuojamas.

Rezultatų matavimai

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

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

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

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, 53 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, 55 psl.*).

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, 56 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, 56 psl.*).

Galios funkcinis slenkstis (GFS): laikrodis naudoja jūsų naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos, kad įvertintų jūsų GFS. Jei norite tikslesnio įvertinimo, galite atlikti testą pagal nurodymus (*GFS įverčio gavimas, 57 psl.*).

Laktato slenkstis: laktato slenkščiui įvertinti reikia ant krūtinės matuojamo širdies dažnio monitoriaus. Laktato slenkstis yra taškas, kuriame raumenys pradeda greitai nuvargti. Įrenginys laktato slenkščio lygį matuoja naudodamas širdies dažnio duomenis ir tempą (*Laktato slenkstis, 58 psl.*).

Ištvėrmė: teikdamas realiojo laiko ištvėrmės duomenis, laikrodis naudoja VO2 maks. įverčius. Jie gali būti pridėti kaip duomenų ekranas, kad veiklos metu galėtumėte peržiūrėti savo potencialą ir dabartinę ištvėrmę.

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, 60 psl.*).

Pranešimų apie rezultatus išjungimas

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

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Sistema > Rezultatų būseną**.

Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas

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

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

PATARIMAS: galite nustatyti pagrindinį treniravimosi įrenginį ir pagrindinį dėvimąjį įrenginį programoje Garmin Connect (*Bendroji treniravimosi būseną, 22 psl.*).

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

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, 141 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

VO2 maksimumo įverčio gavimas bėgant

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, turite jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*). Jei laikrodis buvo vienoje pakuotėje su širdies dažnio monitoriumi, įrenginiai jau yra susieti.

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 35 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 36 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 (*VO2 maks. įrašymo išjungimas, 54 psl.*).

- 1 Pradėkite bėgimo veiklą.
- 2 Bent 10 minučių bėgiokite lauke.
- 3 Pabėgioję, pasirinkite **Išsaugoti**.
- 4 Paspausdami **UP** arba **DOWN** 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, 101 psl.*). Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, reikia jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu. Jei laikrodis buvo vienoje pakuotėje su širdies dažnio monitoriumi, įrenginiai jau yra susieti.

Kad įverčiai būtų kuo tikslesni, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 35 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 36 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 Po važiavimo pasirinkite **Išsaugoti**.
- 4 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite efektyvumo matavimais.

VO2 maks. įrašymo išjungimas

Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 53 psl.*).

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

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

Fizinio pasirengimo amžius rodo, kaip jūsų fizinį pasirengimą galima palyginti su tos pačios lyties asmeniu. Jūsų laikrodis nurodo fizinio pasirengimo amžių naudodamas tokią informaciją kaip amžius, kūno masės indeksas (KMI), širdies dažnio ilsintis duomenys ir intensyvios veiklos istorija. Jei turite Garmin Index™ svarstyklės, fizinio pasirengimo amžiui nustatyti 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, 35 psl.*).

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > Fizinio pasirengimo amžius**.

Efektivumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio

Aplinkos veiksniai, pvz., aukšta temperatūra ir aukštis virš jūros lygio, turi įtakos jūsų treniravimuisi ir efektyvumui. Pavyzdžiui, treniravimasis dideliame aukštyje virš jūros lygio gali pagerinti jūsų fizinį pasirengimą, bet laikinai gali sumažėti VO2 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.

Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką ([Naudotojo profilio nustatymas, 35 psl.](#)) ir nustatykite savo maksimalų širdies dažnį ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 36 psl.](#)).

Laikrodis nurodo tikslinį lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maksimumo įvertinimą ([Apie VO2 maksimumo įvertinimą, 53 psl.](#)). Kad patikslintų lenktynių laiko įvertinimą, laikrodis analizuoja kelių savaitių treniruočių duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite efektyvumo infoskydelį.
- 2 Jei norite peržiūrėti infoskydelio informaciją, paspauskite **START**.
- 3 Jei norite peržiūrėti prognozuojamą lenktynių laiką, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

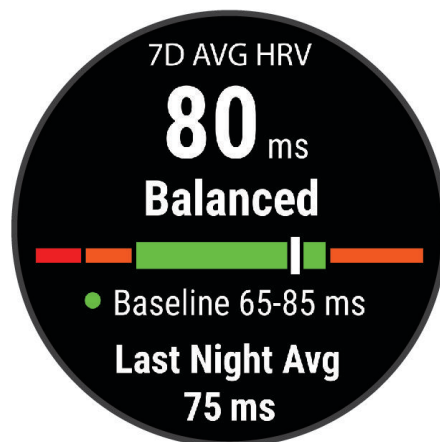


- 4 Jei norite peržiūrėti prognozes kitoms distancijoms, paspauskite **START**.

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 galėtų 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 Būsenos nėra	Jūsų ŠDK verčių vidurkis yra gerokai mažesnis už jūsų amžiui įprastą diapazoną. 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, 53 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, 108 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.

GFS įverčio gavimas

Kad galėtumėte gauti galios funkcinio slenksčio (GFS) įvertį, reikia susieti su laikrodžiu ant krūtinės dedamą širdies dažnio monitorių ir galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*) bei gauti VO2 maksimumo įvertinimą (*VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu, 54 psl.*).

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

- 1 Jei norite peržiūrėti rezultatų infoskydelį, spauskite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Jei norite peržiūrėti infoskydelio informaciją, paspauskite **START**.
- 3 Jei norite peržiūrėti GFS įvertį, spauskite **UP** arba **DOWN**.

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

 Violetinė	Geriausias
 Mėlyna	Puikus
 Žalia	Geras
 Oranžinė	Patenkinamas
 Raudona	Netreniruotas

Daugiau informacijos žr. priede (*FTP įvertinimai, 142 psl.*).

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

GFS testo atlikimas

Kad galėtumėte atlikti testą ir nustatyti savo galios funkcinį slenkstį (FTP), reikia susieti su įrenginiu ant krūtinės dedamą širdies dažnio monitorių ir galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*) bei gauti VO2 maks. įvertinimą (*VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu, 54 psl.*).

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

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite važiavimo dviračiu veiklą.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > FTP testas su nurodym..**
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
Kai pradėsite važiuoti, įrenginyje rodoma kiekvieno kiekvieno etapo trukmė, tikslas ir dabartiniai galios duomenys. Kai testas baigiamas, pateikiamas pranešimas.
- 6 Baigę testą su nurodymais, atlikite baigiamąją mankštą, sustabdykite laikmatį ir išsaugokite veiklą.
Jūsų FTP rodomas kaip vertė, išmatuota vatais kilogramui, jūsų galia vatais ir padėtis spalviniame matuoklyje.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Priimti**, jei norite įrašyti naująjį FTP.
 - Pasirinkite **Atmesti**, jei norite pasilikti dabartinį FTP.

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, koku intensyvumu 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, 36 psl.*). Galite įjungti funkciją **Autom. aptikimas**, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų įrašomas automatiškai.

Kaip atlikti laktato slenksčio nustatymo testą su nurodymais

Kad veiktų ši funkcija, reikia Garmin širdies dažnio monitoriaus. Kad galėtumėte atlikti testą pagal nurodymus, turite užsidėti širdies dažnio monitorių ir jį susieti su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*).

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

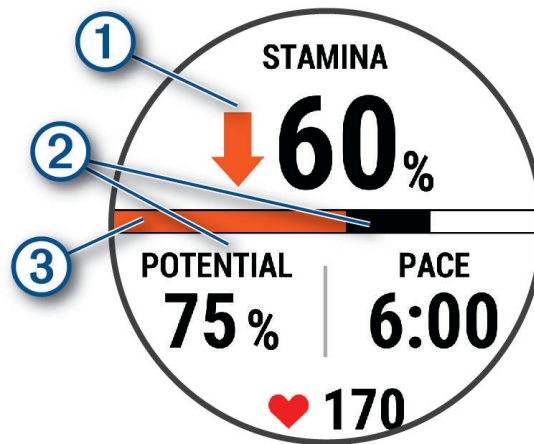
PATARIMAS: kad įrenginys nustatytų tiksliai maksimalaus širdies dažnio ir VO2 maks. vertes, reikia kelių bėgimų su ant krūtinės tvirtinamu širdies dažnio monitoriumi. Jei kyla problemų nustatant laktato slenksčio įvertį, pabandykite neautomatiniu būdu sumažinti maksimalaus širdies dažnio vertę.

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

Realiojo laiko ištvermės peržiūra

Laikrodis gali teikti realiojo laiko ištvermės įverčius pagal jūsų širdies dažnio duomenis ir VO2 maksimumo įvertį (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 53 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite bėgimo arba važiavimo dviračiu veiklą.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Ištvermė**.
- 6 Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite pakeisti duomenų ekrano vietą (pasirenkama).
- 7 Paspauskite **START**, jei norite redaguoti pagrindinį ištvermės duomenų lauką (pasirenkama).
- 8 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 5 psl.*).
- 9 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite į duomenų ekraną.



① Pagrindinis ištvermės duomenų laukas. Rodoma dabartinė ištvermės procentinė vertė, likęs atstumas arba likęs laikas.

② Potenciali ištvermė.

Dabartinė ištvermė.

- ③
-  raudona: ištvermė senka.
 -  Oranžinė: ištvermė pastovi.
 -  Žalia: ištvermė įsikrauna.

Galios kreivės peržiūra

Norint peržiūrėti galios kreivę, reikia būti įrašius bent valandos trukmės važiavimą naudojant galios matuoklį per pastarąsias 90 dienų (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 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.

Programos Garmin Connect meniu 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 laikrodis renka informaciją apie jūsų rezultatus, matavimai gali atrodyti netikslūs.

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics. Daugiau informacijos rasite adresu www.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, 53 psl.*).

ŠDK: šDK – tai jūsų širdies dažnio kintamumo būseną per pastarąsias septynias dienas (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 56 psl.*).

Trumpalaikis krūvis: trumpalaikis krūvis – tai svertinė pastarųjų treniravimosi krūvio balų, įskaitant mankštos trukmę ir intensyvumą, suma. (*Trumpalaikis krūvis, 62 psl.*).

Apibendrintas treniravimosi krūvis: laikrodis analizuoja treniravimosi krūvį ir priskiria jį įvairioms kategorijoms pagal visų įrašytų veiklų intensyvumą ir struktūrą. Apibendrintą treniravimosi krūvį sudaro visos sukauptos kategorijos krūvis ir treniravimosi apibendrinimas. Laikrodis rodo krūvio pasiskirstymą per pastarąsias 4 savaites (*Apibendrintas treniruočių krūvis, 63 psl.*).

Jėgų atgavimo laikas: jėgų atgavimo laikas yra laikas iki visiško jėgų atgavimo ir pasiruošimo kitai sunkiai treniruotei (*Jėgų atgavimo laikas, 67 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 įvertčius, 53 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 įverčiui (*VO2 maks. įrašymo išjungimas, 54 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, 52 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 treniruočių krūvis mažesnis nei optimalus visose intensyvumo kategorijose.

Pabandykite padidinti treniruočių trukmę ar dažnumą.

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

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

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

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

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

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

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

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

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, 63 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) vertė susiejama su įvairiomis vertėmis, atspindinčiomis jūsų fizinio pasirengimo lygį ir treniravimosi įpročius. Nepertraukiamos vidutinio intensyvumo treniruotės arba treniruotės su ilgesniais intervalais (> 180 sek.) teigiamai veikia aerobinį metabolizmą ir dėl to pagerina aerobinio treniravimosi poveikį.

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

Galite įtraukti Aerob. trenirav. poveikis ir Anaerob. trenir. efektas kaip duomenų laukus į vieną iš treniravimosi ekranų ir stebėti skaičius visos veiklos metu.

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

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

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 Geriausias įmanomas
 Mėlyna	75–94	Didelis Iššūkiams pasiruošta
 Žalia	50–74	Vidutinis Tinkamas
 Oranžinė	25–49	Mažas Laikas sumažinti tempą
 Raudona	1–24	Prastas Leiskite kūnui atgauti jėgas



Jei norite matyti pasiruošimo treniruotis tendencijas laikui bėgant, eikite į Garmin Connect paskyrą.

Iššermės balas

Iššermės balas padeda suprasti bendrąją iššermę remiantis visomis veiklomis, įrašytomis su širdies dažnio duomenimis. Galite peržiūrėti iššermės balo gerinimo rekomendacijas ir sporto šakas, kurios laikui bėgant labiausiai šį balą didina.

Spalvų zona	Aprašas
 Rausva	Elitinis
 Violetinė	Geriausias
 Mėlyna	Ekspertas
 Žalia	Gera treniruotas
 Geltona	Treniruotas
 Oranžinė	Vidutinio lygio
 Raudona	Pramoginis

Daugiau informacijos žr. priede (*Iššermės balo įverčiai*, 143 psl.).

Įkalmės balas

Įkalmės balas padeda suprasti dabartinį jūsų pajėgumą bėgti įkalne remiantis treniravimosi istorija ir VO2 maksimumo įverčiu. Pasirinkus veiklą lauke, laikrodis aptinka įkalnių segmentus, jei jų statusas siekia 2 % ar daugiau. Galite peržiūrėti savo iššermę įkalmėse, jėgą įkalmėse ir įkalmės balo pokyčius laikui bėgant.

Spalvų zona	Balas	Aprašas
 Rausva	95–100	Elitinis
 Violetinė	85–94	Ekspertas
 Mėlyna	70–84	Įgudęs
 Žalia	50–69	Treniruotas
 Oranžinė	25–49	Pretendentas
 Raudona	1–24	Pramoginis

Važiavimo dviračiu įgūdžių peržiūra

Norint peržiūrėti važiavimo dviračiu įgūdžius, reikia turėti 7 dienų treniravimosi istoriją, naudotojo profilyje turėti įrašytą VO2 maksimumo duomenų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 53 psl.*) ir turėti galios kreivės duomenų iš susieto galios matuoklio (*Galios kreivės peržiūra, 60 psl.*).

Važiavimo dviračiu įgūdžiai parodo jūsų rezultatus trijose kategorijose: aerobinė ištvermė, aerobinis pajėgumas ir anaerobinis pajėgumas. Važiavimo dviračiu įgūdžiai apima dabartinį pasirinktą dviratininko tipą, pvz., „kalnų dviratininkas“. Dviratininko tipą padeda nustatyti ir informacija, įvesta jūsų naudotojo profilyje, pvz., kūno svoris (*Naudotojo profilio nustatymas, 35 psl.*).

1 Jei norite peržiūrėti važiavimo dviračiu įgūdžių infoskydelį, spauskite **UP** arba **DOWN**.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 105 psl.*).

2 Jei norite peržiūrėti savo dabartinį dviratininko tipą, paspauskite **START**.

3 Jei norite peržiūrėti išsamią savo važiavimo dviračiu įgūdžių analizę (pasirenkama), paspauskite **START**.

Jėgų atgavimo laikas

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

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

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

Jėgų atgavimo laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 35 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 36 psl.*).

1 Pradėkite bėgimo veiklą.

2 Pabėgioję, pasirinkite **Išsaugoti**.

Rodomas jėgų atgavimo laikas. Maksimalus laikas yra 4 dienos.

PASTABA: kai rodomas ciferblatas, paspaudę UP arba DOWN galite peržiūrėti treniravimosi būsenos infoskydelį, o paspaudę START slinkti rodikliais ir peržiūrėti jėgų atgavimo laiką.

Jėgų atgavimo širdies dažnis

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

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

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 įvertinimą, 53 psl.*).

- 1 Norėdami pristabdyti treniravimosi būseną pasirinkite parinktį:
 - Treniravimosi būsenos infoskydelyje palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Parinktys > Pristabdyti trenir. 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 **Parinktys > Vėl įjungti trenir. būseną**.
 - Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika > Treniruotės būseną >  > Vėl įjungti treniravimosi būseną**.
- 4 Sinchronizuokite laikrodį su Garmin Connect paskyra.

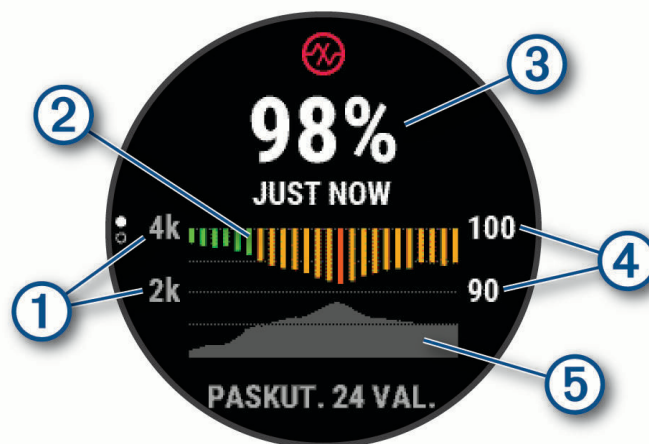
Pulsoksimetras

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

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro infoskydelį (*Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 69 psl.*). Taip pat galite įjungti visos paros rodmenis (*Visos paros režimo įjungimas, 69 psl.*). Kai nejudate, laikrodis analizuoja jūsų 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.



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, paspauskite **UP** arba **DOWN** ir peržiūrėkite pulsoksimetro infoskydelį.
- 2 Jei norite peržiūrėti infoskydelio informaciją, paspauskite **START**.
- 3 Jei norite gauti pulsoksimetro duomenis, paspauskite **START** ir pasirinkite **Užrašyti rodmenį**.
- 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.

Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas

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

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

- 1 Pulsoksimetro infoskydelyje palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Pulso oks. parinktys > Miego metu**.

Visos paros režimo įjungimas

- 1 Pulsoksimetro infoskydelyje palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Pulso oks. parinktys > Visa diena**.

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

PASTABA: įjungus visos paros režimą, greičiau senka baterija.

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 laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje laikrodžio pusėje esančio optinio jutiklio.
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Streso lygio infoskydelio naudojimas

Streso lygio infoskydelyje rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio per paskutines kelias valandas diagrama. Jis taip pat gali padėti atlikti kvėpavimo pratimų, kurie padės jums atsipalaiduoti ([Infoskydelių juostos tinkinimas, 105 psl.](#)).

1 Kai sėdite arba nesate aktyvūs, paspauskite **UP** arba **DOWN** ir atidarykite streso lygio infoskydelį.

2 Paspauskite **START**.

3 Pasirinkite parinktį:

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

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

- Paspauskite **START**, jei norite pradėti **Kvėpavimo praktika** veiklą.

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.

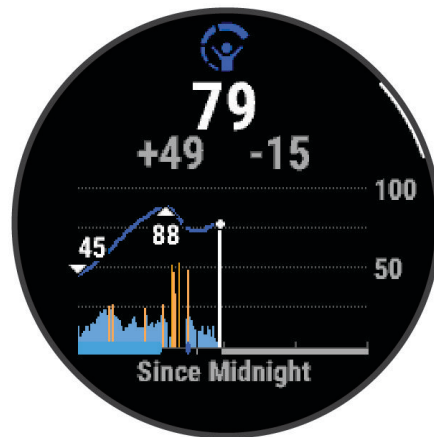
Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją ([Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 70 psl.](#)).

Body Battery infoskydelio peržiūra

1 Jei norite peržiūrėti Body Battery infoskydelį, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos ([Infoskydelių juostos tinkinimas, 105 psl.](#)).

2 Jei norite matyti „Body Battery“ ir streso lygius nuo vidurnakčio, paspauskite **START**.



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

3 Jei norite peržiūrėti veiksmų, turinčių įtakos jūsų Body Battery lygiui, sąrašą, paspauskite **DOWN**.

PATARIMAS: pasirinkite kiekvieną veiksmą ir peržiūrėkite daugiau informacijos.

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.

Pažangios funkcijos

Telefono susiejimas

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

- 1 Kai gausite raginimą susieti su telefonu laikrodžio pradinio nustatymo metu, pasirinkite .
PASTABA: jei anksčiau praleidote susiejimo veiksmus, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Nustatymai > Ryšio galimybės > Telefonas > Susieti telefoną**.
- 2 Telefonu nuskenaukite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

Patarimai esamiems Garmin Connect naudotojams

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį.

Bluetooth pranešimų įgalinimas

Jei norite įgalinti pranešimus, laikrodį turite susieti su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 71 psl.*).

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ryšio galimybės > Telefonas > Išmanieji pranešimai > Būsena > Įjungta**.
- 3 Pasirinkite **Bendrasis naudojimas** arba **Veiklos metu**.
- 4 Pasirinkite pranešimų tipą.
- 5 Pasirinkite būseną, garsą, privatumą ir skirtojo laiko nuostatas.
- 6 Paspauskite **BACK**.
- 7 Pasirinkite **Parašas**, jei norite pridėti parašą prie tekstinių žinučių atsakymų.

Pranešimų peržiūra

- 1 Jei norite peržiūrėti pranešimų infoskydelį, ciferblate paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Pasirinkite pranešimą.
- 4 Paspauskite **START**, jei norite matyti daugiau parinkčių.
- 5 Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, paspauskite **BACK**.

Pranešimų tvarkymas

Naudodamiesi suderinamu telefonu galite tvarkyti pranešimus, rodomus Forerunner laikrodyje.

Pasirinkite parinktį:

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

Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas

Galite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu naudodamiesi valdiklių meniu.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu.

- 1 Palaikykite paspaudę **LIGHT**, 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.

Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas

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

PASTABA: pagal numatytuosius nustatymus telefono prijungimo įspėjimai yra išjungti.

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Ryšio galimybės > Telefonas > Įspėjimų kontaktai**.

Garsinių raginimų leidimas veiklos metu

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

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Garsiniai raginimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite girdėti raginimą po kiekvieno rato, pasirinkite **Įspėjimas apie ratą**.
 - Jei norite nustatyti raginimus pagal tempo ir greičio informaciją, pasirinkite **Įsp. dėl tmp./greič..**
 - Jei norite nustatyti raginimus pagal širdies dažnio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl širdies dažnio**.
 - Jei norite nustatyti raginimus pagal galios duomenis, pasirinkite **Įspėjimas dėl maitinimo**.
 - Jei norite girdėti raginimus paleisdami ir stabdydami veiklos laikmatį, įskaitant funkciją Auto Pause®, pasirinkite **Laikmačio įvykiai**.
 - Jei norite girdėti treniruotės raginimus veikti kaip garsinius raginimus, pasirinkite **Įspėjimai dėl treniruotės**.
 - Jei norite girdėti veiklos raginimus kaip garsinius raginimus, pasirinkite **Raginimai veikti** (*Raginimai veikti, 109 psl.*).
 - Jei prieš garsinį perspėjimą ar raginimą norite girdėti garsą, pasirinkite **Garsiniai tonai**.
 - Jei norite pakeisti raginimų balsu kalbą arba dialektą, pasirinkite **Dialektas**.

Bluetooth ryšio funkcijos

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

- Veiklos įkėlimas
- Pagalbos funkcija
- Garsiniai raginimai
- Connect IQ
- Rasti telefoną
- Rasti laikrodį
- GroupTrack
- Įvykių aptikimas
- LiveTrack ir Live Event Sharing
- Muzikos valdikliai
- Telefono pranešimai
- Sąveika su socialiniais tinklais
- Programinės įrangos naujiniai
- Žiūrovų pranešimai
- Naujausia orų informacija
- Treniruotė, trasa ir PacePro atsisiuntimai

Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu.

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

Pamesto mobiliojo įrenginio buvimo vietos nustatymas

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

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu.

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

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

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

LTE ryšio funkcijos

Šiame Forerunner įrenginyje yra tam tikrų funkcijų, kurioms reikia LTE Subscription ir kurias reikia nustatyti naudojantis programa Garmin Connect. Informacijos apie prenumeratą ieškokite adresu garmin.com/subscriptions.

Kai kurios iš čia išvardytų funkcijų pasiekiamos naudojantis LTE arba Bluetooth technologija (*Bluetooth ryšio funkcijos, 72 psl.*).

- Assistance Plus
- Pagalbos funkcija
- Įvykių aptikimas
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Žiūrovų pranešimai

Infoskydeliai

Laikrodyje rasite įkeltų infoskydelių, kuriuose pateikiama glausta informacija (*Infoskydelių ir valdiklių peržiūra, 77 psl.*). Tam tikriems infoskydeliams reikia Bluetooth ryšio su suderinamu telefonu.

Tam tikri infoskydeliai pagal numatytuosius nustatymus nerodomi. Galite įtraukti juos į infoskydelių juostą rankiniu būdu (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 105 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, 121 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.
Aukštimalis	Rodomas apytikslis aukštis virš jūros lygio remiantis slėgio pokyčiais.
Barometras	Rodomi aplinkos slėgio duomenys remiantis aukščiu virš jūros lygio.
Body Battery	Dėvint visą dieną, rodomas esamas Body Battery lygis ir jūsų lygio pastarąsias valandas diagrama (<i>Body Battery, 70 psl.</i>).
Kalendorius	Rodomi būsimi susitikimai iš telefono kalendoriaus.
Kalorijos	Rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.
Kompasas	Rodomas elektroninis kompasas.
Važiavimo dviračiu įgūdžiai	Rodomas dviratininko tipas, aerobinė ištvermė, aerobinis pajėgumas ir anaerobinis pajėgumas (<i>Važiavimo dviračiu įgūdžių peržiūra, 67 psl.</i>).
Ištvermės balas	Rodomas balas, diagrama ir trumpas pranešimas, apibūdinantys bendrąją jūsų ištvermę pagal visą įrašytą veiklą (<i>Ištvermės balas, 66 psl.</i>).
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 (<i>Health Snapshot™, 6 psl.</i>).
Širdies dažnis	Rodomas dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir vidutinio širdies dažnio ilsimis diagrama (ŠDI).
Įkalnės balas	Rodomas balas, diagrama, svarbūs parametrai ir trumpas pranešimas, apibūdinantys jūsų efektyvumą bėgant įkalnėse pagal įrašytas bėgimo veiklas (<i>Įkalnės balas, 66 psl.</i>).
Istorija	Rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama.
ŠDK būseną	Rodomas širdies dažnio kintamumo naktį septynių parų vidurkis (<i>Širdies dažnio kintamumo būseną, 56 psl.</i>).
Intensyvumo minutės	Stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir pažanga siekiant tikslo.
inReach® valdikliai	Galite siųsti žinutes susietame inReach įrenginyje (<i>inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas, 104 psl.</i>).
Pastaroji veikla	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos jūsų veiklos santrauka.

Pavadinimas	Aprašas
Pastarasis važiavimas Pastarasis bėgimas Pastarasis plaukimas	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos veiklos santrauka ir nurodytos sporto šakos istorija.
Žibintai	Pateikiami dviražio žibintų valdikliai, jei turite Varia™ žibintą, susietą su Forerunner laikrodžiu.
Muzikos valdikliai	Pateikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų telefone arba laikrodyje esančiai muzikai.
Poguliai	Rodomas visas pogulio laikas ir dėl jo padidėjęs Body Battery lygis. Galite paleisti pogulio laikmatį ir nustatyti žadintuvą (<i>Miego režimo tinkinimas, 23 psl.</i>).
Pranešimai	Pranešama apie skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais (<i>Bluetooth pranešimų įgalinimas, 71 psl.</i>).
Efektyvumas	Rodomi efektyvumo matavimai, padedantys stebėti ir suprasti savo treniravimosi veiklą ir varžybų efektyvumą (<i>Rezultatų matavimai, 52 psl.</i>).
Pagrindinės lenktynės	Rodomas lenktynės, kurias pažymėjote kaip pagrindines Garmin Connect kalendoriuje (<i>Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės, 21 psl.</i>).
Pulsoksimetras	Galite rankiniu būdu gauti pulsoksimetro rodmenį (<i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 69 psl.</i>). Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali gauti pulsoksimetro rodmenų, matavimai neregistruojami.
Lenktynių kalendorius	Rodomi artėjantys lenktynių įvykiai, kuriuos nustatėte Garmin Connect kalendoriuje (<i>Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės, 21 psl.</i>).
RCT kameros valdikliai	Galite fotografuoti ir įrašyti vaizdo klipą (<i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 103 psl.</i>).
Kvėpavimas	Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.
Miegas	Rodomas visas miego laikas, miego įvertis ir informacija apie miego fazes praėjusią naktį.
Žingsniai	Sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys.
Stresas	Rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti. Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali nustatyti jūsų streso lygio, streso matavimai neregistruojami (<i>Streso lygio infoskydelio naudojimas, 70 psl.</i>).
Saulėtekis ir saulėlydis	Rodomas saulėtekio, saulėlydžio ir pilietinės prieblandos laikas.
Temperatūra	Rodomi temperatūros duomenys iš vidinio temperatūros jutiklio.
Pasiruošimas treniruotis	Rodomas balas ir trumpa žinutė, padedantys nustatyti jūsų pasiruošimą treniruotis kiekvieną dieną (<i>Pasiruošimas treniruotis, 65 psl.</i>).
Treniravimosi būseną	Rodoma dabartinė treniravimosi būseną ir treniravimosi apkrova, kuri parodo, kaip treniravimasis veikia jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus (<i>Treniravimosi būseną, 61 psl.</i>).
VIRB valdikliai	Pateikiami kameros valdikliai, jei esate susiję VIRB įrenginį su Forerunner laikrodžiu (<i>VIRB nuotolinis valdymas, 104 psl.</i>).

Pavadinimas	Aprašas
Orai	Rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė. Žemėlapyje taip pat galite peržiūrėti esamas oro sąlygas naudodamiesi keliomis žemėlapių perdangomis.
Moterų sveikata	Rodomas dabartinis jūsų ciklas arba nėštumo stebėjimo būseną. Galite peržiūrėti ir registruoti kasdienius simptomus.

Infoskydelių ir valdiklių peržiūra

Infoskydeliuose galima greitai pasiekti sveikatos duomenis, veiklos informaciją, įrenginyje integruotus jutiklius ir kt. Laikrodyje yra keli iš anksto įkelti infoskydeliai; dar daugiau galėsite naudoti, jei susiesite laikrodį su telefonu.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

Laikrodis slenka infoskydelių juosta ir rodo kiekvieno infoskydelio suvestinės duomenis.

- 2 Paspauskite **START**, jei norite peržiūrėti valdiklį ir išsamesnę informaciją.

PATARIMAS: jei norite matyti daugiau parinkčių ir funkcijų, paspauskite **DOWN**.

Valdiklių meniu peržiūra

Valdiklių meniu pateikiamos įvairios parinktys, pvz., chronometras, prijungto telefono radimas ir laikrodžio išjungimas. Taip pat galite atidaryti Garmin Pay piniginę.

PASTABA: valdikliu meniu galite pridėti, pertvarkyti ir pašalinti parinktis.

- 1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.



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

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti, pašalinti ir pakeisti nuorodų meniu parinkčių tvarką ([Valdiklių meniu peržiūra](#), 77 psl.).

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

Rytinė ataskaita

Remiantis jūsų įprastu kėlimosi laiku laikrodyje pateikiama rytinė ataskaita. Paspauskite **DOWN** ir pasirinkite , jei norite peržiūrėti ataskaitą, kuri apima orus, miegą, širdies dažnio kintamumo būseną naktį ir kitą informaciją (*Rytinės ataskaitos tinkinimas, 78 psl.*).

Rytinės ataskaitos tinkinimas

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

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Rytinė ataskaita**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami **Rodyti ataskaitą** įjunkite arba išjunkite rytinę ataskaitą.
 - Pasirinkite **Redaguoti ataskaitą**, jei norite tinkinti rytinėje ataskaitoje rodomų duomenų tvarką ir tipą.
 - Pasirinkite **Jūsų vardas**, jei norite tinkinti savo rodomą vardą.

Orų infoskydelio peržiūra

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite orų infoskydelį.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 105 psl.*).
- 2 Jei norite peržiūrėti išsamią informaciją apie orus, paspauskite **START**.
- 3 Jei norite matyti orus pagal valandą ar dieną ir papildomus duomenis, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

Orų prognozės vietų atnaujinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite orų infoskydelį.
- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Pirmajame infoskydelio ekrane paspauskite **START**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Pridėti vietą** ir ieškokite vietos.
 - Pasirinkite **Orų parinktys > Atnaujinti dabartinę vietą > **

PATARIMAS: palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 130 psl.*)

Moterų sveikata

Menstruacijų ciklo stebėjimas

Menstruacijų ciklas yra svarbus sveikatos aspektas. Laikrodyje galite registruoti fizinius simptomus, lytinį potraukį, lytinį aktyvumą, ovuliacijos dienas ir kt.. Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

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

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

Nėštumo stebėjimas

Nėštumo stebėjimo funkcija rodo kas savaitę atnaujinamą informaciją apie nėštumą ir teikia informacijos apie sveikatą ir mitybą. Laikrodyje galite registruoti fizinius ir emocinius simptomus, gliukozės kiekio kraujyje rodmenis ir kūdikio judėjimą. Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

Muzikos valdiklių atidarymas

Muzikos valdikliams reikia Bluetooth ryšio su suderinamu išmaniuoju telefonu.

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

Connect IQ funkcijos

Galite pridėti Connect IQ funkcijų prie laikrodžio iš Garmin ir kitų teikėjų programoje Connect IQ ([garmin.com /connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)). Galite tinkinti laikrodį naudodami ciferblatus, įrenginio programas, duomenų laukus ir muzikos tiekėjus.

Ciferblatai: galite tinkinti laikrodžio išvaizdą.

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

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

Muzika: pridėkite prie laikrodžio muzikos tiekėjų.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu

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

Su Wi-Fi susijusios funkcijos

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

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

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

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

Prisijungimas 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 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **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.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

PERSPĖJIMAS

Visas saugumo ir stebėjimo funkcijas reikia nustatyti programoje Garmin Connect.

LTE ryšio funkcijos pasiekiamos tik Forerunner LTE įrenginyje.

Assistance Plus galima naudoti tik įsigijus LTE Subscription. Funkcija Assistance Plus veikia ne visose rinkose, kuriose parduodamas šis produktas.

PRANEŠIMAS

Norint naudotis saugumo ir stebėjimo funkcijomis, Forerunner laikrodis turi būti prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją. Reikia turėti duomenų planą ir būti tinklo aprėpties zonoje, kurioje duomenys pasiekiami jūsų Forerunner laikrodžiui su 4G LTE (būtina naudojant Assistance Plus) arba susietam telefonui. Skubios pagalbos kontaktus galite įvesti Garmin Connect paskyroje.

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

Assistance Plus: jei turite aktyvią LTE Subscription, esate LTE tinklo aprėpties zonoje ir įjungta funkcija Assistance Plus, jūsų Forerunner įrenginys gali susisiekti su Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC) komanda, jei aptinkamas įvykis arba jums reikia skubios pagalbos. Garmin IERCC komandos narys bandys susisiekti su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu ir gali kreiptis į vieną ar kelis iš jūsų skubios pagalbos kontaktų.

Pagalbos funkcija: jei aptinkamas įvykis arba jums reikia pagalbos, Forerunner įrenginys gali siųsti automatinį pranešimą su jūsų vardu, LiveTrack nuoroda ir GPS vieta (jei žinoma) skubios pagalbos kontaktams. Pagalbos funkcija nesikreipia į Garmin IERCC komandą arba skubios pagalbos tarnybas jūsų vardu.

Įvykių aptikimas: jei užsiimant tam tikra veikla lauke Forerunner laikrodis aptinka įvykį, jis automatiškai siunčia žinutę, LiveTrack nuorodą ir GPS vietą (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

LiveTrack: leidžia draugams ir šeimai 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.

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

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

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

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

Pagalbos prašymas

PRANEŠIMAS

Norint prašyti pagalbos arba Assistance Plus, reikia nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 80 psl.*). Reikia turėti duomenų planą ir būti tinklo aprėpties zonoje, kurioje duomenys pasiekiami jūsų Forerunner laikrodžiui su 4G LTE (būtina naudojant Assistance Plus) arba susietam telefonui. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 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.

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, 80 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 (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 73 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, 80 psl.*). Susietame telefone arba Forerunner su 4G LTE turi būti duomenų planas, jis turi būti ryšio zonoje, kurioje veikia duomenų ryšys. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **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. Jei turite LTE Subscription, negalima įjungti įvykių aptikimo veikloms be telefono.

Tiesioginių transliacijų bendrinimas

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

Tiesioginių transliacijų bendrinimo įjungimas

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

PASTABA: liveTrack funkcijas galima naudoti prijungus Forerunner įrenginį prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją arba įsigijus LTE Subscription.

- 1 Programos Garmin Connect nustatymų meniu pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > Tiesioginių transliacijų bendrinimas**.

Galite pakeisti pranešimų suaktyvinimo nustatymus ir parinktis.

- 2 Išeikite į lauką ir pasirinkite GPS veiklą savo Forerunner įrenginyje.
- 3 Pasirinkite  > **Tiesioginių transliacijų bendrinimas > Bendrinimas**.
Tiesioginių transliacijų bendrinimas įjungiamas 24 valandoms.
- 4 Pasirinkite **Gavėjai** ir pridėkite žmonių iš kontaktų sąrašo.

Žiūrovų pranešimai

PASTABA: žiūrovų pranešimus galite matyti, jei Forerunner laikrodyje yra aktyvi LTE Subscription arba jei susietame telefone naudojamas duomenų planas, o telefonas yra tinklo aprėpties zonoje, kurioje duomenys pasiekiami.

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.

PATARIMAS: jei jau pradėjote veiklą, galite blokuoti žiūrovų pranešimus gaunamame pranešime (**START > Išjungti**).

- 1 Išeikite į lauką ir pasirinkite GPS veiklą savo Forerunner įrenginyje.
- 2 Pasirinkite  > **LiveTrack > Žiūrovų pranešimai**.

GroupTrack sesijos paleidimas

Norint pradėti GroupTrack sesiją, reikia susieti laikrodį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 71 psl.*).

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

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

- 1 Laikrodyje palaikykite  ir pasirinkite **Nustatymai > Sauga ir stebėjimas > LiveTrack > GroupTrack > Rodyti žemėlapyje**, kad galėtumėte matyti kontaktus žemėlapiu ekrane.
- 2 Programos Garmin Connect nustatymų meniu pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > LiveTrack >  > Nustatymai > GroupTrack**.
- 3 Pasirinkite **Visi kontaktai** arba **Tik pakvietus** ir pasirinkite kontaktus.
- 4 Pasirinkite **Ijungti „LiveTrack“**.
- 5 Laikrodyje pradėkite veiklą lauke.
- 6 Slinkite į žemėlapyj ir peržiūrėkite savo kontaktus.

Patarimai dėl GroupTrack sesijų

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

- Pradėkite veiklą lauke naudodami GPS.
- Susiekite Forerunner įrenginį su telefonu naudodami Bluetooth technologiją.
- Programoje Garmin Connect pasirinkdami **••• > Kontaktai** atnaujinkite GroupTrack sesijos kontaktų sąrašą.
- Pasirūpinkite, kad visi jūsų kontaktai susietų savo įrenginius su telefonais ir pradėtų LiveTrack sesiją programoje Garmin Connect.
- Įsitikinkite, kad visi kontaktai yra ryšio diapazone (40 km arba 25 myl.).
- GroupTrack sesijos metu slinkite į žemėlapij ir peržiūrėkite savo kontaktus (*Žemėlapijo pridėjimas prie veiklos, 108 psl.*).

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.

Asmeninio garso turinio atsisiuntimas

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

Galite įkelti asmeninius garso failus, pvz., .mp3 ir .m4a failus, Forerunner laikrodyje iš kompiuterio. Daugiau informacijos pateikta adresu www.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.

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.

Tam tikriems muzikos paslaugų teikėjams skirtos parinktys jau įdiegtos laikrodyje. Jei reikia daugiau parinkčių, galite atsisiųsti programą Connect IQ telefone (garmin.com/connectiqapp).

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite paspaudę **DOWN**.
- 2 Pasirinkite muzikos paslaugų teikėją.

PASTABA: jei norite pasirinkti kitą teikėją, palaikykite  pasirinkite 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 ([Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 79 psl.](#)).

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite paspaudę **DOWN**.
- 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 **BACK**, 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.

Atsijungimas nuo trečiosios šalies paslaugų teikėjo

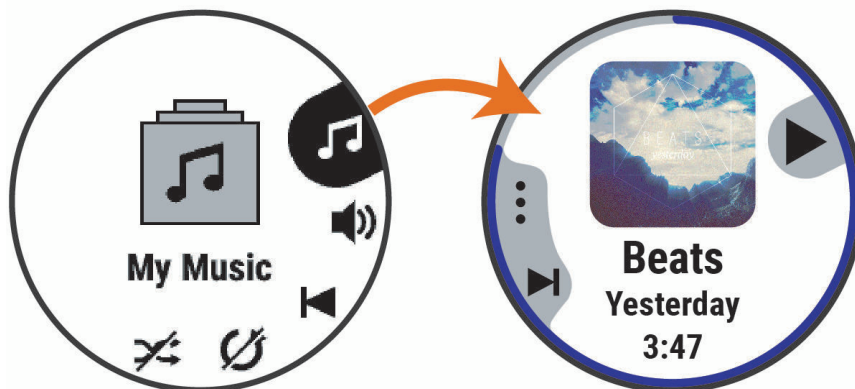
- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite •••.
- 2 Pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai ir pasirinkite savo laikrodį.
- 3 Pasirinkite **Muzika**.
- 4 Pasirinkite įdiegtą trečiosios šalies paslaugų teikėją ir vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis atjunkite jį nuo laikrodžio.

Muzikos klausymasis

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite paspaudę **DOWN**.
- 2 Jei reikia, prijunkite Bluetooth ausines ([Bluetooth ausinių prijungimas, 86 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, 83 psl.](#)).
 - Jei norite valdyti telefone leidžiamą muziką, pasirinkite **Valdyti telefon..**
 - 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. Laikykite paspaudę, jei norite greitai prasukti dabartinį garso failą.
◀	Pasirinkite, jei norite paleisti dabartinį garso failą iš naujo. Pasirinkite dukart, jei norite pereiti prie ankstesnio garso failo grojaraštyje. Laikykite paspaudę, jei norite greitai atsukti atgal dabartinį garso failą.
🔄	Pasirinkite, jei norite pakeisti kartojimo režimą.
🔀	Pasirinkite, jei norite pakeisti maišymo režimą.

Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame telefone

- 1 Telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.
- 2 Forerunner laikrodyje palaikydami **DOWN**, kai rodomas bet kuris ekranas, atidarykite muzikos valdiklius.
- 3 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai > Valdyti telefon..**

Garso režimo keitimas

Galite pakeisti muzikos atkūrimo režimą iš stereo į mono.

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

Bluetooth ausinių prijungimas

- 1 Padėkite ausines ne didesniu kaip 2 m (6,6 pėd.) atstumu nuo laikrodžio.
- 2 Ausinėse įgalinkite susiejimo režimą.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Nustatymai > Muzika > Ausinės > Pridėti naują**.
- 5 Pasirinkdami ausines užbaikite susiejimo procesą.

Garmin Pay

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

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

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

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

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

Prieš naudodami laikrodį, kad galėtumėte sumokėti už pirkinius, turite nustatyti bent vieną mokėjimo kortelę. Savo laikrodį galite naudoti mokėdami už pirkinius dalyvaujančiojoje parduotuvėje.

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

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

Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.



- 4 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, pasirinkite **DOWN**, 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 rodoma varnelė.
- 6 Jei reikia, laikykitės kortelių skaitytuvo nurodymų, kad atliktumėte operaciją.

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

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.

Istorija

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

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

Istorijos naudojimas

Į istoriją įtrauktos ankstesnės veiklos, kurias išsaugojo laikrodyje.

Laikrodyje yra istorijos infoskydelis, kuriame galima greitai pasiekti veiklos duomenis (*Infoskydeliai, 74 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti papildomą veiklos informaciją, pasirinkite **Visa statistika**.
 - Jei norite peržiūrėti veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam pasirengimui, pasirinkite **Treniruotės efektas** (*Apie treniravimosi poveikį, 64 psl.*).
 - Jei norite peržiūrėti laiką kiekvienoje širdies dažnio zonoje, pasirinkite **Širdies dažnis**.
 - Jei norite peržiūrėti savo laiką kiekvienoje galios zonoje, pasirinkite **Bėgimo galia** arba **Galia**.
 - Jei norite pasirinkti ratą ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną ratą, pasirinkite **Ratai**.
 - Jei norite pasirinkti slidžių ar snieglenčių trasą ir matyti daugiau informacijos apie kiekvieną iš jų, pasirinkite **Bėgimai**.
 - Jei norite pasirinkti pratimų seką ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną seką, pasirinkite **Rinkiniai**.
 - Norėdami peržiūrėti veiklą žemėlapyje, pasirinkite **Žemėlapis**.
 - Jei norite peržiūrėti veiklos aukščio brėžinį, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
 - Jei norite pašalinti pasirinktą veiklą, pasirinkite **Ištrinti**.

Kelių sporto šakų istorija

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

Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Pasirinkite **Šią savaitę** arba **Per ankstesnes savaites**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Širdies dažnis**.

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

Asmeninio rekordo atkūrimas

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

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

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeninio rekordo pašalinimas

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

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Visų asmeninių rekordų išvalymas

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

Ištrinami tik atitinkamos sporto šakos rekordai.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Duomenų bendrųjų verčių peržiūra

Galite peržiūrėti laikrodyje išsaugotus kaupiamuosius atstumo ir laiko duomenis.

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

Istorijos ištrynimasis

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

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Garmin Connect

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

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

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

PASTABA: tam tikriems duomenims reikia atskirai įsigyjamą 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 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 atsisiuntimas, 83 psl.*). Taip pat galite diegti laikrodžio programinės įrangos naujinius ir tvarkyti Connect IQ programas.

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

Duomenų tvarkymas

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

Failų šalinimas

PRANEŠIMAS

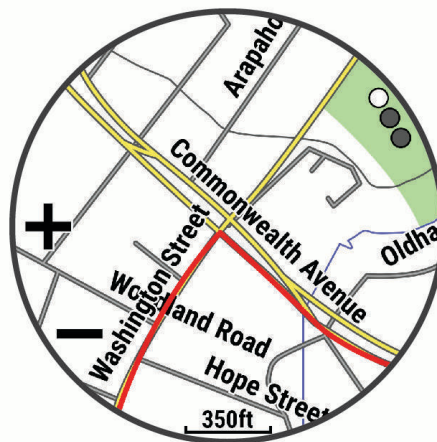
Jei nežinote, kam skirtas failas, jo nepašalinkite. Jūsų įrenginio atmintyje yra svarbių sistemos failų, kurių negalima pašalinti.

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

PASTABA: Mac operacinės sistemos teikia ribotą palaikymą MTP failų perdavimo režimui. Privalote atidaryti Garmin diską Windows operacinėje sistemoje. Jei norite pašalinti muzikos failus iš įrenginio, naudokite programą Garmin Express.

Navigacija

Įrenginio GPS navigacijos funkcijas galite naudoti norėdami peržiūrėti kelių žemėlapyje, išsaugoti vietas ir rasti kelių namo.



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.

Vykimas trasa naudojantis įrenginiu

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Trasa**.
- 5 Pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite **Važiukite trasa**.
Rodoma navigacijos informacija.
- 7 Jei norite pradėti navigaciją, paspauskite **START**.

Žiedinės trasos kūrimas

Įrenginys gali sukurti žiedinę trasą pagal nurodytą atstumą ir navigacijos kryptį.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas** arba **Dviratis**.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Žiedinis maršrutas**.
- 5 Įveskite visą trasos atstumą.
- 6 Pasirinkite kryptį.
Įrenginys sukuria iki trijų trasų. Jei norite peržiūrėti trasas, paspauskite **DOWN**.
- 7 Paspausdami **START** pasirinkite trasą.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami pradėti navigaciją, pasirinkite **Vykti**.
 - Jei norite peržiūrėti trasą žemėlapyje ir stumdyti žemėlapij arba keisti jo mastelį, pasirinkite **Žemėlapis**.
 - Jei norite peržiūrėti trasos posūkių sąrašą, pasirinkite **Posūkis po posūkio**.
 - Jei norite peržiūrėti trasos aukščio virš jūros lygio diagramą, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
 - Jei norite įrašyti trasą, pasirinkite **Išsaugoti**.
 - Jei norite peržiūrėti trasos įkalnių sąrašą, pasirinkite **Peržiūrėti lipimus**.

Trasos kūrimas Garmin Connect

Norint kurti trasą programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 90 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, 92 psl.](#)).

Trasos siuntimas į įrenginį

Galite išsiųsti programoje Garmin Connect sukurtą trasą į įrenginį ([Trasos kūrimas Garmin Connect, 92 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.

Trasos informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti trasos duomenis prieš pradėdami navigaciją.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Trasa**.
- 5 Paspausdami **START** pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami pradėti navigaciją, pasirinkite **Važiukite trasa**.
 - Jei norite kurti pasirinktinį tempo diapazoną, pasirinkite **PacePro**.
 - Jei norite kurti arba peržiūrėti savo pastangų trasoje analizę, pasirinkite **Galios gidas**.
 - 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 peržiūrėti trasos įkalnių sąrašą, pasirinkite **Peržiūrėti lipimus**.
 - Jei norite pašalinti trasą, pasirinkite **Ištrinti**.

Jūsų buvimo vietos išsaugojimas

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

PASTABA: galite pridėti parinkčių prie valdiklių meniu.

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Išsaugotų vietų redagavimas

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

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.
- 2 Pasirinkite išsaugotą vietą.
- 3 Pasirinkite parinktį ir redaguokite vietą.

Kelio taško projektavimas

Galite sukurti naują vietą, projektuodami atstumą ir pelengą iš dabartinės vietos į naują vietą.

- 1 Jei reikia, pasirinkite **START > Pridėti > Projektuoti KT**, kad kelio taško projektavimo programą įtrauktumėte į programų sąrašą.
- 2 Norėdami įtraukti programą į mėgstamiausių sąrašą, pasirinkite **Taip**.
- 3 Ciferblate pasirinkite **START > Projektuoti KT**.
- 4 Norėdami nustatyti kryptį, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 5 Pasirinkite **START**.
- 6 Norėdami pasirinkti matavimo vienetą, pasirinkite **DOWN**.
- 7 Norėdami įvesti atstumą, pasirinkite **UP**.
- 8 Norėdami išsaugoti, pasirinkite **START**.

Suprojektuotas kelio taškas išsaugomas su numatytoju pavadinimu.

Navigavimas į kelionės tikslą

Naudodami įrenginį galite naviguoti į kelionės tikslą arba važiuoti pagal kursą.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Navigacija**.
- 5 Pasirinkite kategoriją.
- 6 Kad pasirinktumėte kelionės tikslą, vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus.
- 7 Pasirinkite **Eiti į**.
Rodoma navigacijos informacija.
- 8 Paspausdami **START** pradėkite navigavimą.

Navigacija į lankytiną vietą

Jei jūsų laikrodyje įdiegtuose žemėlapių duomenyse yra lankytinų vietų, galite jas aplankyti naudodamiesi navigacija.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Lankytinos vietos** ir pasirinkite kategoriją.
Atidaromas šalia jūsų buvimo vietos esančių lankytinų vietų sąrašas.
- 5 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
 - Jei norite ieškoti šalia kitos vietos, pasirinkite **Ieškoti netoli** ir pasirinkite vietą.
 - Jei norite ieškoti lankytinos vietos pagal pavadinimą, pasirinkite **Pasakykite paieškos tekstą** ir įveskite pavadinimą.
 - Jei norite ieškoti lankytinų vietų netoliese, pasirinkite **Netoli mano vietos** (*Navigacija naudojantis funkcija „netoli mano vietos“, 97 psl.*).
- 6 Pasirinkite lankytiną vietą paieškos rezultatuose.
- 7 Pasirinkite **Vykti**.
Rodoma navigacijos informacija.
- 8 Jei norite pradėti navigaciją, paspauskite **START**.

Lankytinos vietos

Lankytina vieta – tai vieta, kuri jums gali būti naudinga ar įdomi. Lankytinos vietos suskirstytos į kategorijas; į jas gali būti įtraukti populiarūs kelionių tikslai, pvz., degalinės, restoranai, viešbučiai ir pramogų objektai.

Navigavimas naudojant „Sight ‘N Go“

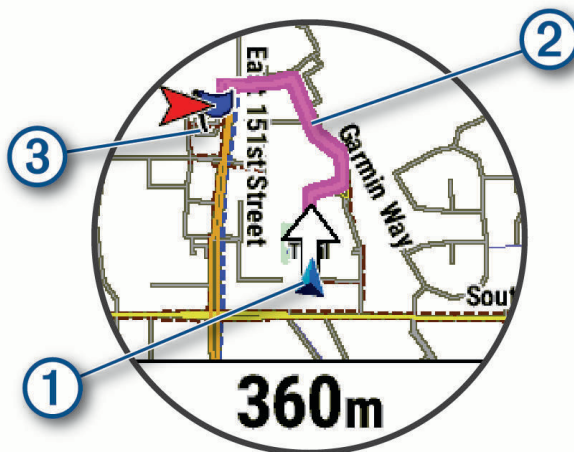
Galite įrenginį nukreipti į tolumoje esantį objektą, pvz., vandens bokštą, užfiksuoti kryptį ir naviguoti link objekto.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Rodyti kelią > Stebėti ir eiti**.
- 2 Laikrodžio viršų nukreipkite į objektą ir pasirinkite **START**.
Rodoma navigacijos informacija.
- 3 Pasirinkite **START**, kad pradėtumėte navigavimą.

Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu

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

- 1 Veiklos metu paspauskite **STOP**.
- 2 Pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tuo pačiu keliu, pasirinkite **TracBack**.
 - Jei neturite palaikomo žemėlapiio arba naudojate tiesaus maršruto parinkimo funkciją, pasirinkite **Maršrutas**, norėdami naviguoti atgal į pradinį savo veiklos tašką tiesia linija.
 - Jei nenaudojate tiesaus maršruto parinkimo funkcijos, pasirinkite **Maršrutas**, norėdami grįžti į pradinį savo veiklos tašką naudodamiesi nurodymais, kur kiekvieną kartą pasukti.



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

Navigacija į paskutinės išsaugotos veiklos pradžios tašką

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

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

Navigacijos sustabdymas

- 1 Veiklos metu palaikykite **≡**.
- 2 Pasirinkite **Stabdyti navigaciją**.

Žemėlapis

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

- Navigacija žemėlapyje (*Žemėlapiio kadravimas ir mastelio keitimas, 97 psl.*)
- Žemėlapiio nustatymai (*Žemėlapiio nustatymai, 97 psl.*)

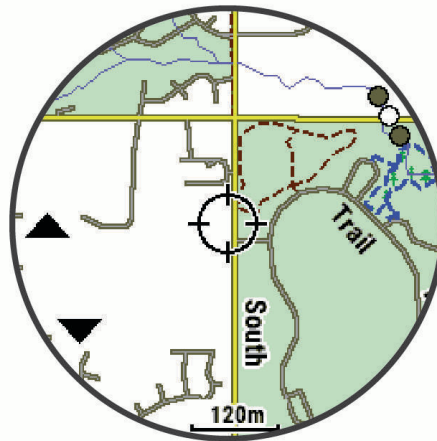
Žemėlapis peržiūra

- 1 Pradėkite veiklą lauke.
- 2 Pasirinkdami **UP** arba **DOWN** slinkite žemėlapis ekranu.
- 3 Palaikykite **≡** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite stumdyti žemėlapij arba keisti jo mastelį, pasirinkite **Stumdyti / keisti mastelį**.
PATARIMAS: pasirinkdami **START** galite perjungti kadravimą į viršų ir į apačią, kadravimą į kairę ir į dešinę arba mastelio keitimą. Galite palaikyti **START** ir pasirinkti optiniais centrais nurodytą tašką.
 - Jei norite pamatyti gretimas lankytinas vietas ir kelio taškus, pasirinkite **Netoli mano vietos**.

Vietos žemėlapyje išsaugojimas arba navigacija į ją

Galite pasirinkti bet kokią vietą žemėlapyje. Galite išsaugoti vietą arba pradėti navigaciją į ją.

- 1 Žemėlapyje palaikykite **≡**.
- 2 Pasirinkite **Stumdyti / keisti mastelį**.
Žemėlapyje rodomi valdikliai ir optiniai centrai.



- 3 Stumdydami žemėlapij ir keisdami jo mastelį nustatykite vietą optinių centrų viduryje.
- 4 Palaikydami **START** pasirinkite optiniais centrais nurodytą tašką.
- 5 Jei reikia, pasirinkite šalia esančią lankytiną vietą.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pradėti navigaciją į atitinkamą vietą, pasirinkite **Vykti**.
 - Jei norite įrašyti vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
 - Jei norite peržiūrėti informaciją apie vietą, pasirinkite **Peržiūrėti**.

Navigacija naudojantis funkcija „netoli mano vietos“

Naudodamiesi funkcija „netoli mano vietos“ galite rasti kelią į šalia esančias lankytinas vietas ir kelio taškus.

PASTABA: kad galėtumėte rasti lankytinas vietas, jos turi būti jūsų įrenginyje įdiegtuose žemėlapių duomenyse.

1 Žemėlapyje palaikykite .

2 Pasirinkite **Netoli mano vietos**.

Žemėlapyje atsiranda piktogramos, rodančios lankytinas vietas ir kelio taškus.

3 Pasirinkdami **UP** arba **DOWN** pažymėkite žemėlapių sritį.

4 Pasirinkite **STOP**.

Atidaromas lankytinų vietų ir kelio taškų pažymėtoje žemėlapių srityje sąrašas.

5 Pasirinkite vietą.

6 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite pradėti navigaciją į atitinkamą vietą, pasirinkite **Vykti**.
- Jei norite peržiūrėti vietą žemėlapyje, pasirinkite **Žemėlapis**.
- Jei norite įrašyti vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
- Jei norite peržiūrėti informaciją apie vietą, pasirinkite **Peržiūrėti**.

Žemėlapių kadravimas ir mastelio keitimas

1 Naviguodami pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti žemėlapi.

2 Palaikykite .

3 Pasirinkite **Stumdyti / keisti mastelį**.

4 Pasirinkite nustatymą:

- Jei norite perjungti kadravimą į viršų arba į apačią, į kairę arba į dešinę arba pakeisti mastelį, pasirinkite **START**.
- Norėdami kadruoti žemėlapi ar pakeisti jo mastelį, pasirinkite **UP** ir **DOWN**.
- Norėdami baigti, pasirinkite **BACK**.

Žemėlapių nustatymai

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

PASTABA: jei reikia, galite tinkinti žemėlapių nustatymus konkrečiai veiklai, o ne naudoti sistemos nustatymus (*Veiklos žemėlapių nustatymai*, 110 psl.).

Palaikykite  ir pasirinkite **Žemėlapis**.

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

Naudotojo vietos: žemėlapyje rodomos arba slepiamos išsaugotos vietos.

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

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

Pėdsako žurnalas: žemėlapyje spalvota linija rodo arba slepia trasos įrašą arba nuvažiuotą kelią.

Pėdsako spalva: keičiama trasos įrašo spalva.

Išsamiai: nustatomas žemėlapių rodymo detalumo lygis. Jei rodoma daugiau informacijos, žemėlapis gali būti braižomas lėčiau.

Šešėlinis reljefas: rodomi arba slepiami reljefo atspalviai trimačiame žemėlapių topografijos rodinyje.

Jūrų: nustatoma, kad žemėlapyje duomenys būtų rodomi laivybos režimu.

Braižyti segmentus: rodomi arba slepiami segmentai kaip spalvota linija žemėlapyje.

Braižyti kontūrus: žemėlapyje rodomos arba slepiamos kontūrų linijos.

Aukštimalis ir barometras

Laikrodyje yra vidinis aukštimalis ir barometras. Laikrodio 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 (*Aukštimalio nustatymai, 116 psl.*). Paspausdami **START** aukštimalio ar barometro infoskydeliuose galite greitai atidaryti aukštimalio arba barometro nustatymus.

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. Kompasso nustatymus galite keisti rankiniu būdu (*Kompasso nustatymai, 115 psl.*).

Navigacijos nustatymai

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

Navigacijos duomenų ekranų tinkinimas

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Navigacija > Duomenų ekranai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkę **Žemėlapis > Būsena** įjunkite arba išjunkite žemėlapij.
 - Pasirinkite **Žemėlapis > Duomenų laukelis**, jei norite įjungti arba išjungti duomenų lauką, kuris rodo maršruto informaciją žemėlapyje.
 - Pasirinkite **Priekyje**, jei norite įjungti arba išjungti informaciją apie būsimus trasos taškus.
 - Pasirinkdami **Kompasas** įjunkite arba išjunkite kompasą.
 - Pasirinkdami **Aukštumos brėžinys** įjunkite arba išjunkite aukščio diagramą.
 - Pasirinkite ekraną, kurį norite pridėti, pašalinti arba tinkinti.

Krypties indikatorius nustatymas

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

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

Navigacijos įspėjimų nustatymas

Galite nustatyti įspėjimus, kurie padės pasiekti paskirties vietą.

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

Belaidžiai jutikliai

Laikrodį galite susieti ir naudoti su belaidžiais jutikliais naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 108 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 ir ieškokite atitinkamo jutiklio.

Jutiklio tipas	Aprašas
Riedmušų jutikliai	Naudodami golfo riedmušų jutiklius Approach CT10 galite automatiškai stebėti golfo smūgius, įskaitant vietą, atstumą ir riedmušos tipą.
eBike	Naudodami laikrodį su „eBike“ galite peržiūrėti dviračio duomenis, pvz., informacija apie bateriją ir pavarų perjungimą važiuojant.
Išplėstinis ekranas	Išplėstinis ekranas režimu galite matyti duomenų ekranus iš Forerunner laikrodžio suderinamame Edge dviračio kompiuteryje, kai važiuojate dviračiu arba dalyvaujate triatlone.
Išorinis širdies ritmo jut.	Naudodami išorinį jutiklį, pvz., HRM-Pro ar HRM-Dual™ 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 (Bėgimo dinamika, 48 psl.) (Bėgimo galia, 44 psl.).
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 (Bluetooth ausinių prijungimas, 86 psl.).
inReach	inReach nuotolinio valdymo funkcija suteikia galimybę valdyti inReach palydovinį komunikatorių naudojantis Forerunner laikrodžiu (inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas, 104 psl.).
Žibintai	Naudodamiesi Varia išmaniaisiais dviračio žibintais galite geriau matyti aplinką.
Raumenų O2	Naudodami raumenų deguonies jutiklį galite peržiūrėti hemoglobino ir raumenų deguonies saturacijos duomenis treniruodamiesi.
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 (Jūsų galios zonų nustatymas, 37 psl.) arba naudotis diapazonų įspėjimais, kurie pateikiami pasiekus nurodytą galios zoną (Įspėjimo nustatymas, 110 psl.).
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 (Varia kameros valdiklių naudojimas, 103 psl.).
Žingsniamatis	Naudodami Running Dynamics Pod galite registruoti bėgimo dinamikos duomenis ir peržiūrėti juos laikrodyje (Bėgimo dinamika, 48 psl.).
Perjungimas	Važiuodami galite naudoti elektroninius perjungiklius ir matyti informaciją apie pavarų perjungimą. Forerunner laikrodyje rodomos esamos reguliavimo vertės, jei jutiklis veikia reguliavimo režimu.
Shimano Di2	Važiuodami galite naudoti Shimano® Di2™ elektroninius perjungiklius ir matyti informaciją apie pavarų perjungimą. Forerunner laikrodyje rodomos esamos reguliavimo vertės, jei jutiklis veikia reguliavimo režimu.
Išmanusis treniruoklis	Naudodami laikrodį su išmaniuoju dviračio treniruokliu galite imituoti pasipriešinimą, kai važiuojate trasa ar be trasos arba treniruojatės (Vidaus treniruoklio naudojimas, 9 psl.).
Gr./kad.	Galite prijungti prie dviračio greičio arba kadencijos jutiklius ir peržiūrėti duomenis važiuodami. Jei reikia, galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą (Ratų dydis ir perimetras, 143 psl.).
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.

Jutiklio tipas	Aprašas
VIRB nuotolinis įrenginys	VIRB nuotolinio valdymo funkcija leidžia valdyti VIRB veiksmo kamerą naudojantis laikrodžiu (<i>VIRB nuotolinis valdymas, 104 psl.</i>).

Belaidžių jutiklių susiejimas

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

PASTABA: jei širdies dažnio monitorius buvo pridėtas prie jūsų įrenginio, toks monitorius jau yra susietas su jūsų įrenginiu.

- 1 Jei susiejate širdies dažnio monitorių, užsidėkite jį (*Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių, 47 psl., Kaip užsidėti širdies dažnio monitorių, 43 psl.*).

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

- 2 Įrenginį padėkite 3 m (10 pėdų) atstumu nuo jutiklio.

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

- 3 Palaikykite .

- 4 Pasirinkite **Nustatymai > Jutikliai ir priedai > Pridėti naują**.

- 5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **leškoti visur**.
- Pasirinkite jutiklio tipą.

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

Žingsniamatis

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

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

Bėgimas naudojantis žingsniamačiu

Prieš pradėdami bėgti reikia susieti žingsniamatį su Forerunner įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*).

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

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

Žingsniamačio kalibravimas

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

Žingsniamačio kalibravimo gerinimas

Kad galėtumėte kalibruoti įrenginį, turite gauti GPS signalus ir susieti įrenginį su žingsniamačiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.](#)).

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

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

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

Rankinis žingsniamačio kalibravimas

Kad galėtumėte kalibruoti įrenginį, reikia susieti jį su žingsniamačio jutikliu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.](#)).

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

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

Greičio ir atstumo nustatymas žingsniamatyje

Jei norite tinkinti greitį ir atstumą žingsniamatyje, turite susieti įrenginį su žingsniamačiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.](#)).

Galite nustatyti, kad įrenginys apskaičiuotų greitį bei atstumą naudodamas žingsniamačio duomenis, o ne GPS duomenis.

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

Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas

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

- Susiekite jutiklį su laikrodžiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.](#)).
- Nustatykite ratų dydį ([Ratų dydis ir perimetras, 143 psl.](#)).
- Važiukite ([Veiklos pradžia, 5 psl.](#)).

Treniruotė naudojant galios matuoklius

- Apsilankykite buy.garmin.com, kur rasite su Forerunner įrenginiu (pavyzdžiui, Rally ir Vector) suderinamų galios matuoklių sąrašą.
- Daugiau informacijos rasite galios matuoklio naudotojo vadove.
- Sureguliuokite galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes (*Jūsų galios zonų nustatymas, 37 psl.*).
- Naudokitės diapazonų įspėjimais, kurie pateikiami pasiekus tam tikrą galios zoną (*Įspėjimo nustatymas, 110 psl.*).
- Tinkinkite galios duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 108 psl.*).

Elektroninių perjungiklių naudojimas

Prieš naudodami suderinamus elektroninius perjungiklius, pvz., Shimano Di2 perjungiklius, turite juos susieti su Forerunner įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*). Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 108 psl.*). Forerunner įrenginyje rodomos esamos reguliavimo vertės, jei jutiklis veikia reguliavimo režimu.

Aplinkos įvertinimas

⚠ ĮSPĖJIMAS

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

Forerunner įrenginį galima naudoti su Varia išmaniaisiais dviračio žibintais ir galinio vaizdo radaru (*Belaidžiai jutikliai, 99 psl.*). Daugiau informacijos žr. savo Varia įrenginio naudojimo vadove.

Varia kameros valdiklių naudojimas

PRANEŠIMAS

Kai kuriose jurisdikcijose vaizdo ar garso įrašymas bei fotografavimas gali būti draudžiamas arba reglamentuojamas, arba gali būti reikalaujama, kad visos šalys žinotų apie įrašymą ir duotų sutikimą. Už visų jurisdikcijų, 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, 101 psl.*).

1 Pridėkite **RCT KAMERA** valdiklį prie laikrodžio (*Infoskydeliai, 74 psl.*).

2 **RCT KAMERA** valdiklyje pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite , jei norite peržiūrėti kameros nustatymus.
- Pasirinkite , jei norite fotografuoti.
- Pasirinkite , jei norite išsaugoti klipą.

tempe

tempe yra ANT+ belaidis temperatūros jutiklis. Galite pritvirtinti jutiklį prie saugaus dirželio ar kilpos vietoje, kurioje jis bus veikiamas aplinkos oro, todėl nuolat teiks tikslus temperatūros duomenis. Norint matyti temperatūros duomenis iš tempe, tempe reikia susieti su laikrodžiu.

inReach nuotolinis valdymas

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

inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas

Prieš naudojant inReach nuotolinio valdymo funkciją, reikia pridėti inReach infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 105 psl.*).

- 1 Jjunkite palydovinį komunikatorių inReach.
- 2 Forerunner laikrodžio ciferblate spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti inReach infoskydelį.
- 3 Paspauskite **START**, jei norite ieškoti palydovinio komunikatoriaus inReach.
- 4 Paspauskite **START**, jei norite susieti palydovinį komunikatorių inReach.
- 5 Paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Norėdami išsiųsti SOS pranešimą pasirinkite **Inicijuoti SOS**.
PASTABA: SOS funkciją naudokite tik esant tikrai pavojingai situacijai.
 - Norėdami išsiųsti tekstinę žinutę pasirinkite **Pranešimai > Nauja žinutė**, tada pasirinkite žinutės adresatus ir įveskite žinutės tekstą arba pasirinkite kurią nors greitąją tekstinę žinutę.
 - Norėdami išsiųsti žinutę su iš anksto nustatytu tekstu pasirinkite **Siųsti paruoš. pran.**, tada iš sąrašo pasirinkite žinutę.
 - Norėdami peržiūrėti laikmatį ir veiklos metu įveiktą atstumą pasirinkite **Stebėjimas**.

VIRB nuotolinis valdymas

VIRB nuotolinio valdymo funkcija leidžia valdyti VIRB veiksmo kamerą naudojant įrenginį.

Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą

Kad galėtumėte naudotis VIRB nuotolinio valdymo funkcija, savo VIRB kameroje turite įjungti nuotolinį valdymą. Daugiau informacijos žr. *VIRB serijos naudotojo vadove*.

- 1 Jjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su Forerunner laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*).
VIRB infoskydelis automatiškai įtraukiamas į infoskydelių juostą.
- 3 Ciferblate paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti VIRB infoskydelį.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Kad įrašytumėte vaizdą, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.
Forerunner ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
 - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite sustabdyti vaizdo įrašymą, paspauskite **STOP**.
 - Jei norite fotografuoti, pasirinkite **Daryti nuotrauką**.
 - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
 - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
 - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.
 - Jei norite pakeisti vaizdo ir nuotraukų nustatymus, pasirinkite **Nustatymai**.

VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu

Kad galėtumėte naudotis VIRB nuotolinio valdymo funkcija, savo VIRB kameroje turite įjungti nuotolinį valdymą. Daugiau informacijos žr. *VIRB serijos naudotojo vadove*.

- 1 Įjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su Forerunner laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.*).
Susiejus kamerą, prie veiklų bus automatiškai pridėtas VIRB duomenų ekranas.
- 3 Veiklos metu pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti VIRB duomenų ekraną.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Palaikykite paspaudę .
- 6 Pasirinkite **VIRB nuotolinis įrenginys**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi veiklos laikmačiu, pasirinkite **Nustatymai > Įrašymo režimas > Laikm. paleid/stabd.**
PASTABA: vaizdo įrašymas automatiškai paleidžiamas ir stabdomas, kai pradėsite ir baigiate veiklą.
 - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi meniu parinktimis, pasirinkite **Nustatymai > Įrašymo režimas > Rankinis**.
 - Jei norite įrašyti vaizdo įrašą rankiniu būdu, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.
Forerunner ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
 - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite stabdyti vaizdo įrašymą rankiniu būdu, paspauskite **STOP**.
 - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
 - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
 - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.

Įrenginio tinkinimas

Infoskydelių juostos tinkinimas

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Infoskydeliai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pakeisti infoskydelio vietą juostoje, pasirinkite infoskydelį ir paspauskite **UP** arba **DOWN**.
 - Jei norite šalinti infoskydelį iš juostos, pasirinkite infoskydelį ir pasirinkite .
 - Jei norite pridėti infoskydelį prie juostos, pasirinkite **Pridėti** ir pasirinkite infoskydelį.
PATARIMAS: galite pasirinkti **Kurti aplanką** ir kurti aplanką, kuriame yra keli infoskydeliai (*Infoskydelių aplankų kūrimas, 106 psl.*).

Infoskydelių aplankų kūrimas

Galite tinkinti infoskydelių juostą kurdami susijusių infoskydelių aplankus.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Infoskydeliai > Pridėti > Kurti aplanką**.
- 3 Pasirinkite infoskydelius, kuriuos norite įtraukti į aplanką, ir pasirinkite **Baig..**
PASTABA: jei infoskydeliai jau yra infoskydelių juostoje, 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 aplanko infoskydelių juostoje ir palaikykite .
 - Jei norite redaguoti aplanke esančius infoskydelius, atidarykite aplanką ir pasirinkite **Red.** ([Infoskydelių juostos tinkinimas, 105 psl.](#)).

Veiklų sąrašo tinkinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite veiklą, kurios nustatymus norite tinkinti, nustatykite veiklą kaip mėgstamą, pakeiskite pateikimo tvarką ir kt.
 - Pasirinkite **Pridėti**, kad pridėtumėte daugiau veiklų ar sukurtumėte tinkintų veiklų.

Veiklų ir programų nustatymai

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

Palaikykite , pasirinkite **Veiklos ir programos**, pasirinkite veiklą ir pasirinkite veiklos nustatymus.

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

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

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

Pridėti veiklą: galite tinkinti įvairių sporto šakų veiklą.

Įspėjimai: nustatomi veiklai skirti treniravimosi arba navigacijos įspėjimai ([Raginiai veikti, 109 psl.](#)).

Automatinis lipimas: laikrodis gali automatiškai aptikti aukščio pokyčius naudodamas integruotą aukštmatį ([Automatinio lipimo įjungimas, 112 psl.](#)).

Auto Lap: nustatomos funkcijos Auto Lap, automatiškai žyminčios ratus, parinktys. 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 parinktys, kad duomenų įrašymas būtų stabdomas, kai nustojate 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: laikrodis gali automatiškai sukurti poilsio intervalą, kai nustojate judėti ([Automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 14 psl.](#)).

Automat. slinkimas: nustatoma, kad laikrodis automatiškai slinktų visais veiklos duomenų ekranais, kai veikia veiklos laikmatis.

Automatiniai rinkiniai: laikrodis gali automatiškai pradėti ir stabdyti pratimų sekas darant jėgos treniruotes.

Automatinė pradžia: nustatoma, kad laikrodis automatiškai pradėtų motokroso arba BMX veiklą, kai pradėdate judėti.

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

Transliuoti širdies dažnį: įjungiamas automatinis širdies dažnio duomenų transliavimas, kai pradėsite veiklą (*Širdies dažnio duomenų transliavimas veiklos metu, 40 psl.*).

ClimbPro: naudojantis navigacija rodomi įkalnių planavimo ir stebėjimo ekranai (*Kaip naudotis ClimbPro, 112 psl.*).

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

Duomenų ekranai: leidžiama pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 108 psl.*).

Startinio smūgio atstumas: nustatomas vidutinis atstumas, kurį kamuoliukas skrieja po jūsų startinio smūgio, žaidžiant golfą.

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

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

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

Handikapo rezultatas: įjungiamas handikapo rezultatų stebėjimas žaidžiant golfą. Parinktis Vietinis handikapas leidžia įvesti, kiek smūgių reikia atimti iš viso jūsų balo. Parinktis Indeksas / nuolydis leidžia įvesti jūsų handikapą ir aikštelės nuolydžio klasę, kad laikrodis galėtų apskaičiuoti jūsų aikštelės handikapą. Įjungę handikapo rezultatų stebėjimo parinktį, galite koreguoti handikapo vertę.

Juostos numeris: nustatomas takelio numeris bėgant stadione.

Rato mygtukas: įjungiamas arba išjungiamas mygtuko  naudojimas ratui arba poilsiui įrašyti veiklos metu.

Užrakinti mygtukus: mygtukai užrakinami užsiimant kelių sporto šakų veikla, kad išvengtumėte netyčinio mygtukų paspaudimo.

Žemėlapis: nustatomos veiklai skirtos žemėlapių duomenų ekrano rodymo nuostatos (*Veiklos žemėlapių nustatymai, 110 psl.*).

Metronomas: 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.

Režimo stebėjimas: įjungiamas arba išjungiamas automatinis kilimo arba nusileidimo režimo stebėjimas pasirinkus slidinėjimo ne trasomis ir snieglenčių sporto veiklą.

Baseino dydis: nustatomas baseino ilgis pasirinkus plaukimą baseine.

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

Energijos taupymo skirtasis laikas: nustatoma energijos taupymo skirtojo laiko trukmė – kiek laiko laikrodis veikia treniravimosi režimu, kai, pavyzdžiui, laukiate varžybų pradžios. Parinktis Įprastinis nustato, kad laikrodis persijungtų į mažai energijos naudojančią laikrodžio režimą, jei 5 minutes nieko neveikiama. Parinktis Išplėstinis nustato, kad laikrodis persijungtų į mažai energijos naudojančią laikrodžio režimą, jei nieko neveikiama 25 minutes. Išplėstinis režimas gali sutrumpinti baterijos veikimo laiką tarp įkrovimų.

Įrašyti veiklą: suaktyvinamas veiklos FIT failo įrašymas žaidžiant golfą. FIT failuose registruojama informacija apie fizinį pasirengimą, pritaikyta Garmin Connect.

Įrašyti temperatūrą: įrašoma laikrodžio aplinkos temperatūra užsiimant tam tikromis veiklomis.

Registruoti VO2 maks.: įjungiamas VO2 maksimumo registravimas pasirinkus bėgimą bekele ir ultra bėgimą.

Pervardyti: nustatomas veiklos pavadinimas.

Kartoj. skaičiav.: įjungiamas arba išjungiamas kartojimų skaičiavimas treniruotės metu. Pasirinkus Tik treniruotės, kartojimai skaičiuojami tik vedamose treniruotėse.

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

Atkurti numat. nustatymus: galima atkurti numatytuosius veiklos nustatymus.

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

Maršruto parinkim.: nustatomos maršrutų skaičiavimo parinktys konkrečiai veiklai (*Maršrutų parinkimo nustatymai, 110 psl.*).

Bėgimo galia: galite įrašyti bėgimo galios duomenis ir tinkinti nustatymus (*Bėgimo galios nustatymai, 45 psl.*).

Bėgimai: nustatomos nusileidimo slidėmis arba snieglenoje nuostatos. Galite įjungti Automatinis bėgimas, kad nusileidimai būtų automatiškai aptinkami naudojant integruotą pagreičio matuoklį. Taip pat galite įjungti Rato mygtukas ir Įspėjimas apie ratą nustatymus.

Palydovai: nustatoma veiklos metu naudojama palydovų sistema (*Palydovų nustatymo keitimas, 113 psl.*).

Rezultatai: įjungiamas arba išjungiamas automatinis rezultatų fiksavimas, kai pradedate golfo rundą. Parinktis Visada klausti paragina jus, kai pradedate rundą.

Balo skaičiavimo metodas: balo skaičiavimo metodas nustatomas kaip smūgių žaidimas arba „Stableford“ rezultatai, kai žaidžiate golfą.

Segmento perspėjimai: įjungiami raginimai, įspėjantys apie artėjančius segmentus (*Segmentai, 33 psl.*).

Savarankiškas vertinimas: nustatoma, kaip dažnai vertinate savo suvokiamas veiklos pastangas (*Veiklos vertinimas, 6 psl.*).

Statistikos stebėjimas: įjungiamas statistikos stebėjimas žaidžiant golfą (*Statistikos įrašymas, 20 psl.*).

Dūžių detekt.: įjungiamas mostų aptikimas plaukiant baseine.

Perėjimas: įjungiami perėjimai užsiimant kelių sporto šakų veikla.

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

Treniruotės vaizdo įrašai: galite įjungti mokomąją treniruotės animaciją užsiimdami jėgos ar kardiotreniruotės ir jogos arba pilateso veikla. Animacija rodoma su iš anksto įdiegtomis treniruotėmis ir treniruotėmis, kurias atsisiuntėte iš Garmin Connect paskyros.

Duomenų ekranų tinkinimas

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

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.

6 Pasirinkite duomenų ekraną, kurį tinkinsite.

7 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Išdėstymas**, jei norite keisti duomenų laukų skaičių duomenų ekrane.
- Pasirinkite **Duomenų laukai** ir pasirinkite lauką, kuriame keisite rodomus duomenis.

PATARIMAS: norėdami sužinoti visus galimus duomenų laukus, eikite į (*Duomenų laukai, 134 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 apskritimo.

8 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti naują** ir pridėkite duomenų ekraną prie apskritimo.

Galite pridėti pasirinktinį duomenų ekraną arba pasirinkti vieną iš nustatytų duomenų ekranų.

Žemėlapių pridėjimas prie veiklos

Prie veiklos duomenų ekranų ciklo galite pridėti žemėlapi.

1 Ciferblate palaikykite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą, kurią norite tinkinti.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Žemėlapis**.

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 tinkintą 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. Apie širdies dažnio zonas, 35 psl. ir Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 37 psl.
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	Įvykio	Galite nustatyti spindulį nuo išsaugotos vietos.
Bėgimas / ėjimas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais.
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 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimai**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite veiklai pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti naują**.
 - Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.
- 7 Jei reikia, pasirinkite įspėjimo tipą.
- 8 Pasirinkite zoną, įveskite minimalias ir maksimalias vertes arba įveskite pasirinktinę įspėjimo vertę.
- 9 Jei reikia, įjunkite įspėjimą.

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

Veiklos žemėlapių nustatymai

Galite tinkinti kiekvienos veiklos žemėlapių duomenų ekraną.

Palaikykite , pasirinkite **Veiklos ir programos**, pasirinkite veiklą, veiklos nustatymus ir **Žemėlapis**.

Konfigūruoti žemėlapius: rodomi arba slepiami duomenys iš įdiegtų žemėlapių produktų.

Naudoti sist. nustatymus: laikrodis įgalinamas naudoti nuostatas iš žemėlapių sistemos nustatymų (*Žemėlapių nustatymai, 97 psl.*). Kai šis nustatymas išjungtas, veiklos žemėlapių nustatymus galima tinkinti.

Maršrutų parinkimo nustatymai

Galite pakeisti maršrutų parinkimo nustatymus, jei norite tinkinti būdą, pagal kurį jūsų laikrodis apskaičiuoja kiekvienos veiklos maršrutus.

PASTABA: tam tikrų tipų veikloms galimi ne visi nustatymai.

Palaikykite paspaudę , pasirinkite **Veiklos ir programos**, tada pasirinkite veiklą, veiklos nustatymus ir **Maršruto parinkim.**

Veikla: nustatoma veikla, kuriai taikomas maršrutų parinkimas. Laikrodis apskaičiuoja maršrutus, optimizuotus pagal veiklos, kuria užsiimate, tipą.

Populiarūs maršrutai: apskaičiuojami maršrutai pagal populiariausius bėgimus ir važiavimus dviračiu iš Garmin Connect.

Trasa: nustatoma, kaip naviguosite trasomis naudodami įrenginį. Naudokite parinktį Sekti kursą, jei norite naviguoti pagal kursą tiksliai taip, kaip jis rodomas, be perskaiciavimo. Naudokite parinktį Naudoti žemėlapi, jei norite naviguoti pagal kursą naudodami maršrutui tinkamus žemėlapius ir perskaiciuoti maršrutą, jei nukryptumėte nuo kurso.

Skaiciavimo metodas: nustatomas skaiciavimo metodas siekiant sutrumpinti laiką, atstumą ar sumažinti įkalnių skaičių maršrutuose.

Vengimai: nustatomi kelių ar transporto tipai, kurių reikėtų vengti maršrutuose.

Tipas: nustatomas rodyklės, rodomos esant tiesiam maršrutui, veikimas.

Auto Lap

Ratų žymėjimas pagal atstumą

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

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija galima ne visoms veikloms.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Auto Lap**.

6 Pasirinkite nustatymą:

- Pasirinkite **Auto Lap**, jei norite įjungti arba išjungti Auto Lap.
- Pasirinkite **Automatinis atstumas**, jei norite pakoreguoti atstumą tarp ratų.

Kiekvieną kartą jums baigus ratą, pasirodys pranešimas, rodantis to rato laiką. Jei įjungti garsiniai signalai, įrenginys taip pat pypsį arba vibruoja (*Sistemos nustatymai, 118 psl.*).

Jei reikia, galite tinkinti duomenų puslapius, kad būtų rodomi papildomi ratų duomenys (*Duomenų ekranų tinkinimas, 108 psl.*).

Įspėjimo apie ratą pranešimo tinkinimas

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

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Auto Lap > Įspėjimas apie ratą**.

6 Pasirinkite ir pakeiskite duomenų lauką.

7 Pasirinkite **Peržiūra** (nebūtina).

Auto Pause įgalinimas

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

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

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: užsiimant kai kuriomis veiklomis, ši funkcija negalima.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Auto Pause**.

6 Pasirinkite nustatymą:

- Jei norite automatiškai pristabdyti laikmatį, kai nustojate judėti, pasirinkite **Sustabdžius**.
- Jei norite automatiškai pristabdyti laikmatį, kai tempas ar greitis sumažėja iki nustatyto lygio, pasirinkite **Tinkintas**.

Kaip naudotis ClimbPro

ClimbPro funkcija padeda valdyti jūsų pastangas artėjant įkalnėms trasoje. Įkalnių duomenis, įskaitant nuolydį, atstumą ir aukščio padidėjimą, galite peržiūrėti prieš arba jau vykdami trasa realiuoju laiku. Dviračių įkalnių kategorijos pagal ilgį ir nuolydį yra pažymėtos spalva.

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite „ClimbPro“ > **Būsena** > **Naviguojant**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Duomenų laukelis** ir tinkinkite ClimbPro ekrane rodomą duomenų lauką.
 - Pasirinkite **Įspėjimas** ir nustatykite perspėjimus įkalnės pradžioje arba esant tam tikram atstumui nuo įkalnės.
 - Pasirinkite **Nuolydžiai**, kad įjungtumėte arba išjungtumėte nuokalnės bėgimo veiklai.
 - Pasirinkite **Lipimo aptikimas**, jei norite pasirinkti, kokių tipų įkalnės bus aptinkamos važiuojant dviračiu.
- 7 Peržiūrėkite įkalnės trasoje ir trasos informaciją (*Trasos informacijos peržiūra, 93 psl.*).
- 8 Pradėkite judėti išsaugota trasa (*Navigavimas į kelionės tikslą, 94 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 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai** > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

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

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

Savarankiško vertinimo įjungimas

Išsaugodami veiklą galite įvertinti suvokiamas pastangas ir kaip jautėtės veiklos metu (*Veiklos vertinimas, 6 psl.*). Galite peržiūrėti vertinimo informaciją savo Garmin Connect paskyroje.

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Savarankiškas vertinimas**.

6 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite vertinti tik po struktūrinės treniruotės arba intervalo, pasirinkite **Tik treniruotės**.
- Jei norite vertinti po kiekvienos veiklos, pasirinkite **Visada**.

3D greitis ir atstumas

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

Automatinio slinkimo naudojimas

Automatinio slinkimo funkciją galima naudoti, kad automatiškai būtų galima peržiūrėti visus veiklos duomenų ekranus veikiant laikmačiui.

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija galima ne visoms veikloms.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Automat. slinkimas**.

6 Pasirinkite rodymo greitį.

Palydovų nustatymo keitimas

Daugiau informacijos apie palydovines sistemas žr. www.garmin.com/aboutGPS.

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Palydovai**.

6 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: šie nustatymai veikia ne visoms veikloms.

- Pasirinkite **Išjungta**, jei norite išjungti palydovų sistemas veiklos metu.
- Pasirinkite **Naudoti numatytąjį**, jei norite naudoti sistemos numatytąjį palydovų nustatymą (*Sistemos nustatymai, 118 psl.*).
- Pasirinkite **Tik GPS**, jei norite įjungti GPS palydovų sistemą.
- Pasirinkite **GPS + GLONASS** (Rusijos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.
- Pasirinkite **GPS + GALILEO** (Europos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.
- Pasirinkite **UltraTrac**, jei norite registruoti stebėjimo taškus ir jautiklių duomenis rečiau (*UltraTrac, 114 psl.*).

PASTABA: gPS ir kito palydovo naudojimas kartu gali greičiau išseikvoti bateriją nei naudojant tik GPS.

UltraTrac

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

Energijos taupymo skirtojo laiko nustatymai

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

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

Išplėstinis: nustatoma, kad po 25 minučių neveikimo įrenginys pereitų į mažos galios laikrodžio režimą. Išplėstinis režimas gali sutrumpinti baterijos tarnavimo laiką tarp įkrovimų.

Veiklos arba programos pašalinimas

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pašalinti veiklą iš mėgstamiausių sąrašo, pasirinkite **Pašalinti iš mėgstamiausių**.
 - Jei norite pašalinti veiklą iš programų sąrašo, pasirinkite **Pašalinti iš sąrašo**.

GroupTrack nustatymai

Palaikykite  ir pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > LiveTrack > GroupTrack**.

Kam matomas:: galite pasirinkti, kas galės matyti jūsų GroupTrack sesiją.

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

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

Ciferblato nustatymai

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

Ciferblato tinkinimas

Kad galėtumėte suaktyvinti Connect IQ ciferblatą, turite įdiegti ciferblatą iš Connect IQ parduotuvės ([Connect IQ funkcijos, 79 psl.](#)).

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

- 1 Ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ciferblato parinktis, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Jei norite slinkti per papildomus iš anksto įkeltus ciferblatus, pasirinkite **Pridėti naują**.
- 5 Pasirinkite **START > Taikyti**, kad suaktyvintumėte iš anksto įkeltą ciferblatą arba įdiegtą Connect IQ ciferblatą.
- 6 Jei naudojate iš anksto įkeltą ciferblatą, pasirinkite **START > Tinkinti**.
- 7 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite pakeisti analoginio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Rinkti**.
 - Jei norite pakeisti analoginio ciferblato rodyklių stilių, pasirinkite **Rankos**.
 - Jei norite pakeisti skaitmeninio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Išdėstymas**.
 - Jei norite pakeisti skaitmeninio ciferblato sekundžių stilių, pasirinkite **Sek..**
 - Jei norite pakeisti ciferblate rodomus duomenis, pasirinkite **Duomenys**.
 - Jei norite pridėti arba pakeisti ciferblato akcento spalvą, pasirinkite **Skiriam. spalva**.
 - Jei norite pakeisti fono spalvą, pasirinkite **Fono spalva**.
 - Jei norite išsaugoti pakeitimus, pasirinkite **Baig..**

Jutiklių nustatymai

Kompaso nustatymai

Palaikykite  ir pasirinkite **Nustatymai > Jutikliai ir priedai > Kompasas**.

Patikrinti: galite rankiniu būdu kalibruoti kompasą jutiklį ([Rankinis kompasas kalibravimas, 115 psl.](#)).

Ekranas: kompasas rodyklės kryptis nustatoma laipsniais arba miliradianais.

Šiaurės nuor.: nustatoma šiaurės nuoroda kompase ([Šiaurės nuorodos nustatymas, 116 psl.](#)).

Režimas: nustatoma, kad kompasas naudotų tik elektroninio jutiklio duomenis (Įjungta), GPS ir elektroninio jutiklio duomenų derinį judant (Automatinis) arba tik GPS duomenis (Išjungta).

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

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kompasas > Patikrinti > Pradėti**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

PATARIMAS: atlikite riešu aštuoniukės formos judesį, kol bus pateiktas pranešimas.

Šiaurės nuorodos nustatymas

Galite nustatyti krypties nuorodą, naudojamą apskaičiuojant krypties informaciją.

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kompasas > Šiaurės nuor..**

3 Pasirinkite parinktį:

- Norėdami nustatyti geografinę šiaurę kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Teisingai**.
- Jei norite, kad jūsų vietos magnetinė deklinacija būtų nustatoma automatiškai, pasirinkite **Magnetinis**.
- Norėdami nustatyti šiaurę pagal koordinačių tinklą (000°) kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Tinklelis**.
- Jei norite magnetinės rodyklės nukrypimo vertę nustatyti rankiniu būdu, pasirinkite **Naudotojas**, įveskite magnetinės rodyklės nuokrypį ir pasirinkite **Baig..**

Aukštimačio nustatymai

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

Patikrinti: galima kalibruoti aukštimačio jutiklį rankiniu būdu.

Automat. kalibr.: aukštimalis gali automatiškai kalibruotis kiekvieną kartą, kai naudojate 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.

Barometrinio aukštimačio kalibravimas

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

1 Palaikykite .

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

3 Pasirinkite parinktį:

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

Barometro nustatymai

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

Patikrinti: galima kalibruoti barometro jutiklį rankiniu būdu.

Planas: nustatoma barometro valdiklio diagramos laiko skalė.

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

Slėgis: nustatoma, kaip įrenginys rodo slėgio duomenis.

Barometro kalibravimas

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

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Jutikliai ir priedai > Barometras > Patikrinti**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvesti dabartinį aukštį virš jūros lygio ir jūros lygio slėgį (nebūtina), pasirinkite **Įveskite neautomatiškai**.
 - Jei norite kalibruoti automatiškai pagal skaitmeninį aukščio modelį, pasirinkite **Naudoti DEM**.
 - Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS pradžios tašką, pasirinkite **Naudoti GPS**.

Xero[®] lazerio vietos nustatymai

Kad galėtumėte pritaikyti lazerio vietos nustatymus, reikia susieti suderinamą Xero įrenginį ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 101 psl.](#)).

Palaikykite  ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > XERO vietos > Lazerio vietos**.

Veiklos metu: veiklos metu galima peržiūrėti lazerio vietos informaciją iš suderinamo susieto Xero įrenginio.

Bendrinti režimą: leidžiama bendrinti lazerio vietos informaciją viešai arba transliuoti ją privačiai.

Maitinimo tvarkyklės nustatymai

Palaikykite  ir pasirinkite **Nustatymai > Maitinimo tvarkyklė**.

Baterijos taupymo priemonė: galite pakeisti sistemos nustatymus, kad baterija ilgiau veiktų laikrodžio režimu ([Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 117 psl.](#)).

Baterijos procentas: likęs baterijos veikimo laikas rodomas procentais.

Baterijos įverčiai: likęs baterijos veikimo laikas rodomas kaip apytikslis dienų arba valandų skaičius.

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 ([Valdiklių meniu peržiūra, 77 psl.](#)).

- 1 Palaikykite .
 - 2 Pasirinkite **Nustatymai > Maitinimo tvarkyklė > Baterijos taupymo priemonė**.
 - 3 Jei norite įjungti baterijos taupymo priemonę, pasirinkite **Būsena**.
 - 4 Pasirinkite **Red**. ir pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite įjungti mažai energijos naudojančią ciferblatą, kuris atnaujinamas kartą per minutę.
 - Pasirinkite **Muzika**, jei norite išjungti muzikos klausymąsi naudojant laikrodį.
 - Pasirinkite **Telefonas**, jei norite atjungti susietą telefoną.
 - Pasirinkite **Wi-Fi**, jei norite atsijungti nuo Wi-Fi tinklo.
 - Pasirinkite **LTE**, jei norite atsijungti nuo LTE ryšio paslaugų.
 - Pasirinkite **Apyrankės širdies dažnis**, jei norite išjungti ant riešo dėvimą širdies dažnio monitorių.
 - Pasirinkite **Pulso oks.**, jei norite išjungti pulsoksimetro jutiklį.
 - Pasirinkite **Apšvietimas**, kad išjungtumėte automatinį foninį apšvietimą.
- Laikrodyje rodoma, kiek baterijos veikimo laiko valandų sutaupysite pakeisdami kiekvieną nustatymą.

Sistemos nustatymai

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

Kalba: nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

Trukmė: koreguojami laiko nustatymai ([Laiko nustatymai, 118 psl.](#)).

Ekranas: koreguojami ekrano nustatymai ([Ekranų nustatymų keitimas, 119 psl.](#)).

Palydovai: nustatoma veiklų metu naudojama numatytoji palydovų sistema. Jei reikia, galite tinkinti palydovų nustatymą kiekvienai veiklai ([Palydovų nustatymo keitimas, 113 psl.](#)).

Garsas ir vibravimas: nustatomi laikrodžio garsai, pvz., mygtukų signalai, įspėjimai ir vibracija.

Miego režimas: galima nustatyti miego valandas ir miego režimo nuostatas ([Miego režimo tinkinimas, 23 psl.](#)).

Netrukdyti: galima įjungti režimą Netrukdyti. Galite redaguoti ekrano, pranešimų, įspėjimų ir riešo gestų nuostatas.

Spartieji mygtukai: mygtukams galima priskirti sparčiąsias nuorodas ([Sparčiųjų mygtukų pritaikymas, 119 psl.](#)).

Automatinis užraktas: galima automatiškai užrakinti mygtukus, siekiant išvengti atsitiktinių paspaudimų.

Naudokite parinktį Veiklos metu, kad užrakintumėte mygtukus matuojamo laiko veiklos metu. Naudokite parinktį Ne per veiklą, kad užrakintumėte mygtukus, kai neįrašote matuojamo laiko veiklos.

Formatas: nustatomos bendrosios formato nuostatos, pvz., matavimo vienetai, tempas ir greitis, rodomi veiklos metu, savaitės pradžia, geografinės padėties formatas ir žemėlapių atskaitos taškų parinktys ([Matavimo vienetų keitimas, 119 psl.](#)).

Rezultatų būseną: įjungžiama efektyvumo būklės funkcija veiklos metu ([Rezultatų būseną, 56 psl.](#)).

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

USB režimas: nustatoma, kad laikrodis naudotų MTP (medijos perdavimo protokolą) arba Garmin režimą, kai prijungiate jį prie kompiuterio.

Nustatyti iš naujo: galima iš naujo nustatyti naudotojo duomenis ir nustatymus ([Visų numatytųjų nustatymų nustatymas iš naujo, 131 psl.](#)).

Programinės įrangos naujinys: galite diegti atsisiųstus programinės įrangos naujinius, įjungti automatinį naujinimą arba tikrinti, ar yra naujinių, rankiniu būdu ([Produktų naujiniai, 129 psl.](#)).

Apie: rodoma informacija apie įrenginį, programinę įrangą, licenciją ir reglamentavimą.

Laiko nustatymai

Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **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: galite koreguoti laiką, jei prie parinktės Nustatyti laiką pasirinkta Rankinis.

Įspėjimai: galite nustatyti valandinius įspėjimus, taip pat saulėtekio ir saulėlydžio įspėjimus, kurie skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėtekio ar saulėlydžio ([Laiko įspėjimų nustatymas, 119 psl.](#)).

Sinchronizuoti su GPS: galite rankiniu būdu sinchronizuoti laiką, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas ([Laiko sinchronizavimas su GPS, 121 psl.](#)).

Laiko įspėjimų nustatymas

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Sistema > Laikas > Įspėjimai**.
- 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**.

Ekrano nustatymų keitimas

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Sistema > Ekranas**.
- 3 Pasirinkite **Didelis šriftas**, jei norite padidinti teksto šriftą ekrane.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Veiklos metu**.
 - Pasirinkite **Bendrasis naudojimas**.
 - Pasirinkite **Miego metu**.

PASTABA: tam tikros parinktys miego metu nepasiekiamos.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Mygtukai**, kad ekranas būtų įjungiamas spaudžiant mygtukus.
 - Pasirinkite **Įspėjimai**, kad ekranas būtų įjungiamas gavus įspėjimą.
 - Pasirinkite **Gestai**, kad ekranas įsijungtų pakeliant ir pasukant ranką norint pažvelgti į riešą.
 - Pasirinkite **Skirtasis laikas** ir nustatykite laiką iki ekrano išsijungimo.
 - Jei norite nustatyti ekrano ryškumo lygį, pasirinkite **Ryškumas**.

Sparčiųjų mygtukų pritaikymas

Galite pakeisti atskirų mygtukų ir mygtukų derinių paspaudimo ir laikymo funkcijas.

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Spartieji mygtukai**.
- 3 Pasirinkite mygtuką arba mygtukų derinį, kurį norite pakeisti.
- 4 Pasirinkite funkciją.

Matavimo vienetų keitimas

Galite keisti atstumo, tempo ir greičio, aukščio ir kitus matavimo vienetus.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Sistema > Formatas > Vienetai**.
- 3 Pasirinkite matų sistemos tipą.
- 4 Pasirinkite matavimo vienetą.

Laikrodžiai

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai > Pridėti pavojaus signalą**.
- 3 Įveskite žadintuvo signalo laiką.

Žadintuvo signalo redagavimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai**.
- 3 Pasirinkite žadintuvo signalą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti arba išjungti žadintuvo signalą, pasirinkite **Būseną**.
 - Jei norite pakeisti žadintuvo signalo laiką, pasirinkite **Trukmė**.
 - 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 vibravimas**.
 - Jei norite įjungti arba išjungti foninį apšvietimą su žadintuvo signalu, pasirinkite **Apšvietimas**.
 - Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo aprašymą, pasirinkite **Etiketė**.
 - Jei norite pašalinti žadintuvo signalą, pasirinkite **Ištrinti**.

Chronometro naudojimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Chronometras**.
- 3 Norėdami paleisti laikmatį, paspauskite **START**.
- 4 Norėdami iš naujo paleisti rato laikmatį ①, paspauskite .



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

- 5 Norėdami sustabdyti abu laikmačius, paspauskite **STOP**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami iš naujo nustatyti abu laikmačius, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite įrašyti 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**.

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikmačiai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pirmą kartą nustatydami atbulinį laikmatį, įveskite laiką, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti laikmatį**.
 - Norėdami nustatyti ir išsaugoti papildomus atbulinius laikmačius, pasirinkite **Pridėti laikmatį** ir įveskite laiką.
 - Norėdami nustatyti atbulinį laikmatį jo neišsaugodami, pasirinkite **Greitasis laikmatis** ir įveskite laiką.
- 4 Jei reikia, paspauskite  ir parinktį:
 - Norėdami pakeisti laiką, pasirinkite **Trukmė**.
 - Pasirinkite **Įjungti iš naujo > Įjungta**, kad praėjus laikui laikmatis automatiškai įsijungtų iš naujo.
 - Pasirinkite **Garsas ir vibravimas**, tada pasirinkite pranešimo tipą.
- 5 Norėdami paleisti laikmatį, paspauskite **START**.

Laikmačio pašalinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikmačiai**.
- 3 Pasirinkite laikmatį.
- 4 Paspauskite  ir pasirinkite **Ištrinti**.

Laiko sinchronizavimas su GPS

Kiekvieną kartą, kai laikrodis įjungiamas ir aptinka palydovus, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir dabartinį paros laiką. Sinchronizuoti laiką su GPS galite ir rankiniu būdu, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei keičiamas vasaros laikas.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Trukmė > Sinchronizuoti su GPS**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 130 psl.*).

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Trukmė > Nustatyti laiką > Rankinis**.
- 3 Pasirinkite **Trukmė** ir įveskite paros laiką.

Alternatyvių laiko juostų pridėjimas

Galite peržiūrėti dabartinį paros laiką papildomose laiko juostose.

PASTABA: alternatyvias laiko juostas galite peržiūrėti infoskydelių juostoje (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 105 psl.*).

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Alt. laiko zonos > Pridėti zoną**.
- 3 Spausdami **UP** arba **DOWN** pažymėkite regioną ir paspausdami **START** pasirinkite jį.
- 4 Pasirinkite laiko juostą.
- 5 Jei reikia, pervardykite juostą.

Alternatyvios laiko juostos redagavimas

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Alt. laiko zonos**.
- 3 Pasirinkite laiko juostą.
- 4 Paspauskite **START**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti infoskydelių juostoje 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**.

Įrenginio informacija

Įrenginio informacijos peržiūra

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

- 1 Ciferblate palaikykite .
- 2 Pasirinkite **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 regioninį atitikties ženklį, taip pat atitinkama informacija apie produktus ir licencijas.

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Apie**.

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, 125 psl.*).

- 1 Mažesnįjį USB kabelio galą prijunkite prie laikrodžio įkrovimo prievado.



- 2 Didesnįjį USB laido galą prijunkite prie USB įkrovimo prievado.
Laikrodyje rodomas dabartinis baterijos įkrovos lygis.

Laikrodžio įkrovimo patarimai

- 1 Patikimai prijunkite įkroviklį prie laikrodžio ir įkraukite naudodami USB kabelį (*Laikrodžio įkrovimas, 123 psl.*).
Galite įkrauti laikrodį prijungdami USB kabelį prie Garmin patvirtinto AC adapterio su standartiniu sieniniu lizdu arba prie kompiuterio USB prievado. Visiškai išsikrovusios baterijos įkrovimas trunka iki dviejų valandų.
- 2 Kai baterijos įkrovos lygis pasieks 100 proc., atjunkite įkroviklį nuo laikrodžio.

Specifikacijos

Forerunner specifikacijos

ĮSPĖJIMAS

Esant 0 °C (32 °F) arba žemesnei temperatūrai, LTE ryšys gali būti išjungtas siekiant išsaugoti bendrąsias įrenginio funkcijas. Kai išjungiamas LTE ryšys, LTE ryšio funkcijos neveikia (*LTE ryšio funkcijos, 73 psl.*).

Baterijos tipas	Įkraunamoji integruota ličio jonų baterija
Baterijos veikimo laikas laikrodžio režimu	Iki 2 savaičių su veiklos stebėjimu, išmaniojo telefono pranešimais ir ant riešo matuojamu širdies dažniu
Baterijos veikimo laikas laikrodžio režimu klausantis muzikos	Iki 20 valandų su veiklos stebėjimu, išmaniojo telefono pranešimais, ant riešo matuojamu širdies dažniu ir muzikos atkūrimu
Baterijos veikimo laikas veiklos režimu	Iki 35 val. GPS režimu matuojant širdies dažnį ant riešo
Baterijos veikimo laikas veiklos režimu klausantis muzikos	Iki 12 val. GPS režimu matuojant širdies dažnį ant riešo ir klausantis muzikos
Baterijos veikimo laikas veiklos režimu su LTE LiveTrack	Iki 10 val. GPS režimu matuojant širdies dažnį ant riešo
Baterijos veikimo laikas veiklos režimu su muzika ir LTE LiveTrack	Iki 7 val. GPS režimu matuojant širdies dažnį ant riešo ir klausantis muzikos
Baterijos veikimo laikas, UltraTrac režimas, be muzikos atkūrimo	Iki 50 val. Iki 45 val. matuojant širdies dažnį ant riešo
Muzikos failų saugykla	Iki 1000 dainų
Atsparumo vandeniui klasė	Plaukimas, 5 ATM ¹
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažnis	1950 MHz esant 23 dBm maks.
Maks. SAR vertė	Liemuo – 1,84 W/kg, ranka – 0,77 W/kg

HRM-Pro specifikacijos

Baterijos tipas	Naudotojo keičiama CR2032, 3 V
Baterijos veikimo laikas	Iki 1 metų naudojant po 1 val. per dieną
Atsparumas vandeniui	5 ATM ¹
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 40 °C (nuo 32 iki 104 °F)
Belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz esant 8 dBm maks.

¹ * Įrenginys išlieka nesugadintas esant slėgiui, kuris paprastai būna 50 m gylyje. Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/waterrating.

HRM-Swim ir HRM-Tri specifikacijos

Baterijos tipas	Naudotojo keičiama CR2032 (3 V)
HRM-Swim baterijos veikimo laikas	Iki 18 mėn. (maždaug 3 val./sav.)
HRM-Tri baterijos veikimo laikas	Iki 10 mėn. triatlono treniruotėms (maždaug 1 val./d.)
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo –10 iki 50 °C (nuo 14 iki 122 °F)
Belaidžio ryšio dažniai / protokolai	2,4 GHz @ +1 dBm, vardinė vertė
Pralaidumo vandeniui klasė	Plaukimas, 5 ATM ²

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

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

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Po chloruoto, druskingo vandens, apsaugos nuo saulės, kosmetikos, alkoholio ar kitų stiprių cheminių medžiagų poveikio kruopščiai nuplaukite švriu vandeniu. Ilgalaikis šių medžiagų poveikis gali sugadinti korpusą.

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

Laikrodžio valymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai.

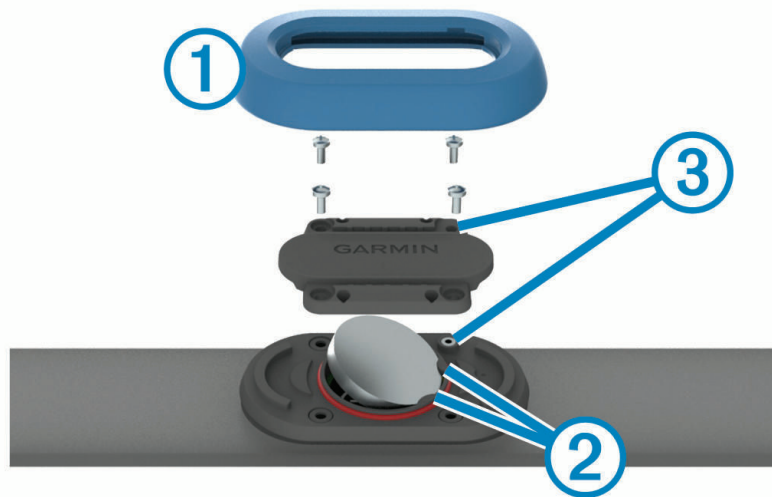
PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Skalaukite vandeniu arba naudokite drėgną pūkų nepaliekančią šluostę.
- 2 Leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

²* Įrenginys išlieka nesugadintas esant slėgiui, kuris paprastai būna 50 m gylyje. Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/waterrating.

HRM-Swim ir HRM-Tri baterijų keitimas

1 Nuimkite movą ① nuo širdies dažnio monitoriaus modulio.



2 Mažu „Phillips“ (00) atsuktuvu atsukite keturis varžtelius modulio priekyje.

3 Nuimkite dangtelį ir išimkite bateriją.

4 30 sekundžių palaukite.

5 Įdėkite naują bateriją po dviem plastikinėmis plokštelėmis ② pliuso ženklu į viršų.

PASTABA: negalima pažeisti ar pamesti guminio žiedo tarpiklio.

Žiedinis tarpiklis turi likti virš pakelto plastikinio žiedo.

6 Vėl uždėkite priekinį dangtelį ir įkiškite keturis varžtelius.

Atkreipkite dėmesį į priekinio dangtelio padėtį. Pakeltas varžtelis ③ turi tilpti atitinkamoje priekinio dangtelio pakelto varžtelio angroje.

PASTABA: nepersukite.

7 Vėl uždėkite movą.

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

Dirželių keitimas

Galite pakeisti dirželius naujais Forerunner dirželiais arba suderinamais QuickFit® 22 dirželiais.

- 1 Varžtelio įrankiu įspauskite laikrodžio varžtelį.

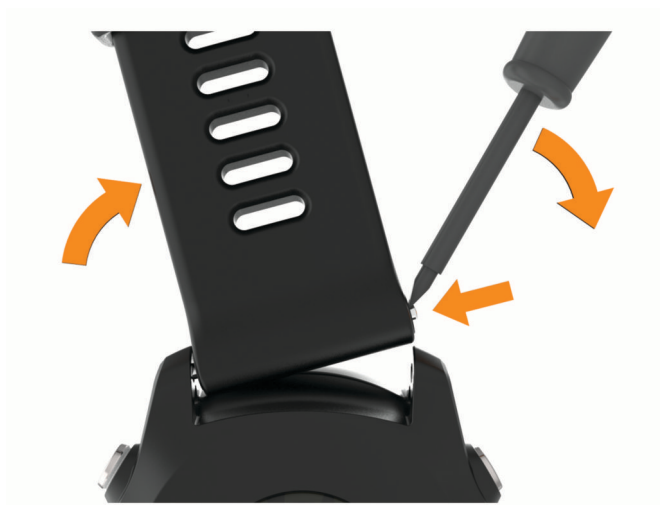


- 2 Nuimkite dirželį nuo laikrodžio.



3 Pasirinkite parinktį:

- Norėdami uždėti Forerunner dirželius, sulygiuokite vieną naujo dirželio pusę su angomis ant įrenginio, įspauskite išlindusį laikrodžio varžtelį ir įspauskite dirželį į jo vietą.



PASTABA: patikrinkite, ar dirželis gerai laikosi. Laikrodžio varžtelis turi būti sulygiuotas su įrenginio angomis.

- Norėdami uždėti QuickFit 22 dirželius, nuimkite laikrodžio varžtelį nuo Forerunner dirželio, įdėkite varžtelį į laikrodį ir įspauskite naująjį dirželį į jo vietą.



PASTABA: patikrinkite, ar dirželis gerai laikosi. Fiksatorius turi uždengti laikrodžio varžtelį.

4 Kartodami veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Trikčių šalinimas

Produktų naujiniai

Įrenginys automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai prisijungiate prie Bluetooth arba Wi-Fi. Galite rankiniu būdu tikrinti, ar yra naujinių, sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai*, 118 psl.). Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (www.garmin.com/express). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

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

- Programinės įrangos naujiniai
- Žemėlapių naujiniai
- Golfo aikštynų naujiniai
- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Garmin Express nustatymas

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į www.garmin.com/express.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kaip gauti daugiau informacijos

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.
- Eikite adresu www.garmin.com/kenwood.
Tai nėra medicinos įrenginys. Pulsoksimetro funkcija prieinama ne visose šalyse.

LTE ryšio funkcijų naudojimo patarimai

Kai pradėsite veiklą ir esate prisijungę prie telefono, tokioms funkcijoms kaip LiveTrack Forerunner įrenginys naudoja Bluetooth technologiją. Jei telefonas neprijungtas, Forerunner įrenginys įjungia LTE.

- Palaikykite **LIGHT** ir pasirinkę  peržiūrėkite LTE būseną.
Parengtis reiškia, kad LTE signalas yra paruoštas naudoti, kai reikės.
- Prieš pradėdami veiklą, kurios metu naudosite tik LTE ryšį, įkraukite savo įrenginį.
Veiklos metu LTE ryšio funkcijos naudoja daugiau baterijos energijos nei Bluetooth ryšio funkcijos.

Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius

Kasdienis žingsnių skaičius iš naujo nustatomas kiekvieną vidurnaktį.

Jei vietoje žingsnių skaičiaus rodomi brūkšniai, leiskite įrenginiui rasti palydovo signalus ir nustatyti laiką automatiškai.

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- 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, 90 psl.](#)).
- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect ([Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 73 psl.](#)).

2 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

PASTABA: programėlės Garmin Connect arba programos Garmin Express atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnauja 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).

- Raskite mažas barometro angas galinėje laikrodžio dalyje, šalia įkrovimo kontaktų, ir nuvalykite sritį aplink šiuos kontaktus.

Jei barometro angos bus užsikimšusios, barometro rezultatai gali būti netikslūs. Galite nuvalyti šią sritį skalaudami laikrodį vandeniui.

Nuvalę, leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

- 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.

Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi

Kai mankštinatės tokiu intensyvumu lygiu, kuris skaičiuojamas siekiant intensyvumo minučių tikslo, intensyvumo minučių rodmuo mirksi.

Palydovo signalų gavimas

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

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

1 Išeikite į atvirą vietą lauke.

Įrenginio priekį reikia atsukti į dangų.

2 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.

Palydovo signalams aptikti gali reikėti 30–60 sekundžių.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

- Dažnai sinchronizuokite 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 atsiųs 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.

Laikrodžio paleidimas iš naujo

Jei laikrodis nereaguoja, gali reikėti jį paleisti iš naujo.

PASTABA: paleidus laikrodį iš naujo gali būti ištrinti jūsų duomenys arba nustatymai.

- 1 Paspauskite ir 15 sekundžių palaikykite .
Laikrodis išsijungs.
- 2 Paspausdami ir vieną sekundę palaikydami  įjunkite laikrodį.

Visų numatytųjų nustatymų nustatymas iš naujo

Prieš iš naujo nustatydami visus numatytuosius nustatymus sinchronizuokite įrenginį su programa Garmin Connect, kad būtų įkelti jūsų veiklos duomenys.

PASTABA: šiuo veiksmu pašalinama visa naudotojo įvesta informacija ir veiklos istorija. Jei nustatėte Garmin Pay piniginę, atkūrus numatytuosius nustatymus piniginė ištrinama iš įrenginio.

Visus įrenginio nustatymus galite iš naujo nustatyti į numatytąsias gamyklines vertes.

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Nustatyti iš naujo**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite visus įrenginio nustatymus iš naujo nustatyti į numatytąsias gamyklines vertes ir išsaugoti visą veiklos informaciją bei išsaugotą muziką, pasirinkite **Atkurti numatyt. nustatymus**.
 - Jei norite ištrinti visas veiklas iš istorijos, pasirinkite **Pašalinti visas veiklas**.
 - Jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus, pasirinkite **Iš naujo nustatyti bendrus rezultatus**.
 - Jei norite visus įrenginio nustatymus iš naujo nustatyti į numatytąsias gamyklines vertes ir ištrinti visą veiklos informaciją bei išsaugotą muziką, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.

Programinės įrangos naujinimas naudojant 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, 71 psl.](#)).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect ([Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 73 psl.](#)).

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

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 siunčią ją į įrenginį.

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

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

Mano įrenginyje nustatyta netinkama kalba

- 1 Palaikykite .
- 2 Slinkite į apačią iki paskutinio sąrašo elemento ir pasirinkite jį.
- 3 Pasirinkite pirmąjį sąrašo elementą.
- 4 Naudodami **UP** ir **DOWN** pasirinkite norimą kalbą.

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

Forerunner laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie Bluetooth suderinamumą rasite adresu www.garmin.com/ble.

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, pasirinkite  arba  ir pasirinkdami „Garmin“ įrenginiai > **Pridėti įrenginį** įjunkite susiejimo režimą.
- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Ryšio galimybės > Telefonas > Susieti telefoną**.

Baterijos veikimo laiko pailginimas

Kad baterija veiktų ilgiau, galite padaryti kelis dalykus.

- Išjunkite muziką.
- Sumažinkite ekrano ryškumą ir išjunkite nustatymą (*Ekrano nustatymų keitimas*, 119 psl.).
- Nustatyti baterijos taupymo priemonės nuostatas maitinimo tvarkyklėje (*Baterijos taupymo priemonės tinkinimas*, 117 psl.).
- Išjunkite Bluetooth technologiją, jei nesinaudojate ryšio funkcijomis (*Bluetooth ryšio funkcijos*, 72 psl.).
- Sumažinkite ekrano skirtąjį laiką (*Ekrano nustatymų keitimas*, 119 psl.).
- Sustabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus Garmin įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas*, 40 psl.).
- Išjunkite ant riešo matuojamo širdies dažnio stebėjimą (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas*, 42 psl.).

PASTABA: apskaičiuojant didelio intensyvumo minutes ir sudegintas kalorijas, naudojamas ant riešo tvirtinamas širdies dažnio matuoklis.

- Atribokite laikrodžio rodomus telefono pranešimus (*Pranešimų tvarkymas*, 71 psl.).
 - Išjungti pulsoksimetro funkciją (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas*, 42 psl.).
 - Jei veiklą pristabdote ilgesniam laikotarpiui, naudokite parinktį **Atnaujinti vėliau** (*Veiklos sustabdymas*, 5 psl.).
 - Pasirinkti **Išmanus** įrašymo intervalą (*Sistemos nustatymai*, 118 psl.).
 - Naudokite veiklai GPS režimą UltraTrac (*UltraTrac*, 114 psl.).
 - Naudokite ciferblatą, kuris neatnaujinamas kas sekundę.
- Pavyzdžiui, naudokite ciferblatą be sekundžių rodyklės (*Ciferblato tinkinimas*, 115 psl.).

Temperatūros rodmuo nėra tikslus

Jūsų kūno temperatūra veikia vidinio temperatūros jutiklio rodmenį. Norint gauti tiksliausią temperatūros rodmenį, laikrodį reikia nusiimti nuo riešo ir palaukti 20–30 minučių.

Taip pat galima naudoti pasirinktinį temperatūros jutiklį, kad galėtumėte matyti tikslus aplinkos temperatūros rodmenis, dėvėdami laikrodį.

Kaip neautomatiškai susieti jutiklius?

Kai pirmą kartą belaidį jutiklį prijungiate prie savo laikrodžio naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją, laikrodį ir jutiklį turite susieti. Jei jutiklyje yra ir ANT+, ir Bluetooth technologija, Garmin rekomenduoja susieti naudojant ANT+ technologiją. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

- 1 Laikrodį padėkite 3 m (10 pėdų) atstumu nuo jutiklio.

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

- 2 Jei susiejate širdies dažnio monitorių, užsidėkite širdies dažnio monitorių.

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

- 3 Palaikykite .

- 4 Pasirinkite **Nustatymai > Jutikliai ir priedai > Pridėti naują**.

- 5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Ieškoti visur**.
- Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su laikrodžiu, jutiklio būseną ieškoma pasikeičia į Prisijungta. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke.

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 Palaikykite .

2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Pridėti naują**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Ieškoti visur**.
- Pasirinkite jutiklio tipą.

Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus ([Duomenų ekranų tinkinimas, 108 psl.](#)).

Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės

Jei 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.

Priedas

Duomenų laukai

PASTABA: tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus. Norint matyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia suderinti priedų. Kai kurie duomenų laukai laikrodyje rodomi daugiau nei vienoje kategorijoje.

PATARIMAS: duomenų laukus taip pat galite tinkinti programos Garmin Connect laikrodžio nustatymuose.

% širdies dažnio rezerv.: širdies dažnio rezervo procentas (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).

10 s balansas: kairės / dešinės kojos galios balanso 10 s slankusis vidurkis.

10 s galia: 10 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.

30 s balansas: kairės / dešinės kojos galios balanso 30 s slankusis vidurkis.

30 s galia: 30 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.

3 s balansas: kairės / dešinės kojos galios balanso trijų sekundžių slankusis vidurkis.

3 s galia: 3 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.

500 m tempas: esamas 500 metrų irklavimo tempas

AAL ties kitu: apytikris paros laikas, kuriuo pasieksite kitą kelio tašką (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelio tašką vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Aerob. trenirav. poveikis: esamos veiklos poveikis aerobinio fizinio pasirengimo lygiui.

ALL: apytikris laikas iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Anaerob. trenir. efektas: esamos veiklos poveikis anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.

Aplinkos slėgis: nesukalibruotas aplinkos slėgis.

Apytikris bendras atstumas: apytikris atstumas nuo pradžios vietos iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Apytikris finišo laikas: apytikris dabartinės veiklos baigimo laikas.

Atstumai: vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.

Atstumas: dabartinėje traseje arba veikloje įveiktas atstumas.

Atstumas iki kito: likęs atstumas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Atstumas jūrmylėmis: atstumas jūrmylėmis arba jūrinėmis pėdomis.

Atstumas per judesį: irklavimo sporto rūšys. Per mostą įveiktas atstumas.

Aukštai per minutę: per minutę užliptų aukštų skaičius.

Aukštis: esamos vietos aukštis virš ar žemiau jūros lygio.

Balansas: esamas kairės / dešinės kojos galios balansas.

Barometrinis slėgis: dabartinis sukalibruotas aplinkos slėgis.

Baterijos procentas: likusios baterijos įkrovos procentinė dalis.

Bendras nuolydis: bendras nusileidimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Bendras pakilimas: bendras pakilimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Bendro pakil. / nusil. matuoklis: visas pakilimo ir nusileidimo atstumas, kurį įveikėte užsiimdami veikla arba nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Darbas: sukauptas atliktas darbas (generuojama galia) kilodžauliais.

Di2 baterija: likusi Di2 jutiklio baterijos įkrova.

Didžiausios galios fazė dešin.: dešinės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.

Didžiausios galios fazė kair.: kairės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.

Dienos laikas: paros laikas pagal esamus vietos ir laiko nustatymus (formatas, laiko juosta, vasaros laikas).

Dūžiai: plaukimas. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.

Dūžiai: irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.

Dūžių dažnis: plaukimas. Mostų per minutę skaičius (mpm).

Dūžių dažnis: irklavimo sporto rūšys. Mostų per minutę skaičius (mpm).

ETA: apytikris paros laikas, kuriuo pasieksite galutinį kelionės tikslą (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelionės tikslą vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

FTP proc.: dabartinė sugeneruota galia, matuojama galios funkcinio slenksčio procentais.

Galia: važiavimas dviračiu. Esama sugeneruota galia vatais.

Galia: slidinėjimas. Esama sugeneruota galia vatais. Įrenginys turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio matuoklio.

Galia ir svoris: esama galia vatais kilogramui.

Galinis: galinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.

Galios fazė dešinėje: dešinės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukuriami teigiama energija.

Galios fazė kairėje: kairės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukuriami teigiama energija.

GALIOS MATUOKLIS: spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę jūsų galios zoną.

Galios zona: esamos sugeneruotos galios diapazonas (nuo 1 iki 7) pagal GFS arba tinkintus nustatymus.

GCT balansas: kairės / dešinės kojos kontakto su žeme laiko balansas bėgant.

GPS: GPS palydovų signalo stiprumas.

GPS kryptis: judėjimo kryptis pagal GPS.

GPS pakilimas: esamos vietos aukštis pagal GPS.

Greitis: esamas judėjimo greitis.

Intensity Factor: esamos veiklos Intensity Factor™.

Intervalo atstumai: vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą intervalą.

Intervalo atstumas: per dabartinį intervalą įveiktas atstumas.

Intervalo judesio tipas: esamas mostų tipas per intervalą.

Intervalo judesių dažnis: vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą intervalą.

Intervalo laikas: esamo intervalo laikmačio laikas.

Intervalo maks. %Max.: maksimalus širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.

Intervalo maks. % ŠDR: maksimalus širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.

Intervalo maksimalus širdies dažnis: maksimalus širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.

Intervalo mostai per ilgį: vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą intervalą.

Intervalo SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.

Intervalo tempas: vidutinis tempas dabartiniame intervale.

Intervalo vid. širdies dažnis: vidutinis širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.

Intervalo vidutinis % maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.

Intervalo vidutinis ŠDR %: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą plaukimo intervalą.

Įrangos komplektas: esamas pavarų derinys pagal pavarų padėties jutiklį.

Įrenginio baterija: pavarų padėties jutiklio baterijos būseną.

Ištvermė: dabartinė likusi ištvermė.

Ištvermės matuoklis (atst.): spalvinis matuoklis, kuriame rodomi ištvermės duomenys ir likęs dabartinio pastangų lygio atstumas.

Ištvermės matuoklis (laikas): spalvinis matuoklis, kuriame rodomi ištvermės duomenys ir likęs dabartinio pastangų lygio laikas.

Ištvermės potencialas: likusi potenciali ištvermė.

Iš viso pirmyn / atgal: bėgimas. Bendras tikslinio tempo viršijimo ar atsilikimo nuo jo laikas.

Judėjimo laikas: bendras judėjimo laikas per esamą veiklą.

Jūrinis greitis: esamas greitis mazgais.

Kadencija: važiavimas dviračiu. Švaistiklio apsisukimų skaičius. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie kadencijos priedo.

Kadencija: bėgimas. Žingsniai per minutę (kairė ir dešinė).

Kalorijos: visas sudegintas kalorijų kiekis.

Kartojimai: per jėgos treniruotę – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.

Kartojimo laikas: paskutinio intervalo ir esamo poilsio laikmatis (plaukimas baseine).

Kelionės tikslo kelio taškas: paskutinis taškas maršrute iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Kelionės tikslo vieta: galutinio kelionės tikslo vieta.

Kelių sport. šakų laikas: bendras laikas, praleistas užsiimant keliomis sporto šakomis, įskaitant perėjimus.

Kitas išsišakojimas: atstumas iki kito išsišakojimo trasoje.

Kitas kelio taškas: kitas taškas maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Kitos atkarpos atstumas: bėgimas. Kitos atkarpos bendras atstumas.

Kitos atkarpos tikslinis tempas: bėgimas. Kitos atkarpos tikslinis tempas.

Kompaso kryptis: judėjimo kryptis pagal kompasą.

KOMPASO MATUOKLIS: judėjimo kryptis pagal kompasą.

Kontakto su žeme laikas: laikas kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis. Kontakto su žeme laikas neskaičiuojamas einant.

Kontkt. su žem. laiko matkl.: spalvinis matuoklis, rodantis laiką kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis.

Krūvis: treniravimosi krūvis per dabartinę veiklą. Treniravimosi krūvis yra padidinto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio kiekis (angl. EPOC), kuris parodo treniruotės sunkumą.

Kryptis: kryptis nuo esamos vietos iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Kryptis: kryptis, kuria judate.

Kvėpavimo dažnis: kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (jpm).

KŽL balanso matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis kontakto su žeme kaire / dešine koja laiko balansą bėgant.

Laikas iki kito: apytikris likęs laikas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Laikas sėdint: vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą veiklą.

Laikas stovint: vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą veiklą.

Laikas zonoje: laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio ar galios zonoje.

Laikmatis: atbulinio laikmačio dabartinis laikas.

Laipsnis: pakilimo (aukščio) įvertis bėgant (atstumas). Pavyzdžiui, jei pakildami 3 m (10 pėdų) nukeliate 60 m (200 pėdų), nuolydis yra 5 proc.

Likęs atkarpos atstumas: bėgimas. Likęs esamos atkarpos atstumas.

Likęs atst.: atstumas iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Likęs atstumas: esant dabartinei ištvermei likęs atstumas dabartinėmis pastangomis.

Liko kartojimų: treniruotės metu – likę kartojimai.

Liko laiko: esant dabartinei ištvermei likęs laikas dabartinėmis pastangomis.

Maks. 24 valandos: maksimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.

Maks. aukštis: maksimalus aukštis, pasiektas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Maks. greitis: didžiausias greitis per esamą veiklą.

Maksimali galia: didžiausia sugeneruota galia per esamą veiklą.

Maksimali rato galia: didžiausia sugeneruota galia per esamą ratą.

Maksimalus jūrinis greitis: maksimalus greitis mazgais per esamą veiklą.

Maksimalus nuolydis: maksimalus nusileidimo greitis metrais ar pėdomis per minutę nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Maksimalus pakilimas: maksimalus pakilimo greitis pėdomis ar metrais per minutę nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Min. 24 valandos: minimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.

Min. Aukštis: minimalus aukštis, pasiektas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Normalized Power: esamos veiklos Normalized Power™.

Nukrypimas nuo kurso: atstumas į dešinę ar kairę, kuriuo nukrypote nuo tikrojo kelionės maršruto. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Nuolydis paskut. rate: vertikalus nusileidimo atstumas paskutiniame įveiktame rate.

Nuolydis rate: vertikalus nusileidimo atstumas esamame rate.

Nusileista aukštais: bendras aukštų, kuriais nusileista per dieną, skaičius.

Nustatyti laikmatį: per jėgos treniruotę – laikas, praleistas per esamą treniruotės pratimų seriją.

Padalytas atstumas: bėgimas. Esamos atkarpos bendras atstumas.

Padalytas tempas: bėgimas. Esamos atkarpos tempas.

Padalytas tikslinis tempas: bėgimas. Esamos atkarpos tikslinis tempas.

Pakilimas paskut. rate: vertikalus pakilimo atstumas paskutiniame įveiktame rate.

Pakilimas rate: vertikalus pakilimo atstumas esamame rate.

Pask. RATO %ŠDR: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato greitis: paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.

Pask. rato laikas: paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.

Pask. rato tempas: paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.

Paskut. rato atst. per mostą: plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.

Paskut. rato ŠD % maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutin. rato normaliz. galia: vidutinė Normalized Power per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinės atkarpos SWOLF: paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

Paskutinio ilgio mostai: bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Paskutinio ilgio mosto tipas: mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Paskutinio ilgio mostų dažnis: vidutinis mostų skaičius per minutę (mpm) per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Paskutinio ilgio tempas: vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Paskutinio rato 500 m tempas: vidutinis paskutinio rato 500 m irklavimo tempas.

Paskutinio rato atstumas: paskutiniame įveiktame rate nukeliautas atstumas.

Paskutinio rato atstumas per vieną yrį: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato galia: vidutinė sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato judesiai: plaukimas. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato judesiai: irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato judesių skaičius: plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato maks. galia: didžiausia sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato širdies dažnis: vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato SWOLF: paskutinio įveikto rato SWOLF įvertis.

Paskutinio rato yrių skaičius: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.

Pavaros: priekinės ir galinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.

Pavaros santykis: priekinių ir galinių dviračio pavarų dantračių skaičius pagal pavarų padėties jutiklį.

Pedalo sklandumas: matavimas, kuriuo įvertinama, kaip tolygiai dviratininkas taiko jėgą per kiekvieną pedalo mynimą.

Plat. / ilg.: esama padėtis pagal platumą ir ilgumą nepaisant pasirinkto padėties formato nustatymo.

Platformos centro poslinkis: platformos centro poslinkis. Platformos centro poslinkis yra vieta ant pedalo platformos, kuria tenka jėga.

PLAUK. LAIKAS: dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.

Poilsio laikmatis: esamo poilsio laikmatis (plaukimo baseine).

Praėjęs laikas: visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite laikmatį ir 10 minučių leisite, tada sustabdysite 5 minutėms, tada vėl jį paleisite ir leisite 20 minučių, bendras praėjęs laikas bus 35 minutės.

Priekinis: priekinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.

Ratai: įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.

Rato 500 m tempas: vidutinis esamo rato 500 metrų irklavimo tempas.

Rato atstumas per vieną mostą: plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.

Rato atstumas per vieną yrį: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.

Rato balansas: vidutinis kairės / dešinės kojos galios balansas per dabartiniame rate.

Rato didžiausios galios fazė dešin.: dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.

Rato didžiausios galios fazė kair.: kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.

Rato dūžiai: plaukimas. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.

Rato dūžiai: irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.

Rato galia: vidutinė sugeneruota galia per esamą ratą.

Rato galios fazė dešinėje: dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.

Rato galios fazė kairėje: kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.

Rato greitis: esamo rato vidutinis greitis.

Rato ilgis: esamame rate įveiktas atstumas.

Rato judesių dažnis: plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.

Rato judesių dažnis: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.

Rato kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

Rato kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

Rato kontakto su žeme laikas: vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą ratą.

Rato KŽL balansas: vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą ratą.

Rato laikas: esamo rato laikmačio laikas.

Rato laikas sėdint: vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą ratą.

Rato laikas stovint: vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą ratą.

Rato NP: dabartinio rato vidutinė Normalized Power.

Rato platformos centro poslinkis: vidutinis platformos centro poslinkis per esamą ratą.

Rato širdies dažnio % maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.

Rato širdies dažnio rezervas %: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.

Rato širdies dažnis: vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.

Rato sklandumas: bendrasis dabartinio rato sklandumo balas.

Rato sudėtingumas: bendrasis dabartinio rato sudėtingumo balas.

Rato SWOLF: esamo rato SWOLF įvertis.

Rato tempas: esamo rato vidutinis tempas.

Rato vertikalusis santykis: vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą ratą.

Rato vertikalusis svyravimas: vidutinis vertikalaus svyravimo kiekis per esamą ratą.

Rato žingsnio ilgis: vidutinis žingsnio ilgis per esamą ratą.

Raumenų prisotinimas O2 %: apytikris raumenų prisotinimo deguonimi procentas per esamą veiklą.

Rezultatų būseną: efektyvumo būklės įvertis yra jūsų gebėjimų treniruotis įvertinimas tikruoju laiku.

Saulėlydis: saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

Saulėtekis: saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

Širdies dažnio matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę širdies dažnio zoną.

Širdies dažnio zona: esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).

Širdies dažnis: širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Įrenginyje turi būti širdies dažnio monitorius ant riešo arba jis turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio monitoriaus.

Širdies dažnis % maks.: maksimalaus širdies dažnio procentas.

Sklandumas: matuojama, ar nuosekliai išlaikote greitį ir sklandumą atlikdami posūkius dabartinėje veikloje.

Sklendimo santykis: horizontalaus nukeliauto atstumo ir vertikalaus atstumo pokyčio santykis.

Sklendimo santykis iki tikslo: sklendimo santykis, kurį reikia nusileisti iš esamos padėties į kelionės tikslo aukštį. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Stabdymo laikas: bendras sustabdytas laikas per esamą veiklą.

Stresas: jūsų dabartinis streso lygis.

Sudėtingumas: dabartinės veiklos sudėtingumo matavimas pagal aukštį, statumą ir staigius krypties pokyčius.

Sukimo momento efektyvumas: matavimas, kuriuo įvertinama, kaip efektyviai dviratininkas mina pedalus.

Tempas: esamas tempas.

Temperatūra: oro temperatūra. Kūno temperatūra veikia temperatūros jutiklį. Galite susieti tempe jutiklį su įrenginiu, kad turėtumėte nuolatinį tikslių temperatūros duomenų šaltinį.

Training Stress Score: esamos veiklos Training Stress Score™.

Trasa: kryptis nuo pradžios vietos iki kelionės tikslo. Trasą galima peržiūrėti kaip suplanuotą arba nustatytą maršrutą. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Trenir. poveik. matuoklis: esamos veiklos poveikis aerobinio ir anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.

Užlipta aukštų: bendras per dieną užliptų aukštų skaičius.

Valdiklio žvilgtelėjimai: bėgimas. Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinį kadencijos intervalą.

Vertikal. sant. matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis vertikaliojo svyravimo santykį su žingsnio ilgiu.

Vertikal. svyr. matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis šokinėjimo kiekį bėgant.

Vertikalus atst. iki tikslo: aukščio atstumas tarp esamos vietos ir kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Vertikalus greitis: pakilimo ar nusileidimo greitis per laiką.

Vertikalus greitis iki tikslo: pakilimo ar nusileidimo greitis iki iš anksto nustatyto aukščio. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Vertikalusis svyravimas: šokinėjimo kiekis bėgant. Vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais per kiekvieną žingsnį.

Vertikalus santykis: vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis.

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.

Vid. didžiausios galios fazė dešin.: dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.

Vid. didžiausios galios fazė kair.: kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.

Vid. judėjimo greitis: vidutinis judėjimo greitis per esamą veiklą.

Vid. kontakto su žeme laikas: vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą veiklą.

Vid. platformos centro poslinkis: vidutinis platformos centro poslinkis per esamą veiklą.

Vid. rato laikas: esamos veiklos vidutinis rato laikas.

Vid. vertikal. svyravimas: vidutinis vertikalus svyravimo kiekis per esamą veiklą.

Vid. vertikalus santykis: vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą sesiją.

Vidut. mostų per atstumą: vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą veiklą.

Vidutinė galia: vidutinė generuojama galia per esamą veiklą.

Vidutinė galios fazė dešinėje: dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.

Vidutinė galios fazė kairėje: kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.

Vidutinė kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.

Vidutinė kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.

Vidutinis 500 m tempas: vidutinis esamas 500 m irklavimo tempas.

Vidutinis balansas: vidutinis kairės / dešinės kojos galios balansas per esamą veiklą.

Vidutinis bendras greitis: vidutinis greitis per esamą veiklą, įskaitant judėjimą ir sustojimus.

Vidutinis greitis: vidutinis greitis dabartinėje veikloje.

Vidutinis judesių dažnis: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis yrių per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.

Vidutinis jūrinis greitis: vidutinis greitis mazgais per esamą veiklą.

Vidutinis KŽL balansas: vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą sesiją.

Vidutinis nuolydis: vidutinis vertikalus nusileidimo atstumas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Vidutinis pakilimas: vidutinis vertikalus pakilimo atstumas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Vidutinis širdies dažnio rezervas %: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą veiklą.

Vidutinis širdies dažnis: vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.

Vidutinis širdies dažnis % maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.

Vidutinis SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius (*Plaukimo terminai, 13 psl.*). Kai plaukiama atvirose vandenyse, apskaičiuojant SWOLF įvertį naudojamas 25 m atstumas.

Vidutinis tempas: vidutinis tempas dabartinėje veikloje.

Vidutinis žingsnio ilgis: vidutinis žingsnio ilgis per esamą sesiją.

Vieta: esama padėtis naudojant pasirinktą padėties formato nustatymą.

Visas hemoglob. kiekis: apytikrė bendra hemoglobino koncentracija raumenyse.

VMG greitis: greitis, kuriuo maršrute artėjate prie kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Žingsniai: žingsnių skaičius per esamą veiklą.

Žingsnio ilgis: žingsnio ilgis, matuojant nuo vieno pėdos prisilietimo prie žemės iki kito, matuojamas metrais.

Žingsnio trukmė: likęs treniruotės etapo laikas arba atstumas.

Žingsnių greitis: dabartinis treniruotės etapo greitis.

Žingsnių laikas: praėjęs treniruotės etapo laikas.

Žingsnių tempas: dabartinis treniruotės etapo tempas.

„eBike“ baterija: likusi „eBike“ baterijos įkrova.

„eBike“ diapazonas: apytikslis likęs atstumas, kurį „eBike“ gali teikti pagalbą.

„PacePro“ matuoklis: bėgimas. Jūsų dabartinis padalytas tempas ir tikslinis padalytas tempas.

VO2 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.

FTP įvertinimai

Šiose lentelėse pateikiama galios funkcinio slenksčio (FTP) įvertinimų lentelė pagal lytį.

Vyrai	Vatai kilogramui (W/kg)
Geriausias	Nuo 5,05
Puikus	Nuo 3,93 iki 5,04
Geras	Nuo 2,79 iki 3,92
Patenkinamas	Nuo 2,23 iki 2,78
Netreniruotas	Iki 2,23

Moterys	Vatai kilogramui (W/kg)
Geriausias	Nuo 4,30
Puikus	Nuo 3,33 iki 4,29
Geras	Nuo 2,36 iki 3,32
Patenkinamas	Nuo 1,90 iki 2,35
Netreniruotas	Iki 1,90

FTP įvertinimai grindžiami tyrimais, kuriuos atliko Hunter Allen ir Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Ištvėrmės balo įverčiai

Šiose lentelėse pateikta ištvėrmės balo įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

Vyrai	Pramoginis	Vidutinio lygio	Treniruotas	Gerai treniruotas	Ekspertas	Geriausias	Elitinis
18–20	Iki 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	Nuo 8300
21–39	Iki 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	Nuo 8800
40–44	Iki 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	Nuo 8600
45–49	Iki 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	Nuo 8400
50–54	Iki 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	Nuo 8000
55–59	Iki 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	Nuo 7300
60–64	Iki 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	Nuo 6700
65–69	Iki 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	Nuo 6200
70–74	Iki 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	Nuo 5700
75–80	Iki 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	Nuo 5300
Nuo 80 m.	Iki 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	Nuo 5000

Moterys	Pramoginis	Vidutinio lygio	Treniruotas	Gerai treniruotas	Ekspertas	Geriausias	Elitinis
18–20	Iki 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	Nuo 6900
21–39	Iki 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	Nuo 7300
40–44	Iki 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	Nuo 7200
45–49	Iki 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	Nuo 7100
50–54	Iki 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	Nuo 6800
55–59	Iki 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	Nuo 6400
60–64	Iki 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	Nuo 6100
65–69	Iki 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	Nuo 5700
70–74	Iki 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	Nuo 5500
75–80	Iki 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	Nuo 5200
Nuo 80 m.	Iki 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	Nuo 4700

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics.

Ratų dydis ir perimetras

Greičio jutiklis automatiškai nustato ratų dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

Padangos dydis nurodytas ant abiejų padangos pusių. Galite išmatuoti rato perimetrą arba nurodyti interneto skaičiuoklėse nurodytą perimetrą.

Ženklių apibrėžtys

Šie ženklai gali būti pateikti ant įrenginio ar priedų etikečių.



WEEE (EEJA) atliekų šalinimo ir perdirbimo ženklas. WEEE (EEJA) ženklas pateikiamas ant produkto laikantis ES direktyvos 2012/19/ES dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų (EEJA) nuostatų. Jis skirtas neleisti netinkamo šio produkto šalinimo ir skatinti pakartotinį naudojimą ir perdirbimą.

