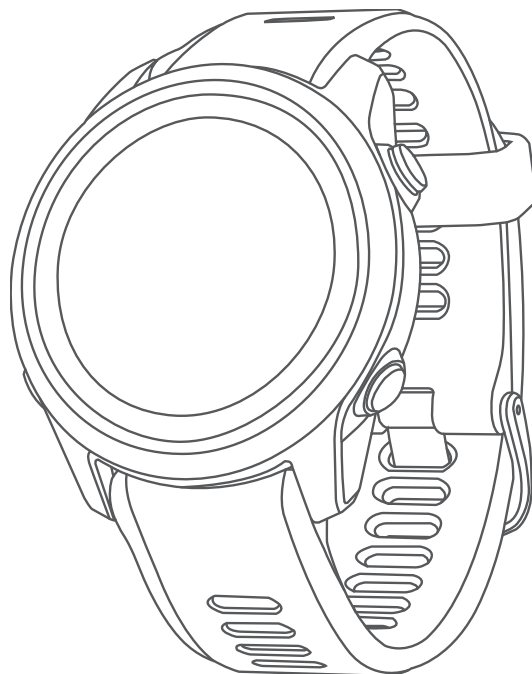


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2019 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

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

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® un Xero® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. 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™ un Vector™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google LLC preču zīme. Apple®, iPhone®, iTunes® un Mac® ir Apple Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. iOS® ir Cisco Systems, Inc. reģistrēta preču zīme, ko Apple Inc. izmanto saskaņā ar licenci. Shimano® un Di2™ ir Shimano, Inc. preču zīmes. STRAVA un Strava™ ir Strava, Inc. preču zīmes. Training Stress Score™, Intensity Factor™ un Normalized Power™ ir Peakware, LLC. reģistrētas preču zīmes. Wi-Fi® ir Wi-Fi Alliance Corporation reģistrēta preču zīme. Windows® un Windows NT® ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrētas preču zīmes. Zwift™ ir Zwift, Inc. preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Sarakstu ar savietojamiem produktiem un lietotnēm skatiet tīmekļa vietnē www.thisisant.com/directory.

M/N: A03949

Saturs

Ievads..... 1

Ierīces pārskats.....	1
GPS statuss un statusa ikonas.....	2
Pulksteņa iestatīšana.....	2

Aktivitātes un lietotnes..... 3

Dodoties skrējienā.....	4
Aktivitātes sākšana.....	5
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai.....	5
Aktivitātes beigšana.....	5
Aktivitātes novērtēšana.....	6
Pielāgotas aktivitātes izveide.....	6
Health Snapshot™.....	6
Iekštelpu aktivitātes.....	6
Dodoties virtuālā skrējienā.....	7
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	7
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	8
Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai.....	8
HIIT aktivitātes ierakstīšana.....	9
HIIT taimeris.....	9
Iekštelpu trenažiera lietošana.....	9
Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana.....	10
Ārpustelpu aktivitātes.....	10
Dažādi sporta veidi.....	10
Triatlona treniņš.....	10
Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana.....	11
Padomi triatlona treniņam vai vairāku sporta veidu aktivitāšu izmantošanai.....	11
Dodoties skrējienā pa celiņu.....	11
Skrējiena pa celiņu ierakstīšana... ..	11
Ultramaratona aktivitātes reģistrēšana.....	12
Peldēšana.....	12
Peldēšana atklātos ūdeņos.....	12
Peldot baseinā.....	12
Sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā.....	13
Attāluma ierakstīšana.....	13
Peldēšanas terminoloģija.....	13
Vēzienu veidi.....	13

Padomi peldēšanas aktivitātēm... ..	14
Atpūta baseina peldes laikā.....	14
Automātiskā atpūta un manuālā atpūta.....	14
Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu.....	15
Forerunner velosipēda dators un jūsu eBike velosipēds.....	15
Slēpošana un ziemas sporta veidi... ..	15
Nobraucienų skatīšana.....	15
Distanču slēpošanas jaudas dati.....	15
Ārpustrases slēpošanas vai braukšanas ar sniega dēli aktivitātes reģistrēšana.....	16
Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana.....	16
Golfa spēle.....	17
Golfa spēle.....	17
Golfa laukumu lejupielāde.....	17
Bedrīšu informācija.....	17
Golfa izvēlne.....	18
Karodziņa pārvietošana.....	18
Mērīto sitienu skatīšana.....	19
Manuāla sitiena mērīšana.....	19
Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana.....	19
Nūjas sensori.....	19
Rezultātu saglabāšana.....	19
Rezultātu atjaunināšana.....	20
Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana.....	20
Handikapa iestatīšana.....	20
Statistikas izsekošanas iespējošana.....	20
Golfa ometra lietošana.....	21
Virziena uz spraudīti skatīšana.....	21

Treniņi.....21

Treniņš pirms sacensībām.....	21
Sacensību kalendārs un primārās sacensības.....	22
Vienotais treniņu statuss.....	22
Veselības un labsajūtas iestatījumi.....	23
Automātisks mērķis.....	23
Brīdinājuma par kustību izmantošana.....	23

Kustības brīdinājuma ieslēgšana.....	23
Sekošana miegā.....	24
Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....	24
Miega režīma pielāgošana.....	24
Netraucēšanas režīma lietošana.....	24
Intensitātes minūtes.....	24
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	24
Move IQ.....	25
Fizisko vingrojumumu sērijas.....	25
No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumumu sērijas izpilde.....	25
Pielāgotas fizisko vingrojumumu sērijas veidošana Garmin Connect.....	25
Pielāgotas fizisko vingrojumumu sērijas nosūtīšana uz savu pulksteni.....	26
Vingrojumumu sērijas sākšana.....	26
Dienā piedāvātās fizisko vingrojumumu sērijas izpilde.....	27
Dienā piedāvāto fizisko vingrojumumu sēriju uzvedņu ieslēgšana un izslēgšana.....	27
Sekošana peldēšanas baseinā fizisko vingrojumumu sērijai.....	27
Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana.....	28
Jūsu kritiskā peldējuma ātruma rezultāta rediģēšana.....	28
Par treniņu kalendāru.....	28
Garmin Connect treniņa plānu izmantošana.....	28
Pielāgoti treniņu plāni.....	28
Šodienas fizisko vingrojumumu sērijas sākšana.....	29
Intervālu fizisko vingrojumumu sērijas.....	29
Intervālu fizisko vingrojumumu sērijas pielāgošana.....	29
Intervālu fizisko vingrojumumu sērijas sākšana.....	29
Intervāla treniņa apturēšana.....	30
Virtual Partner® lietošana.....	30
Treniņa mērķa iestatīšana.....	31
Treniņa mērķa atcelšana.....	31

Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana.....	31
PacePro Treniņš.....	31
PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect.....	32
PacePro plāna izveidošana pulkstenī.....	32
PacePro plāna sākšana.....	33
PacePro plāna apturēšana.....	33
Power Guide.....	34
Jaudas ceļveža izveide un lietošana.....	34
Segmenti.....	34
Strava™ segmenti.....	34
Sacensība segmentā.....	35
Segmenta detaļu skatīšana.....	35
Metronoma lietošana.....	35
Paplašinātā attēlojuma režīms.....	35
Lietotāja profila iestatīšana.....	36
Fiziskās formas mērķi.....	36
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	36
Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana.....	37
Atļauja ierīcei iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas.....	37
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini.....	38
Savu spēka zonu iestatīšana.....	38
Izpildes mērījumu automātiska noteikšana.....	38
Sirdsdarbības ritma funkcijas.....	39
Uz plaukstas locītavu balstīts pulss.....	39
Pulksteņa valkāšana.....	39
Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi.....	40
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	40
Sirdsdarbības ritma pārskata skatīšana.....	40
Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana.....	41
Pulsa datu apraide aktivitātes laikā.....	41
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	42
Fitness_Notes.....	42

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana	44
Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā	44
HRM-Pro piederums	44
Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana	45
HRM-Pro skriešanas temps un distance	45
Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai	46
Skriešanas spēks	46
Skriešanas jaudas iestatījumi	46
Sirdsdarbības ritma saglabāšana laiknoteiktām aktivitātēm	46
Pieklūve saglabātajiem sirdsdarbības ritma datiem	47
Peldēšana peldbaseinā	47
Sirdsdarbības ritma monitora apkope	47
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā	47
HRM-Swim piederums	47
Sirdsdarbības ritma monitora pielāgošana	48
Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana	48
Padomi HRM-Swim piederuma lietošanai	48
Datu uzglabāšana	49
HRM-Tri piederums	49
Skriešanas dinamika	49
Trenēšanās, izmantojot skriešanas dinamiku	50
Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati	51
Saskares ar zemi laika balansa dati	51
Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati	52
Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem	52
Izpildes mērījumi	53
Izpildes paziņojumu izslēgšana	53
Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi	53
Par VO2 Max. aplēsēm	54

legūstiet savas VO2 Max. aplēses skriešanai	55
legūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai	55
VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana	55
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana	55
Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā	56
Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana	56
Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss	57
Izpildes spēja	57
Savas izpildes spējas skatīšana	58
FTP aplēšu iegūšana	58
FTP testa veikšana	59
Laktāta sliekšņvērtība	59
Vadīta testa veikšana, lai noteiktu laktāta sliekšņvērtību	60
Jūsu izturības skatīšana reāllaikā	61
Jūsu jaudas līknes skatīšana	61
Treniņa statuss	62
Treniņu statusa līmeņi	63
Padomi treniņa statusa iegūšanai	63
Akūtā slodze	63
Treniņu slodzes fokuss	64
Par Training Effect	64
Gatavība treniņam	66
Izturības rezultāts	67
Kalna rezultāts	67
Riteņbraukšanas spējas skatīšana	68
Atgūšanās laiks	68
Atgūšanās laika skatīšana	68
Atgūšanās sirdsdarbības ritms	68
Treniņa statusa pauzēšana un atsākšana	69
Pulsa oksimetrs	69
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana	70
Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana	70
Visas dienas režīma ieslēgšana	70
Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā	71
Stresa līmeņa pārskata lietošana	71

Body Battery	71
Pārskata Body Battery skatīšana	72
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem	72

Viedās funkcijas..... 72

Tālruņa pāra savienojuma izveidošana	72
Ieteikumi esošajiem Garmin Connect lietotājiem	72
Bluetooth paziņojumu iespējošana ..	73
Paziņojumu skatīšana	73
Paziņojumu pārvaldība	73
Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana	73
Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana	73
Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā	74
Bluetooth pievienotās funkcijas	74
Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect	74
Pazaudētas mobilās ierīces atrašanās vietas noteikšana	75
LTE pievienotās funkcijas	75
Pārskati	76
Pārskatu un logrīku skatīšana	79
Vadības izvēlnes skatīšana	79
Vadības izvēlnes pielāgošana	79
Rīta pārskats	80
Rīta pārskata pielāgošana	80
Laikapstākļu pārskata apskatīšana	80
Atrašanās vietu laikapstākļu atjaunināšana	80
Sieviešu veselība	80
Sekošana menstruālajam ciklam	80
Sekošana grūtniecībai	80
Mūzikas pārvaldības atvēršana	81
Connect IQ funkcijas	81
Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru	81
Wi-Fi pievienotās funkcijas	81
Pievienošana Wi-Fi tīklam	81

Drošības un izsekošanas funkcijas..... 82

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana	82
Palīdzības pieprasīšana	83
Kontaktpersonu pievienošana	83
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana	83
Live event sharing	83
Funkcijas Live Event Sharing ieslēgšana	84
Skatītāja ziņapmaiņa	84
Skatītāju ziņojumu bloķēšana	84
GroupTrack sesijas sākšana	84
Padomi GroupTrack sesijām	85

Mūzika..... 85

Personīgā audio satura lejupielāde	85
Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana	85
Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja	86
Trešās personas pakalpojumu sniedzēja atvienošana	86
Mūzikas klausīšanās	86
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība ..	87
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī	87
Audio režīma maiņa	87
Bluetooth austiņu pievienošana	88

Garmin Pay..... 88

Garmin Pay maka iestatīšana	88
Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni	88
Kartes pievienošana Garmin Pay makam	89
Garmin Pay karšu pārvaldība	89
Garmin Pay ieejas koda maiņa	89

Žurnāli..... 89

Vēstures izmantošana	90
Dažādu sporta veidu vēsture	90
Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā	90
Personīgie rekordi	90
Personīgo rekordu skatīšana	90

Personīgā rekorda atjaunošana.....	91
Personīgā rekorda dzēšana.....	91
Visu personīgo rekordu notīrīšana...	91
Datu kopsummu skatīšana.....	91
Vēstures dzēšana.....	91
Garmin Connect.....	92
Garmin Connect lietošana datorā....	92
Datu pārvaldība.....	92
Failu dzēšana.....	93

Navigācija..... 93

Kursi.....	93
Sekošana kursam ierīcē.....	94
Apļa maršruta kursa veidošana.....	94
Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect.....	94
Kursa nosūtīšana uz ierīci.....	94
Kursa detaļu skatīšana.....	95
Jūsu atrašanās vietas saglabāšana....	95
Saglabāto atrašanās vietu rediģēšana.....	95
Ceļa punkta plānošana.....	95
Navigēšana uz galapunktu.....	96
Navigēšana uz interesējošo objektu....	96
Intereses objekti.....	96
Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība.....	96
Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā.....	97
Navigēšana uz jūsu pēdējās saglabātās aktivitātes sākuma punktu.....	97
Navigācijas apturēšana.....	97
Karte.....	97
Kartes skatīšana.....	98
Atrašanās vietas saglabāšana vai navigēšana uz atrašanās vietu kartē.....	98
Navigēšana, izmantojot funkciju Manā tuvumā.....	99
Kartes panoramēšana un tālummaiņa.....	99
Kartes iestatījumi.....	99
Altimetrs un barometrs.....	100
Kompass.....	100
Navigācijas iestatījumi.....	100
Navigēšanas datu ekrānu pielāgošana.....	100
Kursu shēmas iestatīšana.....	100

Navigācijas brīdinājumu iestatīšana.....	100
--	-----

Bezvadu sensori..... 101

Bezvadu sensoru savienošana pārī...	103
Kājas mērierīce.....	103
Došanās skrējienā, izmantojot soļu mērītāju.....	103
Soļu mērītāja kalibrēšana.....	103
Kājas mērierīces kalibrēšanas uzlabošana.....	104
Soļu mērītāja manuāla kalibrēšana.....	104
Soļu mērītāja ātruma un attāluma iestatīšana.....	104
Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana.....	104
Treniņš, izmantojot spēka mērītājus..	105
Elektronisko pārslēgu izmantošana..	105
Situācijas apzināšana.....	105
Varia kameras vadības ierīču izmantošana.....	105
tempe.....	105
inReach tālvadība.....	105
inReach tālvadības izmantošana...	106
VIRB tālvadība.....	106
Sporta kameras VIRB vadība.....	106
VIRB sporta kameras pārvaldība aktivitātes laikā.....	107

Ierīces pielāgošana..... 107

Pārskatu kopas pielāgošana.....	107
Pārskatu mapju izveide.....	108
Savu aktivitāšu saraksta pielāgošana.....	108
Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi.....	108
Datu ekrānu pielāgošana.....	110
Kartes pievienošana aktivitātei.....	110
Aktivitātes brīdinājumi.....	111
Brīdinājuma iestatīšana.....	112
Aktivitātes kartes iestatījumi.....	112
Maršrutēšanas iestatījumi.....	112
Auto Lap.....	113
Apļu atzīmēšana pēc attāluma...	113
Distances brīdinājuma ziņojuma pielāgošana.....	113
Auto Pause iespējošana.....	113
ClimbPro lietošana.....	114

Automātiskas kāpšanas iespējošana	114
Pašvērtējuma iespējošana	115
3D ātrums un attālums	115
Automātiskas ritināšanas lietošana	115
Satelīta iestatījuma maiņa	116
UltraTrac	116
Enerģijas taupīšanas noildzes iestatījumi	116
Aktivitātes vai lietotnes noņemšana ..	116
GroupTrack iestatījumi	116
Pulksteņa skata iestatījumi	117
Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana ..	117
Sensoru iestatījumi	117
Kompasa iestatījumi	117
Kompasa manuāla kalibrēšana ..	117
Ziemeļu norādes iestatīšana	118
Altimetra iestatījumi	118
Barometriskā altimetra kalibrēšana	118
Barometra iestatījumi	118
Barometra kalibrēšana	118
Xero® objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi	119
Jaudas pārvaldnieka iestatījumi	119
Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana	119
Sistēmas iestatījumi	120
Laika iestatījumi	120
Laika brīdinājumu iestatīšana	121
Ekrāna iestatījumu maiņa	121
Karsto taustiņu pielāgošana	121
Mērvienību mainīšana	121
Pulksteņi	121
Modinātāja iestatīšana	121
Modinātāja rediģēšana	122
Hronometra lietošana	122
Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana	123
Taimera dzēšana	123
Laika sinhronizēšanas ar GPS	123
Laika manuāla iestatīšana	123
Alternatīvu laika joslu pievienošana	123
Alternatīvās laika joslas rediģēšana	124

Informācija par ierīci..... 124

Ierīces informācijas skatīšana	124
E-uzlīmju reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana ..	124
Pulksteņa uzlāde	125
Padomi pulksteņa uzlādei	125
Specifikācijas	126
Forerunner specifikācijas	126
HRM-Pro specifikācijas	126
HRM-Swim un HRM-Tri specifikācijas	127
Ierīces apkope	127
Pulksteņa tīrīšana	127
HRM-Swim un HRM-Tri baterijas nomaiņa	128
Pulksteņa siksnīņu maiņa	129

Traucējummeklēšana..... 131

Produkta atjauninājumi	131
Garmin Express iestatīšana	131
Papildu informācijas iegūšana	131
Ieteikumi LTE pievienoto funkciju lietošanai	131
Aktivitāšu izsekošana	131
Mans dienas soļu skaits nav redzams	131
Mans soļu skaits nešķiet precīzs ...	132
Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst	132
Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs	132
Manas intensitātes minūtes mirgo ..	132
Satelīta signālu iegūšana	132
GPS satelīta uztveršanas uzlabošana	133
Pulksteņa restartēšana	133
Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana	133
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect ...	133
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express	134
Mana ierīce ir nepareizā valodā	134
Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?	134
Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni	134

Akumulatora darbības laika maksimizēšana.....	135
Temperatūras rādījums nav precīzs..	135
Kā manuāli savienot sensorus pārī?..	135
Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?	136
Mūzika pārtrauc skanēt vai austiņas zaudē savienojumu	136

Pielikums..... 137

Datu lauki.....	137
VO2 Max. standarta parametri.....	144
FTP novērtējumi.....	144
Izturības rezultātu vērtējumi.....	145
Riteņu lielums un apkārtmērs.....	146
Simbolu definīcijas.....	146

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

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

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

Ierīces pārskats



①



LIGHT

Atlasiet, lai ieslēgtu ierīci.
Atlasiet, lai ieslēgtu un izslēgtu fona apgaismojumu.
Turiet nospiestu, lai skatītu vadības izvēlni.

②

START
STOP

Atlasiet, lai palaistu un apturētu aktivitātes taimeri.
Atlasiet, lai izvēlētos opciju vai apstiprinātu ziņojumu.

③

BACK



Atlasiet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
Atlasiet, lai ierakstītu distanci, atpūtu vai pāreju aktivitātes laikā.

④

DOWN



Atlasiet, lai ritinātu pa logrīkiem, datu ekrāniem, opcijām un iestatījumiem.
Turiet nospiestu, lai atvērtu mūzikas pārvaldību (*Mūzika, 85. lappuse*).

⑤

UP



Atlasiet, lai ritinātu pa logrīkiem, datu ekrāniem, opcijām un iestatījumiem.
Turiet nospiestu, lai skatītu izvēlni.
Turiet nospiestu, lai manuāli mainītu sporta veidus aktivitātes laikā.

GPS statuss un statusa ikonas

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

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

Pulksteņa iestatīšana

Lai pilnībā izmantotu Forerunner funkcijas, izpildiet tālāk norādītos uzdevumus.

- Izveidojiet Forerunner ierīces pāra savienojumu ar savu viedtālruni, izmantojot lietotni Garmin Connect™ ([Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 72. lappuse](#)).
- Iestatiet LTE Subscription savai Forerunner ierīcei ([LTE pievienotās funkcijas, 75. lappuse](#)).
- Iestatiet drošības funkcijas ([Drošības un izsekošanas funkcijas, 82. lappuse](#)).
- Iestatiet mūziku ([Mūzika, 85. lappuse](#)).
- Iestatiet Wi-Fi tīklus ([Pievienošana Wi-Fi tīklam, 81. lappuse](#)).
- Iestatiet savu Garmin Pay™ maku ([Garmin Pay maku iestatīšana, 88. lappuse](#)).

Aktivitātes un lietotnes

Jūsu pulksteni var izmantot iekštelpu, ārpustelpu, atlētikas un fitnesa aktivitātēm. Sākot aktivitāti, pulkstenis parāda un reģistrē sensora datus. Varat izveidot pielāgotas darbības vai jaunas darbības, pamatojoties uz noklusējuma darbībām (*Pielāgotas aktivitātes izveide, 6. lappuse*). Kad esat pabeidzis savas aktivitātes, varat tās saglabāt un kopīgot ar Garmin Connect kopienu.

Jūs varat arī pievienot Connect IQ™ aktivitātes un lietotnes savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ lietotni (*Connect IQ funkcijas, 81. lappuse*).

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

Dodoties skrējienā

Pirmā fiziskā aktivitāte, kuru ierakstāt ierīcē, var būt skriešana, riteņbraukšana vai jebkura aktivitāte brīvā dabā. Pirms aktivitātes sākšanas jums, iespējams, būs jāuzlādē ierīce ([Pulksteņa uzlāde](#), 125. lappuse).

- 1 Atlasiet **START** un atlasiet aktivitāti.
- 2 Dodieties ārā un gaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
- 3 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 4 Dodieties skrējienā.



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



- Atlasiet **Atsākt vēlāk**, lai aizturētu skrējienu un turpinātu ierakstīt vēlāk.
- Atlasiet **Aplis**, lai atzīmētu distanci.
- Atlasiet **Atmest > Jā**, lai dzēstu skrējienu.

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams). Ja jums ir izvēles bezvadu sensors, varat savienot to pāri ar Forerunner pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri*, 103. lappuse).

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. izlases aktivitātes sarakstā parādās pirmās (*Savu aktivitāšu saraksta pielāgošana*, 108. lappuse).

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet aktivitāti no savas izlases.
- Atlasiet  un paplašinātā aktivitāšu sarakstā atlasiet aktivitāti.

4 Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, izejiet ārpus telpām uz vietu, kur ir atklāts skats uz debesīm, un gaidiet, līdz pulkstenis ir gatavs.

Pulkstenis ir gatavs, kad tas ir noteicis jūsu pulsu, ieguvis GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojis savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).

5 Ja jūs izmantojat LTE tehnoloģiju un neņemat līdž tālruni, izejiet ārā un pagaidiet, līdz redzams  (*Ieteikumi LTE pievienoto funkciju lietošanai*, 131. lappuse).

6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeris.

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

PIEZĪME. aktivitātes laikā varat turēt nospiestu **DOWN**, lai atvērtu mūzikas pārvaldību.

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde*, 125. lappuse).
 - Nospiediet , lai ierakstītu distances, sāktu jaunu vingrojumu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.
 - Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu ekrānus.
 - Aktivitātes laikā turiet nospiestu  un atlasiet **Mainīt sporta veidu**, lai pārietu uz citu aktivitātes veidu.
- Ja jūsu aktivitāte ietver divus vai vairākus sporta veidus, tā tiek reģistrēta kā dažādu sporta veidu aktivitāte.

Aktivitātes beigšana

1 Nospiediet **STOP**.

2 Atlasiet opciju:

- Lai atsāktu aktivitāti, atlasiet **Turpināt**.
- Lai saglabātu aktivitāti un skatītu detalizētu informāciju, atlasiet **Saglabāt**, nospiediet **START** un atlasiet opciju.

PIEZĪME. pēc aktivitātes saglabāšanas varat ievadīt pašnovērtējuma datus (*Aktivitātes novērtēšana*, 6. lappuse).

- Lai aizturētu aktivitāti un vēlāk to atsāktu, atlasiet **Atsākt vēlāk**.
- Lai atzīmētu distanci, atlasiet **Aplis**.
- Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa to pašu ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā** > **TracBack**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā** > **Maršruts**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- Lai mērītu atšķirības starp sirdsdarbības ritmu aktivitātes beigās un divas minūtes vēlāk, atlasiet **Atkopšanās SR** un gaidiet, līdz taimeris veic atpakaļskaitīšanu.
- Lai atmestu aktivitāti, atlasiet **Atmest**.

PIEZĪME. pēc aktivitātes beigšanas pulkstenis automātiski to saglabā pēc 30 minūtēm.

Aktivitātes novērtēšana

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Varat pielāgot pašnovērtēšanas iestatījumu noteiktām aktivitātēm (*Pašvērtējuma iespējošana*, 115. lappuse).

1 Kad pabeidzat aktivitāti, atlasiet **Saglabāt** (*Aktivitātes beigšana*, 5. lappuse).

2 Atlasiet ciparu, kas atbilst jūsu uztvertajiem pūliņiem.

PIEZĪME. lai izlaistu pašvērtējumu, varat atlasīt **»**.

3 Atlasiet, kā jutāties aktivitātes laikā.

Novērtējumus varat skatīt lietotnē Garmin Connect.

Pielāgotas aktivitātes izveide

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Pievienot**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Kopēt aktivitāti**, lai izveidotu pielāgotu aktivitāti no kādas saglabātas aktivitātes.
- Atlasiet **Cits**, lai izveidotu jaunu pielāgotu aktivitāti.

4 Ja nepieciešams, atlasiet aktivitātes veidu.

5 Atlasiet nosaukumu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.

Dubulti aktivitāšu nosaukumi ietver numuru, piemēram, Velosipēds(2).

6 Atlasiet opciju:

- Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat pielāgot datu ekrānus vai automātiskas funkcijas.
- Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto aktivitāti.

7 Atlasiet **Jā**, lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot ir aktivitāte jūsu pulkstenī, kas ieraksta vairākus galvenos veselības mērījumus, kamēr jūs saglabājat miera stāvokli divas minūtes. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Varat pievienot Health Snapshot aktivitāti iecienītāko aktivitāšu sarakstam (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 108. lappuse).

Iekštelpu aktivitātes

Pulksteni var izmantot treniņiem iekštelpās, piemēram, skriešanai pa iekštelpu celiņu vai izmantojot stacionāru velosipēdu vai telpu treniņierīci. Iekštelpu aktivitātēm GPS ir izslēgts (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 108. lappuse).

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

IETEIKUMS. turēšanās pie slīdošā celiņa treniņiera margām pazemina precizitāti.

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

Dodoties virtuālā skrējienā

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

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

Trenažiera attāluma kalibrēšana

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

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

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

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

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Izturība**.

Pirmo reizi reģistrējot spēka treniņa aktivitāti, jums jāatlasa, uz kuras plaukostas locītavas ir pulkstenis.

3 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. ja jūsu pulkstenī nav lejupielādēti spēka fizisko vingrojumu sērijas, varat atlasīt **Bezmaksas > START** un dodieties uz 6. posmu.

4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmu sarakstu (izvēles).

IETEIKUMS. kamēr skatāt fizisko vingrojumu sērijas posmus, varat nospiegt **START**, lai skatītu atlasītā vingrojuma animāciju, ja tā ir pieejama.

5 Nospiediet **START > Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju > START > Sākt vingr. sēriju**, lai palaistu iestatīto taimerī.

6 Sāciet pirmo piegājienu.

Ierīce skaita atkārtojumus. Atkārtojumu skaits parādās, kad esat izpildījis vismaz četrus atkārtojumus.

IETEIKUMS. katram piegājenam ierīce var skaitīt tikai vienas kustības atkārtojumus. Kad vēlaties mainīt kustības, beidziet piegājienu un sāciet jaunu.

7 Nospiediet , lai pabeigtu piegājienu.

Pulkstenis parāda atkārtojumu kopējo skaitu šajā piegājienā. Pēc dažām sekundēm parādās atpūtas taimeris.

8 Ja nepieciešams, rediģējiet atkārtojumu skaitu.

IETEIKUMS. jūs varat arī pievienot svaru, kas izmantots šim piegājenam.

9 Kad esat atpūtošies, nospiediet , lai sāktu nākamo piegājienu.

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

11 Pēc pēdējā piegājiena nospiediet **STOP**, lai apturētu piegājiena taimerī.

12 Atlasiet **Beigt vingr. sēriju > Saglabāt**.

Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai

- Laikā, kad veicat atkārtojumus, pulkstenī neskatieties.

Jūs varat mijiedarboties ar pulksteni katras vingrojumu kopas sākumā un beigās, kā arī atpūtas laikā.

- Vingrojumu atkārtojumu izpildes laikā koncentrējieties uz savu fizisko formu.

- Veiciet vingrojumus, izmantojot sava ķermeņa svaru vai papildu svaru.

- Veiciet vingrojumu atkārtojumus, izpildot saskanīgas, daudzveidīgas kustības.

Katrs atkārtojums tiek uzskaitīts, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, atgriežas sākuma pozīcijā.

PIEZĪME. kāju vingrojumi, iespējams, netiks uzskaitīti.

- Lai sāktu un beigtu vingrojumu kopas, ieslēdziet automātisku kopu noteikšanu.

- Saglabājiet un nosūtiet savu izturības treniņa aktivitāti uz savu Garmin Connect kontu.

Lai skatītu un rediģētu aktivitātes detaļas, varat izmantot rīkus savā Garmin Connect kontā.

HIIT aktivitātes ierakstīšana

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

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **HIIT**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.
 - Atlasiet **HIIT taimeris** (*HIIT taimeris, 9. lappuse*).
 - Atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas**, lai ievērotu saglabāto vingrojumu sēriju.
- 4 Ja vajadzīgs, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Nospiediet **START**, lai sāktu pirmo posmu.
Ierīce rāda atpakaļskaitīšanas taimeri un jūsu pašreizējo pulsu.
- 6 Ja nepieciešams, nospiediet , lai manuāli pārietu uz nākamo posmu vai atpūtu.
- 7 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

HIIT taimeris

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

AMRAP: aMRAP taimeris iestatītajā laikposmā ieraksta iespējami daudz posmu.

EMOM: eMOM taimeris katru minūti minūtes laikā reģistrē iestatīto kustību skaitu.

Tabata: tabata taimeris 20 sekunžu maksimālas piepūles intervālus maina ar 10 sekundēm atpūtas.

Pielāgots: varat iestatīt savu kustību laiku, atpūtas laiku, kustību skaitu un posmu skaitu.

Iekštelpu treniņiera lietošana

Pirms varat izmantot saderīgu iekštelpu treniņieri, tas ir jāsavieno pāri ar jūsu pulksteni, izmantojot ANT+® tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 103. lappuse*).

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

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Riteņbr. telpā**.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Smart Trainer opcijas**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Brīvs brauciens**, lai dotos izbraucienā.
 - Atlasiet **Izpildīt vingr. sēriju**, lai izpildītu saglabātu vingrojumu sēriju (*Fizisko vingrojumu sērijas, 25. lappuse*).
 - Atlasiet **Sekot kursam**, lai brauktu pa saglabātu kursu (*Kursi, 93. lappuse*).
 - Atlasiet **Iestatīt jaudu**, lai iestatītu mērķa jaudas vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pakāpi**, lai iestatītu simulētās pakāpes vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pretestību**, lai iestatītu treniņiera piemēroto pretestības spēku.
- 6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
Treniņieris palielina vai samazina pretestību, pamatojoties uz augstuma informāciju kursā vai braucienā.

Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana

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

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Kl. kāpš.iekšā**.

3 Atlasiet **Jā**, lai ierakstītu maršruta statistiku.

4 Atlasiet novērtējuma sistēmu.

PIEZĪME. kad nākamreiz sāksit kāpšanas aktivitāti telpā, ierīce izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat turēt nospiešu , atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet Novērtējuma sistēma, lai mainītu sistēmu.

5 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.

6 Nospiediet **START**.

7 Sāciet savu pirmo maršrutu.

PIEZĪME. kad maršruta taimeris darbojas, ierīce automātiski bloķē pogas, lai novērstu nejaušu pogas nospiešanu. Lai atbloķētu pulksteni, varat turēt nospiešu jebkuru pogu.

8 Kad pabeidzat maršrutu, nokāpiet līdz lejai.

Kad būsīt uz zemes, atpūtas taimeris automātiski tiks palaists.

PIEZĪME. ja vajadzīgs, varat nospiegt , lai pabeigtu maršrutu.

9 Atlasiet opciju:

- Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
- Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
- Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.

10 Ievadiet maršrutam kritienu skaitu.

11 Pēc atpūtas nospiediet  un sāciet nākamo maršrutu.

12 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

13 Nospiediet **STOP**.

14 Atlasiet **Saglabāt**.

Ārpustelpu aktivitātes

Forerunner ierīcē ir iepriekš ielādētas tādas ārpustelpu aktivitātes kā skriešana un velobraukšana. Ārpustelpu aktivitātēm GPS ir ieslēgts. Jūs varat pievienot jaunas aktivitātes, balstoties uz noklusējuma aktivitātēm, piemēram, staigāšanu vai airēšanu. Ierīcē varat pievienot arī pielāgotas aktivitātes ([Pielāgotas aktivitātes izveide](#), 6. lappuse).

Dažādi sporta veidi

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

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

Triatlona treniņš

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

1 Atlasiet **START > Triatlons**.

2 Atlasiet **START**, lai palaistu taimeri.

3 Atlasiet  katras pārejas sākumā un beigās.

Pārejas funkciju triatlona aktivitāšu iestatījumiem var ieslēgt un izslēgt.

4 Pēc aktivitātes pabeigšanas atlasiet **STOP > Saglabāt**.

Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START** > **Pievienot** > **Dažādi sporta**.
- 2 Atlasiet dažādu sporta veidu tipu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.
Dublētu aktivitāšu nosaukumi ietver numuru. Piemēram, Triatlons(2).
- 3 Atlasiet divas vai vairākas aktivitātes.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat izvēlēties, vai iekļausit pārejas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un izmantotu dažādu sporta veidu aktivitāti.
- 5 Atlasiet **Jā**, lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.

Padomi triatlona treniņam vai vairāku sporta veidu aktivitāšu izmantošanai

- Atlasiet **START**, lai sāktu pirmo aktivitāti.
- Atlasiet , lai pārietu uz nākamo aktivitāti.
Ja pārejas ir ieslēgtas, pārejas laiks tiek ierakstīts atsevišķi no aktivitāšu laikiem.
- Ja vajadzīgs, atlasiet , lai sāktu nākamo aktivitāti.
- Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas.

Dodoties skrējienā pa celiņu

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

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

- 1 Nostājieties uz āra sporta laukuma celiņa.
- 2 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet **Skr. pa celiņu**.
- 4 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 5 Ja skrienat pa 1. celiņu, izlaidiet darbības līdz 11. darbībai.
- 6 Nospiediet .
- 7 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 8 Atlasiet **Celiņa numurs**.
- 9 Atlasiet celiņa numuru.
- 10 Lai atgrieztos pie aktivitātes taimera, divas reizes nospiediet **BACK**.
- 11 Nospiediet **START**.
- 12 Skrieniet pa celiņu.
Kad ir veikti 3 apli, pulkstenis ieraksta celiņa izmērus un kalibrē jūsu celiņa attālumu.
- 13 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Skrējiena pa celiņu ierakstīšana

- Pirms sākat skrējienu pa celiņu, pagaidiet, līdz GPS statusa indikators iedegas zaļā krāsā.
- Kad pirmo reizi skrienat pa nepazīstamu celiņu, noskrieniet vismaz 3 aplis, lai kalibrētu celiņa attālumu.
Lai pabeigtu apli, ir jāpaskrien nedaudz garām sākuma punktam.
- Katru apli skrieniet pa to pašu celiņu.
PIEZĪME. noklusējuma Auto Lap® attālums ir 1600 m vai 4 apli pa celiņu.
- Ja skrienat pa citu celiņu, nevis 1. celiņu, iestatiet celiņa numuru aktivitātes iestatījumos.

Ultramaratona aktivitātes reģistrēšana

Pirms sākat ultramaratona aktivitāti, jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu, ja nevēlaties, ka šis skriešanas veids ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana, 55. lappuse*).

- 1 Atlasiet **START** > **Ultramaratons**.
- 2 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 3 Sāciet skriet.
- 4 Atlasiet , lai reģistrētu distanci un palaistu atpūtas taimeru.
PIEZĪME. jūs varat iespējot iestatījumu Distances taustiņš, lai reģistrētu distanci un palaistu atpūtas taimeru, tikai palaistu atpūtas taimeru vai tikai reģistrētu distanci (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 108. lappuse*).
- 5 Kad atpūta ir pabeigta, atlasiet , lai atjaunotu skrējienu.
- 6 Pēc skrējiena pabeigšanas atlasiet **STOP** > **Saglabāt**.

Peldēšana

IEVĒRĪBAI

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

PIEZĪME. pulkstenim ir plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošanas funkcija, kas piemērota peldēšanas aktivitātēm. Pulkstenis ir arī saderīgs ar HRM-Pro™ sēriju HRM-Swim™ un HRM-Tri™ piederumiem (*Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā, 44. lappuse*). Ja ir pieejams gan plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

Peldēšana atklātos ūdeņos

Jūs varat ierakstīt peldējuma datus, tostarp attālumu, tempu un vēzienu ātrumu. Jūs varat pievienot datu ekrānus noklusējuma peldēšanas aktivitātei atklātos ūdeņos (*Datu ekrānu pielāgošana, 110. lappuse*).

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Atklāti ūdeņi**.
- 3 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 5 Sāciet peldēt.
- 6 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas (izvēles).
- 7 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Peldot baseinā

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Peld. baseinā**.
- 3 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.
- 4 Nospiediet **START**.
Ierīce ieraksta peldēšanas datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 5 Sāciet aktivitāti.
Ierīce automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus.
- 6 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas (izvēles).
- 7 Kad atpūšaties, nospiediet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimeru.
- 8 Nospiediet **START**, lai restartētu aktivitātes taimeru.
- 9 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā

IEVĒRĪBAI

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

Pulkstenim ir plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošanas funkcija, kas piemērota peldēšanas aktivitātēm. Pulkstenis ir arī saderīgs ar HRM-Pro sēriju HRM-Swim un HRM-Tri piederumiem. Ja ir pieejams gan plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus (*Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā, 44. lappuse*).

Attāluma ierakstīšana

Forerunner ierīce mēra un ieraksta veikto attālumu pēc veiktajiem baseina garumiem. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam (*Peldot baseinā, 12. lappuse*).

ITEIKUMS. lai iegūtu precīzus rezultātus, peldiet visu attālumu, tajā izmantojot vienu vēzienu veidu. Atpūtas laikā apturiet taimeri.

ITEIKUMS. lai palīdzētu ierīcei reģistrēt jūsu veikto attālumu, spēcīgi atgrūdieties no sienas un slīdiet, pirms veicat pirmo vēzienu.

ITEIKUMS. kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija (*Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 15. lappuse*).

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

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

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

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

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

Vēzienu veidi

Vēzienu veidus var noteikt tikai peldbaseinā. Jūsu vēzienu veids tiek noteikts celiņa beigās. Vēzienu veidi ir redzami jūsu peldēšanas vēsturē un jūsu Garmin Connect kontā. Vēzienu veidu varat atlasīt arī kā pielāgotu datu lauku (*Datu ekrānu pielāgošana, 110. lappuse*).

Bezmaksas	Brīvais stils
Atpakaļ	Peldēšana uz muguras
Krūtis	Brass
Fly	Tauriņstils
Jaukts	Vairāki vēzienu veidi celiņa laikā
Vingrinājums	Izmanto vingrinājumu reģistrēšanu (<i>Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 15. lappuse</i>)

Padomi peldēšanas aktivitātēm

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

Pulkstenis mēra un ieraksta veikto attālumu pēc veiktajiem baseina garumiem. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam. Kad nākamreiz sāksit peldēšanas aktivitāti peldbaseinā, pulkstenis izmantos šo baseina lielumu. Turiet nospiestu , atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Peldbaseina lielums**, lai mainītu lielumu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, peldiet visu baseina garumu, tajā izmantojot vienu vēzienu veidu. Atpūtas laikā apturiet aktivitātes taimerī.
- Nospiediet , lai ierakstītu atpūtu peldēšanas baseinā laikā (*Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 14. lappuse*).
- Pulkstenis automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus peldēšanai baseinā.
- Lai palīdzētu pulkstenim reģistrēt jūsu veikto attālumu, spēcīgi atgrūdieties no sienas un slīdiet, pirms veicat pirmo vēzienu.
- Kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur aktivitātes taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija (*Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 15. lappuse*).

Atpūta baseina peldes laikā

Noklusējuma atpūtas ekrāns rāda divus atpūtas taimerus. Tas rāda arī laiku un attālumu pēdējam pabeigtajam intervālam.

PIEZĪME. peldes dati netiek reģistrēti atpūtas laikā.

- 1 Peldes aktivitātes laikā atlasiet , lai sāktu atpūtu.

Displejs tiek apvērsts, parādot baltu tekstu uz melna fona, un parādās atpūtas ekrāns.
- 2 Atpūtas laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu citus datu ekrānus (pēc izvēles).
- 3 Atlasiet  un turpiniet peldēšanu.
- 4 Atkārtojiet darbības papildu atpūtas intervāliem.

Automātiskā atpūta un manuālā atpūta

PIEZĪME. peldes dati netiek reģistrēti atpūtas laikā. Lai skatītu citus datu ekrānus, varat nospiegt UP vai DOWN.

Automātiskā atpūtas funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Pulkstenis automātiski nosaka, kad jūs atpūšaties, un tiek parādīts atpūtas ekrāns. Ja jūs atpūšaties ilgāk par 15 sekundēm, pulkstenis automātiski izveido atpūtas intervālu. Kad atsākat peldēt, pulkstenis automātiski sāk jaunu peldēšanas intervālu. Automātisko atpūtas funkciju jūs varat ieslēgt aktivitātes opcijās (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 108. lappuse*).

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

Peldēšanas aktivitātes laikā baseinā vai atklātā ūdenī varat manuāli atzīmēt atpūtas intervālu, nospiežot .

Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu

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

1 Baseina peldes laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu vingrināšanās žurnāla ekrānu.

2 Nospiediet , lai palaistu vingrināšanās taimeris.

3 Kad esat pabeidzis vingrināšanās intervālu, nospiediet .

Vingrināšanās taimeris tiek apturēts, bet aktivitātes taimeris turpina reģistrēt visu peldēšanas sesiju.

4 Atlasiet attālumu pabeigtajam vingrināšanās posmam.

Attāluma palielinājumi ir balstīti uz baseina izmēru, kas atlasīts aktivitātes profilam.

5 Atlasiet opciju:

- Lai sāktu citu vingrināšanas intervālu, nospiediet .
- Lai sāktu peldēšanas intervālu, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai atgrieztos peldēšanas treniņa ekrānā.

Forerunner velosipēda dators un jūsu eBike velosipēds

Pirms varat izmantot saderīgu eBike velosipēdu, piemēram, Shimano STEPS™ eBike, tas ir jāsavieno pāri ar jūsu Forerunner velosipēda datoru (*Bezvadū sensoru savienošana pāri, 103. lappuse*).

Slēpošana un ziemas sporta veidi

Savam aktivitāšu sarakstam varat pievienot slēpošanas un nobrauciena ar sniega dēli aktivitātes (*Savu aktivitāšu saraksta pielāgošana, 108. lappuse*). Datu ekrānus katrai aktivitātei jūs varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 110. lappuse*).

Nobraucienu skatīšana

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

1 Sāciet nobrauciena ar slēpēm vai sniega dēli aktivitāti.

2 Turiet nospiešu .

3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.

4 Nospiediet **UP** un **DOWN**, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienu informāciju.

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

Distanču slēpošanas jaudas dati

PIEZĪME. HRM-Pro Sērijas piederumam ir jābūt pāra savienojumā ar Forerunner pulksteni, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Ja jūsu Forerunner pulksteņa komplektācijā ietilpst HRM-Pro sērijas piederums, ierīces jau ir savienotas pāri.

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

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

Ārpustrases slēpošanas vai braukšanas ar sniega dēli aktivitātes reģistrēšana

Ārpustrases slēpošanas vai snovborda aktivitāte ļauj pārslēgties starp uzkāpšanas un nokāpšanas sekošanas režīmu, lai jūs varat precīzi sekot savai statistikai. Varat pielāgot Režīma izsekošana iestatījumu, lai automātiski vai manuāli pārslēgtu izsekošanas režīmus (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 108. lappuse).

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Ārpustr. slēp.** vai **Ārpustrases braukšana ar sniega dēli**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Ja sākat savu aktivitāti kāpumā, atlasiet **Uzkāpšana**.
 - Ja sākat savu aktivitāti, dodoties lejup no kalna, atlasiet **Nokāpšana**.
- 4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 5 Ja nepieciešams, nospiediet , lai pārslēgtu starp uzkāpšanu un nokāpšanu.
- 6 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana

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

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Klinšu kāpš..**
- 3 Atlasiet novērtējuma sistēmu.

PIEZĪME. kad nākamreiz sāksit klinšu kāpšanas aktivitāti, pulkstenis izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat turēt nospiestu , atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet Novērtējuma sistēma, lai mainītu sistēmu.
- 4 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.
- 5 Nospiediet **START**, lai palaistu maršruta taimeri.
- 6 Sāciet savu pirmo maršrutu.
- 7 Nospiediet , lai pabeigtu maršrutu.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
 - Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.
- 9 Pēc atpūtas nospiediet , lai sāktu nākamo maršrutu.
- 10 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 11 Pēc pēdējā maršruta nospiediet **STOP**, lai apturētu maršruta taimeri.
- 12 Atlasiet **Saglabāt**.

Golfa spēle

Golfa spēle

Pirms spēlējat golfu, jums ir jāuzlādē ierīce (*Pulksteņa uzlāde, 125. lappuse*).

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Golfs**.

Ierīce meklē satelītus, aprēķina jūsu atrašanās vietu un atlasa laukumu, ja tuvumā ir tikai viens golfa laukums.

3 Ja tiek rādīts golfa laukumu saraksts, atlasiet laukumu sarakstā.

4 Atlasiet ✓, lai saglabātu rezultātu.

5 Atlasiet starta vietu.

6 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa bedrītēm.

Kad jūs pārejat uz nākamo bedrīti, ierīce šādu pareju veic automātiski.

IETEIKUMS. varat nospiegt **START**, lai atvērtu golfa izvēlni (*Golfa izvēlne, 18. lappuse*).

7 Pēc aktivitātes pabeigšanas atlasiet **START** > **Pabeigt posmu** > **Pabeigt posmu**.

Golfa laukumu lejupielāde

Lai spēlētu laukumu pirmo reizi, jums ir jāveic tā lejupielāde, izmantojot lietotni Garmin Connect.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet •••.

2 Atlasiet **Lejupielādēt golfa laukumus** > +.

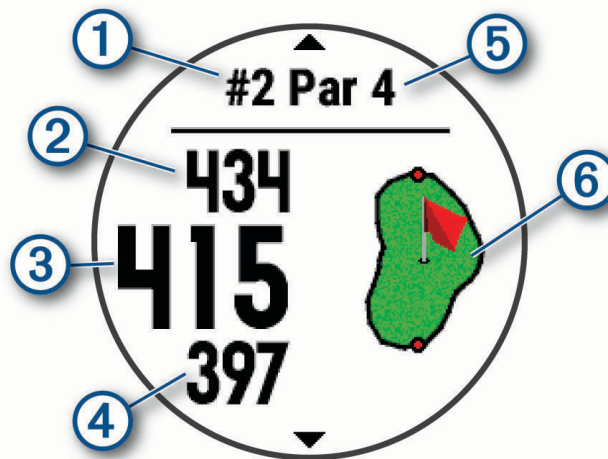
3 Atlasiet golfa laukumu.

4 Atlasiet **Lejupielādēt**.

Kad golfa laukuma lejupielāde ir pabeigta, tas ir redzams laukumu sarakstā jūsu Forerunner pulkstenī.

Bedrīšu informācija

Pulkstenis aprēķina attālumu līdz zonas Green priekšējai un aizmugurējai daļai un līdz atlasītajai spraudītes atrašanās vietai (*Karodziņa pārvietošana, 18. lappuse*).



①	Pašreizējās bedrītes numurs
②	Attālums līdz zonas Green aizmugurējai daļai
③	Attālums līdz atlasītajai spraudītes atrašanās vietai
④	Attālums līdz zonas Green priekšējai daļai
⑤	Par bedrītei
⑥	Zonas Green karte

Golfa izvēlne

Posma laikā varat nospiegt **START**, lai skatītu papildu funkcijas golfa izvēlnē.

Pabeigt posmu: beidz pašreizējo posmu.

Apturēt posmu: pauzē pašreizējo posmu. Jūs varat atsākt posmu jebkurā laikā, uzsākot Golfs aktivitāti.

Pārvietot karodziņu: ļauj pārvietot spraudītes atrašanās vietu, lai iegūtu precīzāku attāluma mērījumu (*Karodziņa pārvietošana, 18. lappuse*).

Bīstamība: tiek parādīti pašreizējās bedrītes bunkuri un ūdens apdraudējumi.

Mērīt sitienu: rāda iepriekšējā sitiena attālumu, kas ierakstīts ar Garmin AutoShot™ funkciju (*Mērīto sitienu skatīšana, 19. lappuse*). Varat arī manuāli ierakstīt sitienu (*Manuāla sitiena mērīšana, 19. lappuse*).

Layups: tiek parādītas pašreizējā bedrītes layup un attāluma iespējas (tikai par 4 un par 5 bedrītēm).

Rezultātu karte: atver rezultātu karti posmam (*Rezultātu saglabāšana, 19. lappuse*).

Odometrs: parāda ierakstīto laiku, attālumu un veiktos soļus. Odometrs automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un beidzat posmu. Odometru var atiestatīt posma laikā.

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

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

Karodziņa pārvietošana

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

1 Bedrīšu informācijas ekrānā atlasiet **START** > **Pārvietot karodziņu**.

2 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai pārvietotu spraudītes pozīciju.

3 Atlasiet **START**.

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

Mērīto sitienu skatīšana

Lai ierīce automātiski varētu noteikt un mērīt sitienus, ir jāiespējo punktu skaitīšana

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

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

1 Kad spēlējat golfu, atlasiet **START > Mērīt sitienu**.

Ir redzams jūsu pēdējā sitiena attālums.

PIEZĪME. attālums automātiski tiek atiestatīts, kad jūs atkal sitat pa bumbiņu, gūstat Putt ripināšanas laukā Green vai pārejat uz nākamo bedrīti.

2 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu iepriekš ierakstīto sitienu attālumus.

Manuāla sitiena mērīšana

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

1 Veiciet sitienu un skatieties, kur piezemējas bumbiņa.

2 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.

3 Atlasiet **Mērīt sitienu**.

4 Nospiediet **START**.

5 Atlasiet **Pievienot sitienu > ✓**.

6 Ja nepieciešams, ievadiet nūju, kuru izmantojāt sitienam.

7 Ejiet vai brauciet pie bumbiņas.

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

Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana

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

Atlasiet **START > Layups**.

Katrs Layup un attālums, līdz jūs sasniedzat katru Layup, ir redzams ekrānā.

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

Nūjas sensori

Jūsu pulkstenis ir saderīgs ar golfa nūjas sensoriem Approach® CT10. Jūs varat izmantot nūjas sensoru pāra savienojumu, lai automātiski sekotu nūjas sitieniem, tostarp atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam. Papildu informāciju skatiet nūjas sensoru īpašnieka rokasgrāmatā (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Rezultātu saglabāšana

1 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Rezultātu karte**.

Kad esat zonā Green, tiek parādīta rezultātu karte.

3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa bedrītēm.

4 Nospiediet **START**, lai atlasītu bedrīti.

5 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu rezultātu.

Jūsu kopējais rezultāts ir atjaunināts.

Rezultātu atjaunināšana

- 1 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Rezultātu karte**.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa bedrītēm.
- 4 Nospiediet **START**, lai atlasītu bedrīti.
- 5 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai mainītu rezultātu attiecīgajai bedrītei.
Jūsu kopējais rezultāts ir atjaunināts.

Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana

Jūs varat mainīt metodi, kādu ierīce izmanto rezultātu saglabāšanai.

- 1 Bedrīšu informācijas ekrānā turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 3 Atlasiet **Punktu skaitīšanas metode**.
- 4 Atlasiet punktu skaitīšanas metodi.

Par punktu skaitīšanu pēc Steiblforda sistēmas

Ja jūs izvēlaties Steiblforda punktu skaitīšanas metodi ([Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana, 20. lappuse](#)), punkti tiek piešķirti, pamatojoties uz attiecībā pret PAR. Posma beigās uzvar vislielākais punktu skaits. Ierīce piešķir punktus saskaņā ar ASV Golfa asociācijas norādēm.

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

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

Handikapa iestatīšana

- 1 Bedrīšu informācijas ekrānā turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 3 Atlasiet **Handikapa punktu skaitīšana**.
- 4 Atlasiet handikapa punktu skaitīšanas opciju:
 - Lai ievadītu no kopējā rezultāta atņemamo sitienu skaitu, atlasiet **Vietējs handikaps**.
 - Lai ievadītu spēlētāja handikapa indeksu un trases slīpuma novērtējumu, kas tiek izmantots, lai aprēķinātu jūsu trases handikapu, atlasiet **Indekss/slīpums**.
- 5 Iestatiet savu handikapu.

Statistikas izsekošanas iespējošana

Funkcija Sekošana statusam iespējo sekošanu detalizētai statistikai golfa spēls laikā.

- 1 Bedrīšu informācijas ekrānā turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 3 Atlasiet **Sekošana statusam**.

Statistikas ierakstīšana

Lai ierakstītu statistiku, ir jāiespējo statistiskās sekošana (*Statistikas izsekošanas iespējošana, 20. lappuse*).

1 Rezultātu kartē atlasiet bedrīti.

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

3 Iestatiet veikto putts skaitu un nospiediet **START**.

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

4 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:

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

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

5 Ja vajadzīgs, ierakstiet soda sitienu skaitu.

Golfa ometra lietošana

Ometru varat izmantot, lai ierakstītu laiku un veikto attālumu un soļus. Ometrs automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un beidzat posmu.

1 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Ometrs**.

3 Ja vajadzīgs, atlasiet **Atiestatīt**, lai atiestatītu ometru uz nulli.

Virziena uz spraudīti skatīšana

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

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

1 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.

2 Atlasiet **PinPointer**.

Bultiņa norāda uz spraudītes atrašanās vietu.

Treniņi

Treniņš pirms sacensībām

Jūsu pulkstenis var ieteikt fizisko vingrojumu sērijas, lai palīdzētu jums trenēties skriešanas vai riteņbraukšanas notikumam, ja jums ir VO2 maks. aplēse (*Par VO2 Max. aplēsēm, 54. lappuse*).

1 Tālrunī vai datorā atveriet Garmin Connect kalendāru.

2 Atlasiet notikuma dienu un pievienojiet sacensību notikumu.

Jūs varat meklēt notikumu savā apvidū vai izveidot savu notikumu.

3 Pievienojiet informāciju par notikumu un pievienojiet kursu, ja tas ir pieejams.

4 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

5 Savā pulkstenī ritiniet līdz notikuma pārskatam, lai redzētu laika atskaiti līdz jūsu primāro sacensību notikumam.

6 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START** un atlasiet skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitāti.

PIEZĪME. ja esat veikuši vismaz 1 skrējienu ar pulsa datiem ārpus telpām vai 1 braucienu ar pulsa un jaudas datiem, jūsu pulkstenī tiks attēlotas ikdienas fizisko vingrojumu sērijas.

Sacensību kalendārs un primārās sacensības

Kad pievienojat sacensību notikumu Garmin Connect kalendāram, varat to apskatīt savā pulkstenī, pievienojot primāro sacensību pārskatu ([Pārskati, 76. lappuse](#)). Notikuma datumam jābūt nākamajās 365 dienās. Pulksteņa displejā tiek rādīts atpakaļskaitīšanas rādītājs līdz notikumam, jūsu mērķa laiks vai paredzamais finiša laiks (tikai skriešanas notikumiem) un laikapstākļu informācija.



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

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

Atkarībā no notikumam pieejamajiem trases datiem, varat skatīt augstuma datus, trases karti un pievienot PacePro™ plānu ([PacePro Treniņš, 31. lappuse](#)).

Vienotais treniņu statuss

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

Garmin Connect lietotnes izvēlnē atlasiet iestatījumus.

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

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

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

Veselības un labsajūtas iestatījumi

Turiet nospiestu  un atlasiet **Iestatījumi > Veselība un labsajūta**.

Plaukstu locītavas SR: ļauj pielāgot plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumus (*Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi, 40. lappuse*).

Pulse Ox režīms: ļauj atlasīt pulsa oksimetra režīmu (*Visas dienas režīma ieslēgšana, 70. lappuse*).

Dienas kopsavilkums: iespējo Body Battery™ ikdienas kopsavilkumu, kas tiek parādīts dažas stundas pirms miega loga sākuma. Dienas kopsavilkums sniedz ieskatu par to, kā jūsu ikdienas stresa un aktivitāšu vēsture ir ietekmējusi jūsu Body Battery līmeni (*Body Battery, 71. lappuse*).

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

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

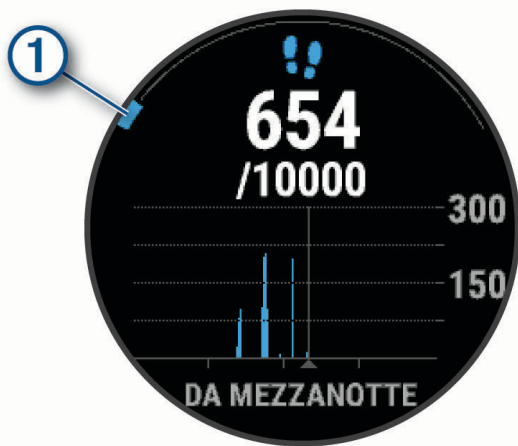
Kustības brīdinājums: iespējo un atspējo Kustības brīdinājums funkciju (*Brīdinājuma par kustību izmantošana, 23. lappuse*).

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Mērķa brīdinājumi parādās attiecībā uz jūsu dienas soļu mērķi, dienas uzkāpto stāvu skaita mērķi un nedēļas intensitātes minūšu mērķi.

Move IQ: ļauj ieslēgt vai izslēgt Move IQ® notikumus. Kad jūsu kustības atbildīs pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā. Lai iegūtu detalizētākus un precīzākus datus, ierīcē reģistrējiet darbību ar taimeru.

Automātisks mērķis

Pulkstenis automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, pulkstenis rāda jūsu virzību uz dienas mērķi ①.



Ja izvēlaties neizmantojot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Brīdinājuma par kustību izmantošana

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas neaktivitātes tiek parādīti Kustieties! un sarkana josla. Pēc 15 minūtēm neaktivitātes tiek parādīti papildu segmenti. Ja ir ieslēgti skaņas signāli, ierīce arī iepīkstas vai vibrē (*Sistēmas iestatījumi, 120. lappuse*).

Lai atiestatītu brīdinājumu par kustību, dodieties īsā pastaigā (vismaz dažas minūtes).

Kustības brīdinājuma ieslēgšana

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Veselība un labsajūta > Kustības brīdinājums > Ieslēgts**.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Savas parastās miega stundas varat iestatīt lietotnē Garmin Connect vai pulksteņa iestatījumos ([Miega režīma pielāgošana, 24. lappuse](#)). Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Snaudieni tiek pievienoti jūsu miega statistikai, un tie var ietekmēt arī jūsu atgūšanos. Detalizētu miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus ([Netraucēšanas režīma lietošana, 24. lappuse](#)).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet savu miega izsekošanas datus vietnē Garmin Connect ([Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 74. lappuse](#)).
Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.
Informāciju par iepriekšējās nakts miegu varat skatīt Forerunner pulkstenī ([Pārskati, 76. lappuse](#)).

Miega režīma pielāgošana

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Sistēma > Miega režīms**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Grafiks**, atlasiet dienu un ievadiet parastās miega stundas.
 - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai izmantotu miega pulksteņa ciparnīcu.
 - Atlasiet **Fona apgaismojums**, lai konfigurētu ekrāna iestatījumus.
 - Atlasiet **Snaudiena modinātājs**, lai iestatītu, ka snaudiena modinātāji tiek atskaņoti kā skaņas signāls, vibrācija vai abi šie signāli.
 - Atlasiet **Netraucēt**, lai ieslēgtu un izslēgtu netraucēšanas režīmu.

Netraucēšanas režīma lietošana

Jūs varat lietot netraucēšanas režīmu, lai izslēgtu izgaismojumu, skaņas signālu brīdinājumus un vibrācijas brīdinājumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr gulāt vai skatāties filmu.

PIEZĪME. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Sistēmas iestatījumos varat iespējot opciju Gulēšanas laiks, lai netraucēšanas režīms automātiski ieslēgtos jūsu parasto miega stundu laikā ([Sistēmas iestatījumi, 120. lappuse](#)).

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas.

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Netraucēt**.

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Pulkstenis seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Pulkstenis enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

Forerunner pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet lauknoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

Move IQ

Kad jūsu kustības atbildīs pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā. Lai iegūtu detalizētākus un precīzākus datus, ierīcē reģistrējiet darbību ar taimeri.

Fizisko vingrojumu sērijas

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

Jūsu pulkstenī: varat atvērt fizisko vingrojumu lietotni no aktivitāšu saraksta, lai parādītu visas šobrīd pulkstenī ielādētās fizisko vingrojumu sērijas (*Savu aktivitāšu saraksta pielāgošana, 108. lappuse*).

Varat arī apskatīt savu treniņu vēsturi.

Lietotnē: jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu pulksteni (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 25. lappuse*).

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot.

Varat atjaunināt un rediģēt pašreizējās fizisko vingrojumu sērijas.

No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai lejupielādētu fizisko vingrojumu sēriju no lietotnes Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts (*Garmin Connect, 92. lappuse*).

- 1 Atlasiet opciju:
 - Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet ●●●.
 - Dodieties uz connect.garmin.com.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas**.
- 3 Meklējiet fizisko vingrojumu sēriju vai izveidojiet un saglabājat jaunu fizisko vingrojumu sēriju.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas veidošana Garmin Connect

Lai izveidotu fizisko vingrojumu sēriju lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts (*Garmin Connect, 92. lappuse*).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas > Izveidot fizisko vingrojumu sēriju**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Izveidojiet savu pielāgotu fizisko vingrojumu sēriju
- 5 Atlasiet **Audio piezīme**, lai ierakstītu īsu piezīmi par fizisko vingrojumu sēriju vai fizisko vingrojumu sērijas soli (pieejama visām fizisko vingrojumu sērijām, izņemot peldēšanu).
Audio piezīmes tiek atskaņotas pievienotajās Bluetooth® austiņās, ja tādas ir pieejamas (*Bluetooth austiņu pievienošana, 88. lappuse*).
- 6 Atlasiet **Saglabāt**.
- 7 Ievadiet fizisko vingrojumu sērijas nosaukumu un atlasiet **Saglabāt**.
Jūsu fizisko vingrojumu sēriju sarakstā ir redzama jauna fizisko vingrojumu sērija.
PIEZĪME. šo fizisko vingrojumu sēriju varat nosūtīt uz pulksteni (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 25. lappuse*).

Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas nosūtīšana uz savu pulksteni

Pielāgoto fizisko vingrojumu sēriju, kuru izveidojāt ar lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci (*Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas veidošana Garmin Connect, 25. lappuse*).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas**.
- 3 Atlasiet sarakstā fizisko vingrojumu sēriju.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet saderīgu pulksteni.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Vingrojumu sērijas sākšana

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

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet  > **Treniņš > Fizisko vingrojumu sērijas**.
- 4 Atlasiet vingrojumu sēriju.

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



- 5 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus (izvēles).
IETEIKUMS. varat nospiegt **START**, lai skatītu izvēlētā vingrinājuma animāciju vai klausītos audio piezīmes, izmantojot Bluetooth austiņas (izvēles).
 - 6 Atlasiet **START > Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.
 - 7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- Kad esat sācis vingrojumu sēriju, pulkstenis parāda katru vingrojumu sērijas soli, izvēles soļu un audio piezīmes, kā arī pašreizējos vingrojumu sērijas datus.

Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Pirms pulkstenis var ieteikt ikdienas skriešanas vai riteņbraukšanas treniņu, jums ir jānosaka VO2 max. aplēse šai aktivitātei ([Par VO2 Max. aplēsēm, 54. lappuse](#)).

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Skriešana** vai **Velosipēds**.
Tiek parādīta dienā piedāvātā fizisko vingrojumu sērija.
- 3 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu sīkāku informāciju par treniņu, piemēram, soļus un paredzamo ieguvumu (pēc izvēles).
- 4 Atlasiet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai izpildītu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.
 - Lai izlaistu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izbeigt**.
 - Lai skatītu nākamās nedēļas treniņu ieteikumus, atlasiet **Vairāk ieteikumu**.
 - Lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas iestatījumus, piemēram, **Mērķa veids**, atlasiet **Iestatījumi**.

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

Dienā piedāvāto fizisko vingrojumu sēriju uzvedņu ieslēgšana un izslēgšana

Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas tiek ieteiktas, pamatojoties uz jūsu iepriekšējām aktivitātēm, kas ir saglabātas jūsu Garmin Connect kontā.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Skriešana** vai **Velosipēds**.
- 3 Turiet nospiešanu .
- 4 Atlasiet **Treniņš > Fizisko vingrojumu sērijas > Ikdienas ieteikumi > Iestatījumi > Treniņa uzvedne**.
- 5 Nospiediet **START**, lai atspējotu vai iespējotu ieteikumus.

Sekošana peldēšanas baseinā fizisko vingrojumu sērijai

Pulkstenis peldēšanas fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudzu darbību izpildē. Baseina peldēšanas treniņa izveide un nosūtīšana ir līdzīga [Fizisko vingrojumu sērijas, 25. lappuse](#) un [No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 25. lappuse](#).

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Peld. baseinā**.
- 3 Turiet nospiešanu .
- 4 Atlasiet **Treniņš**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas**, lai izpildītu fizisko vingrojumu sērijas no Garmin Connect.
 - Atlasiet **Kritiskais peld. ātr.**, lai ierakstītu kritiskā peldēšanas ātruma (KPĀ) testu, vai ievadiet KPĀ vērtību manuāli ([Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana, 28. lappuse](#)).
 - Atlasiet **Treniņu kalendārs**, lai izpildītu vai skatītu savas plānotās fizisko vingrojumu sērijas.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana

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

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Peld. baseinā**.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Treniņš > Kritiskais peld. ātr. > Veikt kritiskā peld. ātruma pārbaudi**.
- 5 Nospiediet **DOWN**, lai priekšskatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus (izvēles).
- 6 Nospiediet **START**.
- 7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.
- 8 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Jūsu kritiskā peldējuma ātruma rezultāta rediģēšana

Jūs manuāli varat rediģēt vai ievadīt jaunu sava KPĀ vērtību.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Peld. baseinā > Iespējas > Kritiskais peld. ātr. > Kritiskais peld. ātr..**
- 2 Ievadiet minūtes.
- 3 Ievadiet sekundes.

Par treniņu kalendāru

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

Garmin Connect treniņa plānu izmantošana

Pirms lejupielādēt un izmantot treniņa plānu, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [92. lappuse](#)), kā arī jums ir jāizveido pāra savienojums starp Forerunner pulksteni un saderīgu tālruni.

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

Pielāgoti treniņu plāni

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

Šodienas fizisko vingrojumu sērijas sākšana

Pēc Garmin Coach treniņu plāna nosūtīšanas uz pulksteni Garmin Coach pārskats parādās jūsu pārskatu kopā (*Pārskatu kopas pielāgošana*, 107. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu Garmin Coach pārskatu.
Ja fizisko vingrojumu sērija šai aktivitātei ir plānota šodienai, pulkstenis rāda fizisko vingrojumu sērijas nosaukumu un aicina jūs sākt šo sēriju.
- 2 Nospiediet **START**.
- 3 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus (izvēles).
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas var atvērt vai strukturēt. Strukturētos atkārtojumus var balstīt uz attālumu vai laiku. Ierīce saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs vēlreiz rediģējat fizisko vingrojumu sēriju.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Treniņš > Intervāli > Strukturēti atkārtojumi**.
Redzama fizisko vingrojumu sērija.
- 5 Nospiediet **START** un atlasiet **Red. vingr. sēriju**.
- 6 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:
 - Lai iestatītu intervāla ilgumu un veidu, atlasiet **Intervāls**.
 - Lai iestatītu atpūtas ilgumu un veidu, atlasiet **Atpūta**.
 - Lai iestatītu atkārtojumu skaitu, atlasiet **Atkārtot**.
 - Lai pievienotu atvērtu iesildīšanos savam treniņam, atlasiet **Iesildīšanās > Ieslēgts**.
 - Lai pievienotu atvērtu atsildīšanos savam treniņam, atlasiet **Atsildīšanās > Ieslēgts**.
- 7 Nospiediet **BACK**.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana

- 1 Nospiediet **START**.
 - 2 Atlasiet aktivitāti.
 - 3 Turiet nospiektu .
 - 4 Atlasiet **Treniņš > Intervāli**.
 - 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Atvērt atkārtojumi**, lai manuāli atzīmētu savus intervālus un atpūtas periodus, nospiežot .
 - Atlasiet **Strukturēti atkārtojumi > START > Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**, lai izmantotu intervālu fizisko vingrojumu sēriju, pamatojoties uz attālumu vai laiku.
 - 6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
 - 7 Ja intervālu fizisko vingrojumu sērija ietver iesildīšanos, nospiediet , lai sāktu pirmo intervālu.
 - 8 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- Kad pabeigsit visus intervālus, tiks parādīts ziņojums.

Intervāla treniņa apturēšana

- Lai pārtrauktu pašreizējo intervālu vai atiestatītu periodu un pāreju uz nākamo intervālu vai atpūtas periodu, jebkurā brīdī atlasiet .
- Kad visi intervāli un atpūtas periodi ir pabeigti, atlasiet , lai beigtu intervāla treniņu un pārietu uz taimeri, ko var izmantot atpūtas laikā.
- Lai apturētu taimeri, jebkurā brīdī atlasiet **STOP**. Varat atsākt taimera darbību vai beigt intervāla treniņu.

Virtual Partner[®] lietošana

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

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni** > **Piev. jaunu** > **Virtual Partner**.
- 6 Ievadiet tempa vai ātruma vērtību.
- 7 Sāciet aktivitāti ([Aktivitātes sākšana](#), 5. lappuse).
- 8 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa Virtual Partner ekrānu un sekotu, kurš ir vadībā.



Treņņa mērķa iestatīšana

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

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Treņņš > Iestatīt mērķi**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Tikai attālums**, lai atlasītu iepriekš iestatītu attālumu vai ievadītu pielāgotu attālumu.
 - Atlasiet **Attālums un laiks**, lai atlasītu attāluma un laika mērķi.
 - Atlasiet **Attālums un temps** vai **Attālums un ātrums**, lai atlasītu attāluma un tempa vai ātruma mērķi.

Parādās treņņa mērķa ekrāns ar aptuveno finiša laiku. Aptuvenais finiša laiks ir balstīts uz jūsu pašreizējo izpildījumu un atlikušo laiku.

- 6 Atlasiet **START**, lai palaistu taimeri.

Treņņa mērķa atcelšana

- 1 Aktivitātes laikā turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Atcelt mērķi > Jā**.

Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana

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

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Treņņš > Skr. sac. un aktivitāte**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **No vēstures**, lai atlasītu iepriekš ierakstītu aktivitāti no savas ierīces.
 - Atlasiet **Lejupielādēts**, lai atlasītu aktivitāti, ko esat lejupielādējis no Garmin Connect konta.
- 6 Atlasiet aktivitāti.

Parādās Virtual Partner ekrāns, norādot aptuveno finiša laiku.
- 7 Atlasiet **START**, lai palaistu taimeri.
- 8 Pēc aktivitātes pabeigšanas atlasiet **START > Saglabāt**.

PacePro Treņņš

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

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

PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect

Lai lejupielādētu PacePro plānu no Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), 92. lappuse).

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

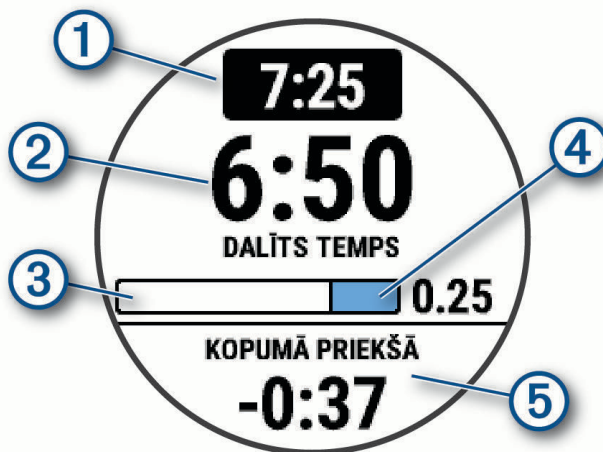
PacePro plāna izveidošana pulkstenī

Pirms varat izveidot PacePro plānu savā pulkstenī, ir jāizveido kurss un jāielādē tas pulkstenī ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect](#), 94. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi**.
- 5 Atlasiet kursu.
- 6 Atlasiet **PacePro > Izveidot jaunu**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Mērķa temps** un ievadiet savu mērķa tempu.
 - Atlasiet **Mērķa laiks** un ievadiet savu mērķa laiku.Ierīce rāda jūsu pielāgoto tempa saiti.
IETEIKUMS. varat nospiegt **DOWN**, lai priekšskatītu intervālus.
- 8 Atlasiet **START**.
- 9 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Izmantot plānu > ✓**, lai iespējotu kursa navigāciju un uzsāktu plānu.
 - Atlasiet **Karte**, lai priekšskatītu kursu.

PacePro plāna sākšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Treniņš > PacePro plāni**.
- 5 Atlasiet plānu.
IETEIKUMS. jūs varat atlasīt **DOWN > Skatīt intervālus**, lai priekšskatītu intervālus.
- 6 Atlasiet **START**, lai sāktu plānu.
- 7 Ja vajadzīgs, atlasiet **Jā**, lai iespējotu kursa navigāciju.
- 8 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.



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

PacePro plāna apturēšana

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Apturēt PacePro > Jā**.
Ierīce aptur PacePro plānu. Aktivitātes taimeris turpina darboties.

Power Guide

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

Viens no svarīgākajiem elementiem sekmīgas jaudas ceļveža stratēģijas plānošanā ir piepūles līmeņa izvēle. Lielāka piepūle kursa laikā palielinās ieteiktās jaudas apjomu, bet, izvēloties mazāku piepūli, tas samazināsies (*Jaudas ceļveža izveide un lietošana, 34. lappuse*). Jaudas ceļveža primārais mērķis ir palīdzēt jums pabeigt kursu pamatojoties uz jūsu zināmajām spējām, nevis sasniegt specifisku mērķa laiku. Brauciena laikā jūs varat pielāgot piepūles līmeni.

Jaudas ceļveži vienmēr ir saistīti ar kursu un tos nedrīkst izmantot ar fizisko vingrojumu sērijām vai segmentiem. Jūs varat aplūkot un rediģēt savu stratēģiju Garmin Connect, kā arī sinhronizēt to ar saderīgām Garmin ierīcēm. Šai funkcijai ir nepieciešama jaudas mērierīce, kurai jābūt savienotai pārī ar jūsu ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse*).

Jaudas ceļveža izveide un lietošana

Pirms jaudas ceļveža izveides jums jāizveido pāra savienojums starp jaudas mērierīci un savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse*). Jūsu pulkstenī ir jābūt ielādētam kursam (*Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect, 94. lappuse*).

Varat arī izveidot Power Guide lietotnē Garmin Connect.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet ritenbraukšanas brīvā dabā aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Treniņš > Power Guide > Izveidot jaunu**.
- 5 Atlasiet kursu (*Kursi, 93. lappuse*).
- 6 Atlasiet braukšanas pozīciju.
- 7 Atlasiet mehānisma svaru.
- 8 Nospiediet **START** un atlasiet **Izmantot plānu**.

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

Segmenti

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

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

Strava™ segmenti

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

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

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

Sacensība segmentā

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

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

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Dodieties skrējienā vai velobraucienā.

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

4 Sāciet sacensību segmentā.

Pēc segmenta pabeigšanas tiks parādīts jauns ziņojums.

Segmenta detaļu skatīšana

1 Atlasiet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Turiet nospiešu .

4 Atlasiet **Treniņš > Segmenti**.

5 Atlasiet segmentu.

6 Atlasiet opciju:

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

Metronoma lietošana

Metronoma funkcija atskaņo skaņas signālus noturīgā ritmā, lai palīdzētu jums uzlabot savu izpildījumu, trenējoties ātrākā, lēnākā vai pastāvīgākā kadencē.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Turiet nospiešu .

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Metronoms > Statuss > Ieslēgts**.

6 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Sirdspuksti minūtē**, lai ievadītu vērtību, balstoties uz kadenci, kādu vēlaties uzturēt.
- Atlasiet **Brīdin. biežums**, lai pielāgotu sitienu biežumu.
- Atlasiet **Skaņa un vibr.**, lai pielāgotu metronoma skaņas signālu un vibrāciju.

7 Ja nepieciešams, atlasiet **Priekšskatījums**, lai noklausītos metronoma funkciju pirms skrējiena.

8 Doties skrējienā (*Dodoties skrējienā, 4. lappuse*).

Metronoms sāk darboties automātiski.

9 Skrējiena laikā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu metronoma ekrānu.

10 Ja nepieciešams, turiet nospiešu , lai mainītu metronoma iestatījumus.

Paplašinātā attēlojuma režīms

Paplašinātā attēlojuma režīmu varat izmantot, lai brauciena vai triatlona laikā sava Forerunner pulksteņa datu ekrānus parādītu saderīgā Edge® velosipēda datorā. Papildinformāciju skatiet Edge lietotāja rokasgrāmatā.

Lietotāja profila iestatīšana

Varat atjaunināt savu dzimuma, dzimšanas datuma, auguma, svara, plaukstas locītavas, sirdsdarbības ritma zonas, spēka zonas un kritiskā peldējuma ātruma (KPĀ) iestatījumus ([Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana, 28. lappuse](#)). Pulkstenis izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 38. lappuse](#)), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Jūs varat nodalīt sirdsdarbības ritma zonas sporta veidu profiliem, piemēram, skriešanai, riteņbraukšanai un peldēšanai. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Varat arī iestatīt katru sirdsdarbības ritma zonu un manuāli ievadīt savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Lietotāja profils** > **Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas** > **Sirdsdarb. ritms**.

3 Atlasiet **Maks. SR** un ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.

Varat izmantot Automātiska noteikšana funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski reģistrētu maksimālo sirdsdarbības frekvenci ([Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 38. lappuse](#)).

4 Atlasiet **LTHR** un ievadiet savu laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritmu.

Lai aplēstu savu laktāta sliekšņvērtību, varat veikt vadītu testu ([Laktāta sliekšņvērtība, 59. lappuse](#)).

Jūs varat izmantot funkciju Automātiska noteikšana, lai automātiski reģistrētu savu laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā ([Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 38. lappuse](#)).

5 Atlasiet **Atpūtas SR** > **Iestatīt pielāgotu** un ievadiet savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.

Jūs varat izmantot pulksteņa mērīto vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī vai arī iestatīt pielāgotu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.

6 Atlasiet **Zonas** > **Pamatojoties uz**.

7 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **%Maks. SR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā maksimālā sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
- Atlasiet **%SRR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) procentuālo daļu.
- Atlasiet **%LTHR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.

8 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.

9 Atlasiet **Sporta v. sirdsritms** un atlasiet sporta veida profilu, lai pievienotu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

10 Atkārtojiet šīs darbības, lai pievienotu sporta veidu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

Atļauja ierīcei iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas

Noklusējuma iestatījumi ļauj ierīcei noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas kā procentus no maksimālā sirdsdarbības ritma.

- Pārbaudiet, vai jūsu lietotāja profila iestatījumi ir pareizi ([Lietotāja profila iestatīšana, 36. lappuse](#)).
- Bieži skrieniet, izmantojot plaukstas locītavas vai krūšu sirdsdarbības ritma monitoru.
- Izmēģiniet dažus sirdsdarbības ritma treniņu plānus, kas ir pieejami jūsu Garmin Connect kontā.
- Skatiet sava sirdsdarbības ritma tendences un laiku zonās, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

Savu spēka zonu iestatīšana

Spēka zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Ja jūs zināt savu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) vai sliekšņvērtības jaudas (TP) vērtību, varat ievadīt to un atļaut programmatūrai automātiski aprēķināt jūsu spēka zonas. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas > Jauda**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Pamatojoties uz**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Vati**, lai skatītu un rediģētu zonas vatos.
 - Atlasiet **% FTP** vai **% TP**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sliekšņvērtības jaudas procentuālo daļu.
- 6 Atlasiet **FTP** vai **Spēka robeža** un ievadiet savu vērtību.

Jūs varat izmantot funkciju Automātiska noteikšana, lai automātiski reģistrētu savu sliekšņvērtības jaudu aktivitātes laikā (*Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 38. lappuse*).
- 7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 8 Ja vajadzīgs, atlasiet **Minimālais** un ievadiet minimālo jaudas vērtību.

Izpildes mērījumu automātiska noteikšana

Funkcija Automātiska noteikšana ir ieslēgta pēc noklusējuma. Pulkstenis var automātiski noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā. Kad pulkstenis ir pāra savienojumā ar saderīgu spēka mērītāju, tā var automātiski noteikt jūsu funkcionālo sliekšņvērtības jaudu (FTP) aktivitātes laikā.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas > Automātiska noteikšana**.
- 3 Atlasiet opciju.

Sirdsdarbības ritma funkcijas

Pulkstenim ir monitors sirdsdarbības ritma mērījumam plaukstu locītavā, un tas ir saderīgs arī ar krūšu sirdsdarbības ritma monitoriem. Pulsa mērījumu datus varat skatīt pulsa pārskatā. Ja ir pieejams gan plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

Noklusējuma logrīku cilpā ir pieejamas vairākas ar sirdsdarbības ritmu saistītas funkcijas.

	Jūsu pašreizējais sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Redzama arī jūsu sirdsdarbības ritma diagramma pēdējām četrām stundām, izceļot augstāko un zemāko sirdsdarbības ritmu.
	Jūsu pašreizējais stresa līmenis. Pulkstenis mēra jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, kamēr neesat aktīvs, lai aplēstu jūsu stresa līmeni. Zemāks rādītājs norāda zemāku stresa līmeni.
	Jūsu pašreizējais Body Battery enerģijas līmenis. Pulkstenis aprēķina jūsu pašreizējās enerģijas rezerves, pamatojoties uz miega, stresa un aktivitātes datiem. Augstāks rādītājs norāda augstākas enerģijas rezerves.
	Pašreizējais skābekļa līmenis jūsu asinīs. Informācija par jūsu skābekļa līmeni asinīs var palīdzēt noteikt, kā ķermenis pielāgojas treniņam un stresam. PIEZĪME. pulsa oksimetra sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

Uz plaukstu locītavu balstīts pulss

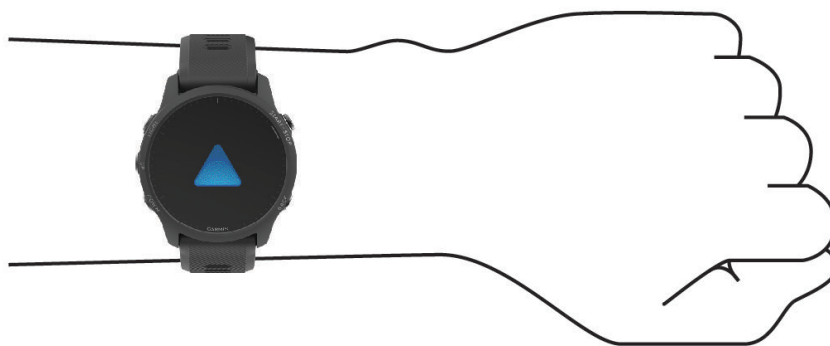
Pulksteņa valkāšana

UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāsaglabā nekustīgs stāvoklis.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukstu locītavas, skatiet [Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā, 40. lappuse](#).
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet [Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 71. lappuse](#).
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni www.garmin.com/fitandcare.

Plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

Turiet nospiestu **≡** un atlasiet **Veselība un labsajūta > Plaukostas locītavas SR**.

Statuss: iespējo un atspējo plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru. Noklusējuma vērtība ir Automātiski, kas automātiski izmanto plaukostas sirdsdarbības monitoru, ja vien nesavienojat pāri ar ārēju sirdsdarbības ritma monitoru.

PIEZĪME. atspējējot plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējots arī plaukostas locītavas pulsa oksimetra sensors.

Peldēšanas laikā: iespējo un atspējo plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru peldēšanas aktivitāšu laikā.

Brīdinājums par SR novirzi no normas: ļauj iestatīt pulkseni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz mērķa vērtību vai krītas zem tās (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana, 42. lappuse*).

Pārraidīt sirdsdarbības ritmu: ļauj sākt sirdsdarbības ritma datu pārraidīšanu pāri savienotā ierīcē (*Pulsa datu apraide aktivitātes laikā, 41. lappuse*).

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

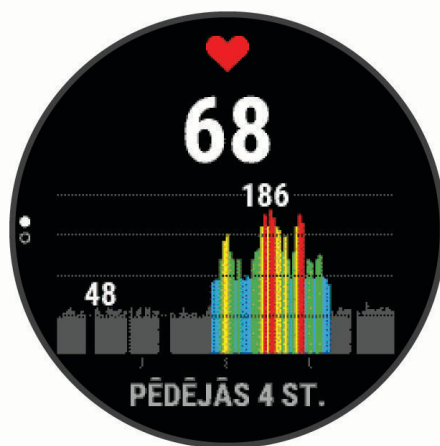
- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plaukostas locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, pagaidiet, līdz ikona ♥ nepārtraukti deg.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.
- PIEZĪME.** ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Sirdsdarbības ritma pārskata skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu sirdsdarbības ritma pārskatu.

PIEZĪME. iespējams, pārskatu kopai būs jāpievieno pārskats (*Pārskatu kopas pielāgošana, 107. lappuse*).

- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu savu pašreizējo sirdsdarbības ritmu sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.) un sirdsdarbības ritma diagrammu pēdējām 4 stundām.



- 3 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu vidējā sirdsdarbības ritma miera stāvoklī vērtības pēdējām 7 dienām.

Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana

Varat pārraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa un skatīt tos pārī savienotās ierīcēs. Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana samazina akumulatora darbības laiku.

IETEIKUMS. varat pielāgot aktivitātes iestatījumus, lai automātiski pārraidītu sirdsdarbības ritma datus, kad sākat kādu aktivitāti ([Aktivitāšu un lietoņu iestatījumi, 108. lappuse](#)). Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge velosipēda datoru.

1 Atlasiet opciju:

- Turiet nospiešu  un atlasiet **Veselība un labsajūta > Plaukstas locītavas SR > Pārraidīt sirdsdarbības ritmu**.
 - Turiet nospiešu **LIGHT**, lai atvērtu vadības izvēlni un atlasiet .
- PIEZĪME.** vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas.

2 Nospiediet **START**.

Pulkstenis sāk pārraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus.

3 Savienojiet pārī pulksteni ar saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. īpašnieka rokasgrāmatā.

4 Nospiediet **STOP**, lai apturētu sirdsdarbības ritma datu pārraidi.

Pulsa datu apraide aktivitātes laikā

Jūs varat iestatīt Forerunner pulksteni, lai, sākot aktivitāti, apraidītu sava pulsa datus automātiski. Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge velosipēda datoru.

PIEZĪME. sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana samazina akumulatora darbības laiku.

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Nospiediet .

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Pārraidīt sirdsdarbības ritmu**.

Forerunner pulkstenis fonā sāk pulsa datu apraidi.

PIEZĪME. nav nekādu norādījumu par to, ka pulkstenis apraida pulsa datus aktivitātes laikā.

6 Sāciet aktivitāti ([Aktivitātes sākšana, 5. lappuse](#)).

7 Savienojiet pārī pulksteni ar saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. īpašnieka rokasgrāmatā.

IETEIKUMS. lai apturētu pulsa datu apraidi, beidziet aktivitāti ([Aktivitātes beigšana, 5. lappuse](#)).

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

⚠ UZMANĪBU

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

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Veselība un labsajūta > Plaukstas locītavas SR > Brīdinājums par SR novirzi no normas**.
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Iestatiet sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

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

Fitness_Notes

⚠ BRĪDINĀJUMS

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

Nelietojiet asus priekšmetus lietotāja nomaināmo akumulatoru izņemšanai.

Lai uzzinātu, kā pareizi atbrīvoties no akumulatoriem, sazinieties ar vietējo atkritumu apsaimniekošanas uzņēmumu. Perhlorāta materiāls – var būt nepieciešama īpaša apiešanās. Dodieties uz vietni: www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ UZMANĪBU

Adatveida instruments ir ass. Lietojiet uzmanīgi.

⚠ UZMANĪBU

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

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē. Šī funkcija nebrīdina par kādu iespējamu sirds stāvokli, un tā nav paredzēta ārstēšanas vai medicīniska stāvokļa vai slimības diagnosticēšanas nolūkam. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

⚠ UZMANĪBU

Šī ir papildu funkcija, un uz to nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Izvairieties no pogu nospiešanas zem ūdens.

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbību.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētai vai sālsūdens videi, rūpīgi noskalojiet ar tīru ūdeni.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Pēc tīrīšanas vienmēr noslaukiet ierīci sausu.

Pēc ierīces tīrīšanas vai lietošanas vienmēr to noslaukiet sausu un glabājiēt vēsā, sausā vietā.

Pirms maināt bateriju, rūpīgi izlasiet norādes īpašnieka rokasgrāmatā.

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

Pirms siksas mazgāšanas modulis ir jāatvieno un jānoņem.

Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Ierīce ir ūdensizturīga saskaņā ar IEC standartu 60529 IPX7. Tā var izturēt iegremdēšanu ūdenī 1 metra dziļumā 30 minūtes. Ilgstoša iegremdēšana ierīcei var radīt bojājumu. Lai lietotu vai uzlādētu ierīci pēc iegremdēšanas, tā ir jānoslauka un jāžāvē ar gaisu.

Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 82. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

PIEZĪME. kamēr aktivitātes taimeris ir apturēts vai pauzēts, vēsture netiek ierakstīta.

PIEZĪME. kamēr aktivitātes taimeris ir apturēts vai pauzēts, skrējiena vēsture netiek ierakstīta.

PIEZĪME. peldēšanas laikā ierīce nevar ierakstīt sirdsdarbības ritmu.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādus jūsu datus vai iestatījumus.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

PIEZĪME. šī darbība dzēs visu lietotāja ievadīto informāciju, bet nedzēs jūsu vēsturi.

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

PIEZĪME. ja jums nav sirdsdarbības ritma monitora, šo uzdevumu varat izlaist.

PIEZĪME. ja jums nav GSC™ 10, šo uzdevumu varat izlaist.

PIEZĪME. šis produkts peldēšanas laikā nenosūta sirdsdarbības ritma datus.

PIEZĪME. aukstā laikā valkājiet piemērotu apģērbu, lai uzturētu sirdsdarbības ritma monitoru aptuveni ķermeņa temperatūrā.

PIEZĪME. nebojājiet vai nepazaudējiet gredzenveida blīvējošo starpliku.

PIEZĪME. ierīce nav saderīga ar Windows® 95, 98, Me, Windows NT® un Mac® OS 10.3 un vecāku versiju.

PIEZĪME. ja izmantojat ķermeņa uzbūves mērījumu svarus, novelciet apavus un zeķes, lai nodrošinātu, ka tiek nolasīti un reģistrēti visi ķermeņa uzbūves parametri.

PIEZĪME. nomaiņai izmantojiet vienīgi etilēna-propilēna monodiēna (EPDM) saites. Dodieties uz vietni <http://buy.garmin.com> vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. īpašnieka rokasgrāmatā.

PIEZĪME. ierīce nav paredzēta lietošanai peldēšanas laikā.

PIEZĪME. ja jums nav šī sensora, šo uzdevumu varat izlaist.

IEVĒRĪBAI

Lietojot ilgu laiku, sirdsdarbības ritma monitors var radīt noberzumu. Lai novērstu šo problēmu, lietojiet pretslīdes smērvielu vai gelu, lai centrētu moduli vietā, kur tas ir saskarē ar ādu. Neklājiet pretslīdes gelu vai smērvielu uz elektrodiem. Neizmantojiet gelus vai smērvielas, kas satur sauļošanās līdzekļus.

PIEZĪME. peldēšanas laikā ierīce nevar ierakstīt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritmu.

Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana

Noklusējuma vērtība iestatījumam Plaukstas locītavas SR ir Automātiski. Pulkstenis automātiski izmanto uz plaukstas locītavas balstītu sirdsdarbības mērītāju, ja vien ar pulksteni nav savienots saderīgs sirdsdarbības mērītājs ANT+ vai Bluetooth tehnoloģija.

PIEZĪME. atspējot plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējots arī plaukstas locītavas pulsa oksimetra sensors.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu 
- 2 Atlasiet **Veselība un labsajūta > Plaukstas locītavas SR > Statuss > Izslēgts**.

Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā

HRM-Pro, HRM-Swim un HRM-Tri sirdsdarbības ritma piederumi ieraksta un saglabā jūsu sirdsdarbības ritma datus, kamēr jūs peldat. Lai skatītu savu sirdsdarbības ritmu, varat pievienot sirdsdarbības datu laukus ([Datu ekrānu pielāgošana, 110. lappuse](#)).

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

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

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

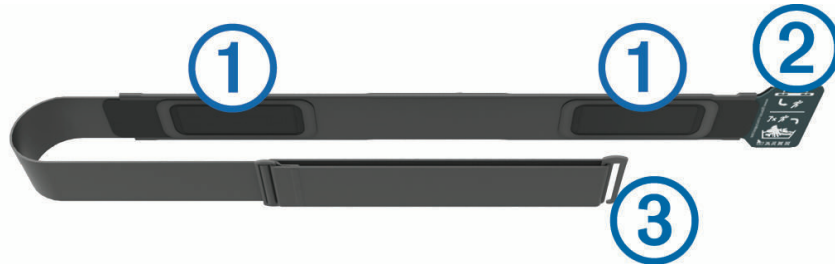
HRM-Pro piederums

Ierīce var ierakstīt sirdsdarbības ritmu peldējuma laikā ([Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā, 44. lappuse](#)).

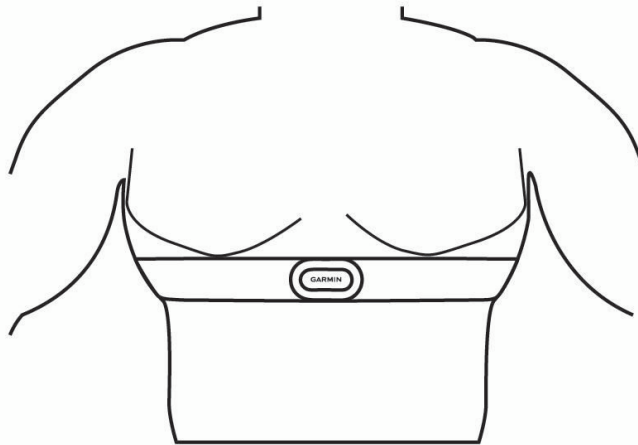
Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana

Sirdsdarbības ritma monitors ir jāvalkā tieši uz ādas zem krūšu kaula. Tam ir jāpieguļ pietiekami cieši, lai noturētos vietā jūsu aktivitāšu laikā. Ja nepieciešams, jūs varat iegādāties siksnas pagarinātāju vietnē [buy.garmin.com](https://www.garmin.com).

- 1 Samitriniet elektrodus ① sirdsdarbības ritma aizmugurē, lai veidotu stingru savienojumu starp krūtīm un raidītāju.



- 2 Valkājiet sirdsdarbības ritma monitoru, Garmin logotipu pavēršot ar labi pusi uz augšu.



Cilpas ② un āķa ③ savienojumam ir jābūt jūsu labajā pusē.

- 3 Aplieciet sirdsdarbības ritma monitoru ap krūtīm un pievienojiet siksnas āķi pie cilpas.

PIEZĪME. sekojiet, lai kopšanas ieteikumu etiķete nav pārlocīta pāri.

Kad jūs uzliekat sirdsdarbības ritma monitoru, tas ir aktīvs un sūta datus.

HRM-Pro skriešanas temps un distance

HRM-Pro Sērijas piederums aprēķina jūsu skriešanas tempu un distanci, pamatojoties uz jūsu lietotāja profilu un kustību, ko nosaka sensors katrā jūsu solī. Sirdsdarbības ritma monitors nosaka skriešanas tempu un distanci, ja GPS nav pieejams, piemēram, skriešanas laikā uz skrejceļiņa. Jūs varat aplūkot savu skriešanas tempu un distanci savā saderīgajā Forerunner pulkstenī, ja tā ir savienota, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Turklāt jūs to varat aplūkot arī saderīgās trešo personu treniņu lietotnēs, kas pieslēgtas, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Kalibrējot uzlabojas tempa un attāluma precizitāte.

Automātiskā kalibrēšana: jūsu pulksteņa noklusējuma iestatījums ir **Automātiska kalibrēšana**. HRM-Pro Sērijas piederums kalibrējas ikreiz, kad skrienat ārā, pieslēdzot to savietojamam Forerunner pulkstenim.

PIEZĪME. automātiskā kalibrēšana nedarbojas iekštelpu, taku vai ultra skriešanas aktivitāšu profiliem (*Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai, 46. lappuse*).

Manuālā kalibrēšana: varat atlasīt **Kalibrēt un sagl.** pēc skrejceļiņa skriešanas ar pievienoto HRM-Pro sērijas piederumu (*Trenažiera attāluma kalibrēšana, 7. lappuse*).

Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai

- Atjauniniet Forerunner pulksteņa programmatūru (*Produkta atjauninājumi*, 131. lappuse).
- Veiciet vairākus āra skrējienus, izmantojot GPS un pievienoto HRM-Pro sērijas piederumu. Svarīgi, lai jūsu āra skrējiena tempu diapazons atbilstu jūsu skrējiena tempu diapazonam uz skrejceļiņa.
- Ja jūsu skrējienā ir smiltis vai dziļš sniegs, dodieties uz sensora iestatījumiem un izslēdziet funkciju **Automātiska kalibrēšana**.
- Ja iepriekš esat pievienojis kāju paliktņi, izmantojot ANT+ tehnoloģiju, iestatiet kāju paliktņa statusu uz **Izslēgts** vai noņemiet to no pievienoto sensoru saraksta.
- Veiciet skrejceļiņa skrējienus ar manuālu kalibrēšanu (*Trenažiera attāluma kalibrēšana*, 7. lappuse).
- Ja automātiskā un manuālā kalibrēšana nešķiet precīza, dodieties uz sensora iestatījumiem un atlasiet **SRM temps un attālums > Atiestatīt kalibrēšanas datus**.

PIEZĪME. varat mēģināt izslēgt funkciju **Automātiska kalibrēšana** un pēc tam kalibrēt vēlreiz manuāli (*Trenažiera attāluma kalibrēšana*, 7. lappuse).

Skriešanas spēks

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

Skriešanas spēku var izmērīt, izmantojot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu vai pulksteņa sensorus. Varat pielāgot skriešanas spēka datu laukus, lai apskatītu savu spēka atdevi un veiktu treniņa korekcijas (*Datu lauki*, 137. lappuse). Varat iestatīt jaudas brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu (*Aktivitātes brīdinājumi*, 111. lappuse).

Skriešanas spēka zonas ir līdzīgas ritenbraukšanas spēka zonām. Vērtības zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Varat manuāli pielāgot zonas pulksteņa ekrānā vai izmantojot savu Garmin Connect kontu (*Savu spēka zonu iestatīšana*, 38. lappuse).

Skriešanas jaudas iestatījumi

Turiet nospiestu , atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti un atlasiet aktivitāšu iestatījumus.

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

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

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

Sirdsdarbības ritma saglabāšana laiktēiktām aktivitātēm

Jūs varat sākt laiktēiktā aktivitāti savā pārī savienotajā saderīgajā Forerunner ierīcē, un sirdsdarbības ritma monitors ieraksta jūsu sirdsdarbības ritma datus pat tad, ja aizejat prom no savas ierīces. Piemēram, jūs varat ierakstīt sirdsdarbības ritma datus fiziskās aktivitātes vai komandas sporta nodarbības laikā, kad pulksteņus nedrīkst valkāt.

Jūsu sirdsdarbības ritma monitors automātiski nosūta jūsu saglabātos sirdsdarbības ritma datus jūsu saderīgajā Forerunner ierīcē, kad jūs saglabājat savu aktivitāti. Kamēr dati tiek pārraidīti, sirdsdarbības ritma monitoram ir jābūt aktīvam un jāatrodas ierīces uztveršanas diapazonā (3 m).

Piekluve saglabātajiem sirdsdarbības ritma datiem

Ja jūs saglabājat laiknoteiktu aktivitāti pirms saglabāto sirdsdarbības ritma datu augšupielādes, jūs varat lejupielādēt datus no HRM-Pro piederuma.

PIEZĪME. Jūsu HRM-Pro piederums glabā līdz 18 stundu aktivitāšu vēsturi. Kad sirdsdarbības ritma monitora atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

- 1 Uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru.
- 2 Garmin ierīcē atlasiet izvēlni Vēsture.
- 3 Kamēr valkājat sirdsdarbības ritma monitoru, atlasiet saglabāto laiknoteikto aktivitāti
- 4 Atlasiet **Lejupielādēt SR**.

Peldēšana peldbaseinā

IEVĒRĪBAI

Ja sirdsdarbības ritma monitors ir ticis pakļauts hloram vai citām peldbaseina ķīmiskām vielām, ar rokām nomazgājiet to. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt sirdsdarbības ritma monitoru.

HRM-Pro piederums ir paredzēts galvenokārt peldēšanai atklātos ūdeņos, bet paretam to var lietot arī peldēšanai baseinā. Peldot baseinā, sirdsdarbības ritma monitors ir jāvalkā zem peldkostīma vai triatlona tērpa augšdaļas. Pretējā gadījumā tas var noslīdēt no krūtīm, atspiežoties pret baseina sienu.

Sirdsdarbības ritma monitora apkope

IEVĒRĪBAI

Sviedru un sāļu uzkrāšanās uz siksnas var bojāt sirdsdarbības ritma monitoru un samazināt tā spēju rādīt precīzus datus.

Lietojot pārlietu daudz tīrīšanas līdzekļa, kad mazgājat sirdsdarbības ritma monitoru, jūs varat to bojāt.

- Noskalojiet sirdsdarbības ritma monitoru pēc katras lietošanas.
- Pēc katrām septiņām lietošanas reizēm vai vienas lietošanas reizes baseinā mazgājiet sirdsdarbības ritma monitoru ar rokām 40°C (104°F) temperatūrā, izmantojot nedaudz mazgāšanas līdzekļa, piemēram, trauku mazgāšanas šķidro līdzekli.
- Pēc sirdsdarbības ritma monitora mazgāšanas ar rokām, rūpīgi noskalojiet siksnu, lai likvidētu mazgāšanas līdzekļa paliekas, kas var kairināt ādu.
- Nelieciet sirdsdarbības ritma monitoru veļas mazgājamajā mašīnā vai žāvētājā.
- Lai žāvētu sirdsdarbības ritma monitoru, pakariet to vai novietojiet to plakaniski.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Vēlreiz uzklājiet ūdeni uz elektrodiem un kontaktu virsmām (ja piemērojams)
- Stingrāk savelciet siksnu uz krūtīm.
- Iesildieties 5–10 minūtes.
- Izpildiet apkopes norādes ([Sirdsdarbības ritma monitora apkope, 47. lappuse](#)).
- Valkājiet kokvilnas kreklu vai pilnībā samitriniet siksnas abas puses.

Sintētiskie audumi, kuri beržas vai sitas pret sirdsdarbības ritma monitoru, var radīt statisko elektrību, kas traucē sirdsdarbības ritma signālu uztveršanu.

- Netuvojieties avotiem, kuri var traucēt sirdsdarbības ritma monitora darbību.

Traucējumu avoti var būt spēcīgi elektromagnētiskie lauki, daži 2,4 GHz bezvadu sensori, augstsprieguma pārvades elektrolinijas, elektromotori, krāsnis, mikroviļņu krāsnis, 2,4 GHz bezvadu tālruni un bezvadu LAN piekļuves punkti.

HRM-Swim piederums

Ierīce var ierakstīt sirdsdarbības ritmu peldējuma laikā ([Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā, 44. lappuse](#)).

Sirdsdarbības ritma monitora pielāgošana

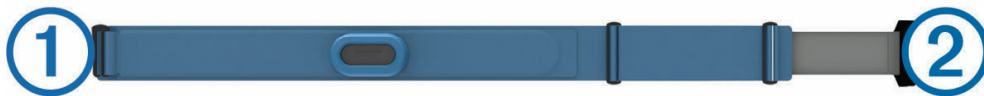
Pirms peldat pirmo reizi, atvēliet laiku, lai pielāgotu sirdsdarbības ritma monitoru. Tam ir jāpieguļ pietiekami cieši, lai paliktu uz vietas, atspiežoties pret baseina sienu.

- Izvēlieties siksas pagarinātāju un pievienojiet to sirdsdarbības ritma monitora elastīgajā galā. Sirdsdarbības ritma monitora komplektā ir trīs pagarinātāja siksas, lai atbilstu dažādam krūšu apkārtmēram.
IETEIKUMS. vidējais siksas pagarinātājs atbilst lielākajai daļai kreklu izmēru (no vidēja līdz īpaši lieliem).
- Uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru otrādi, lai viegli noregulētu slīdni uz siksas pagarinātāja.
- Pagrieziet sirdsdarbības ritma monitoru uz priekšu, lai viegli noregulētu slīdni uz sirdsdarbības ritma monitora.

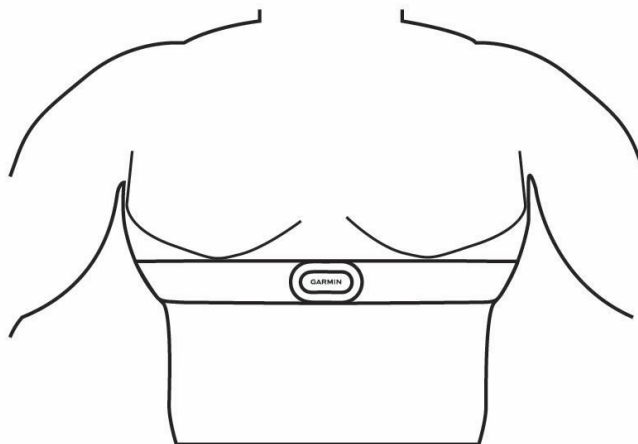
Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana

Sirdsdarbības ritma monitors ir jāvalkā tieši uz ādas zem krūšu kaula.

- Lai tas labāk piegultu, izmantojiet siksas pagarinātāju.
- Valkājiet sirdsdarbības ritma monitoru, Garmin logotipu pavēršot ar labi pusi uz augšu.
Āķa ① un cilpas ② savienojumam ir jābūt jūsu labajā pusē.



- Aplieciet sirdsdarbības ritma monitoru ap krūtīm un pievienojiet siksas āķi pie cilpas.



PIEZĪME. sekojiet, lai kopšanas ieteikumu etiķete nav pārlocīta pāri.

- Pievelciet sirdsdarbības ritma monitoru tā, lai tas cieši aptver krūtis, bet neierobežo kustības. Kad jūs uzliekat sirdsdarbības ritma monitoru, tas ir aktīvs un saglabā un sūta datus.

Padomi HRM-Swim piederuma lietošanai

- Ja laikā, kad atspiežaties pret baseina sienu, sirdsdarbības ritma monitors slīd nost no krūtīm, noregulējiet sirdsdarbības ritma monitora un siksas pagarinātā savilkumu.
- Starp intervāliem nostājieties tā, lai sirdsdarbības ritma monitors ir virs ūdens un jūs varat skatīt savus sirdsdarbības ritma datus.

Datu uzglabāšana

Sirdsdarbības ritma monitors vienā aktivitātē var saglabāt līdz 20 stundām datu. Kad sirdsdarbības ritma monitora atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Jūs varat sākt laiknoteiktu aktivitāti savā pārī savienotajā Forerunner ierīcē, un sirdsdarbības ritma monitors ieraksta jūsu sirdsdarbības ritma datus, pat ja aizejat prom no savas ierīces. Piemēram, jūs varat ierakstīt sirdsdarbības ritma datus fiziskās aktivitātes vai komandas sporta nodarbības laikā, kad pulksteņus nedrīkst valkāt. Jūsu sirdsdarbības ritma monitors automātiski nosūta jūsu saglabātos sirdsdarbības ritma datus uz jūsu Forerunner ierīci, kad jūs saglabājat savu aktivitāti. Kamēr dati tiek augšupielādēti, sirdsdarbības ritma monitoram ir jābūt aktīvam un jāatrodas ierīces diapazonā (3 m).

HRM-Tri piederums

Šīs rokasgrāmatas sadaļa HRM-Swim paskaidro, kā ierakstīt sirdsdarbības ritmu peldējuma laikā (*Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā*, 44. lappuse).

Skriešanas dinamika

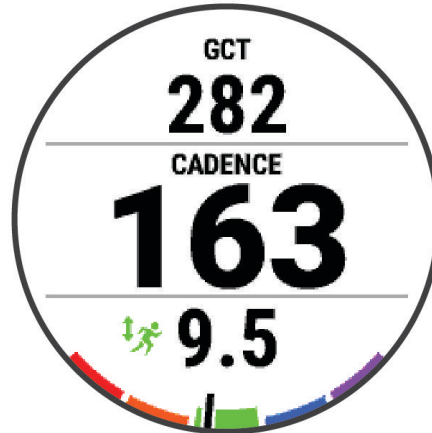
Skriešanas dinamika ir reāllaika atgriezeniskā saite par jūsu skriešanas formu. Jūsu Forerunner pulkstenī ir akselerometrs, kas ļauj aprēķināt piecus skriešanas formas rādītājus. Lai iegūtu visus sešus skriešanas formas rādītājus, Forerunner pulkstenis ir jāsavieno pārī ar HRM-Pro sērijas piederumu vai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

Metrisks	Sensora veids	Apraksts
Kadence	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļu skaits ciklā ir soļu skaits minūtē. Tas rāda kopējo soļu skaitu (kreisā un labā kāja kopā).
Vertikālās svārstības	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālās svārstības ir jūsu elastīgums skriešanas laikā. Šis rādītājs atspoguļo jūsu ķermeņa vertikālo kustību, mēritu centimetros.
Saskares ar zemi laiks	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laiks rāda, cik ilgu laiku katrā spertajā solī skrienot kāja ir pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs. PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss nav pieejami iešanas laikā.
Saskares ar zemi laika balanss	Tikai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laika balanss atspoguļo kreisās/labās kājas saskares ar zemi laika balansu skrienot. Tas tiek rādīts procentos. Piemēram, 53,2 un pa kreisi vai pa labi vērsta bultiņa.
Soļa garums	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļa garums ir garums no viena soļa līdz nākamajam. Tas tiek mērīts metros.
Vertikālais koeficients	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālais koeficients ir vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu. Tas tiek rādīts procentos. Zemāks skaitlis parasti rāda labāku skriešanas formu.

Trenēšanās, izmantojot skriešanas dinamiku

Pulkstenis automātiski izmanto uz plaukstas locītavas balstītu skriešanas dinamiku, ja vien nav pārī savienots saderīgs skriešanas dinamikas piederums (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse*). Jebkurai skriešanas aktivitātei varat pievienot skriešanas dinamikas ekrānu (*Datu ekrānu pielāgošana, 110. lappuse*).

- 1 Nospiediet **START** un atlasiet skriešanas aktivitāti.
- 2 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 3 Dodieties skrējienā.
- 4 Ritiniet uz skriešanas dinamikas ekrānu, lai skatītu savus rādītājus.



Rememberzemes kontakta laika līdzsvars ir pieejams tikai tad, ja izmantojat saderīgu skriešanas dinamikas piederumu.

- 5 Ja vajadzīgs, turiet nospiestu , lai rediģētu to, kā skriešanas dinamikas dati tiek rādīti.

Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati

Skriešanas dinamikas ekrānos tiek rādīts krāsu mēraparāts ar primāro metriku. Kā primāro metriku varat parādīt soļu skaits ciklā, vertikālās svārstības, saskares ar zemi laiku, saskares ar zemi laika balansu vai vertikālo koeficientu. Krāsu mēraparātā tiek parādītas jūsu skriešanas dinamikas datu salīdzinājums ar citu skrējēju datiem. Krāsu zonu pamatā ir procentīles.

Uzņēmums Garmin ir pētījis daudzus skrējējus, kam ir atšķirīgi aktivitāšu līmeņi. Sarkanajā vai oranžajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas mazāk pieredzējušiem vai lēnākiem skrējējiem. Zaļajā, zilajā vai violetajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas pieredzējušākiem vai ātrākiem skrējējiem. Pieredzējušiem skrējējiem parasti ir īsāks saskares ar zemi laiks, mazākas vertikālās svārstības, mazāks vertikālais koeficients un lielāks soļu skaits ciklā nekā mazāk pieredzējušiem skrējējiem. Tomēr garākiem skrējējiem parasti ir nedaudz mazāks soļu skaits ciklā, garāki soļi un nedaudz lielākas vertikālās svārstības. Vertikālais koeficients tiek aprēķināts, dalot jūsu vertikālo svārstību vērtību ar soļa garuma vērtību. Tas nav saistīts ar augstumu.

Lai iegūtu plašāku informāciju par skriešanas dinamiku, dodieties uz vietni www.garmin.com/performance-data/running/. Vairāk informācijas par teorijām un skriešanas dinamikas datu interpretēšanu meklējiet uzticamās tīmekļa vietnēs publicētajos rakstos par skriešanu.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Soļu skaita ciklā diapazons	Saskares ar zemi laika diapazons
 Purpursarkana	> 95	> 183 spm	< 218 ms
 Zila	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Zaļa	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Oranža	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Sarkana	< 5	< 153 spm	> 308 ms

Saskares ar zemi laika balanss dati

Aprēķinot saskares ar zemi laika balansu, tiek mērīta jūsu skriešanas simetrija, un dati tiek attēloti kā procentuālā daļa no jūsu kopējā saskares ar zemi laika. Piemēram, 51,3% un bultiņa pa kreisi nozīmē to, ka skrējējs vairāk laika uz zemes pavada, atrodoties uz kreisās kājas. Ja datu ekrānā tiek rādītas divas vērtības, piemēram, 48–52, 48% ir kreisās kājas rādītājs un 52% – labās kājas rādītājs.

Krāsu zona	 Sarkana	 Oranža	 Zaļa	 Oranža	 Sarkana
Simetrija	Vāji	Viduvēji	Labi	Viduvēji	Vāji
Citu skrējēju procentuālā daļa	5%	25%	40%	25%	5%
Saskares ar zemi laika balanss	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	> 52,2% R

Veidojot un pārbaudot skriešanas dinamiku, Garmin komanda konstatēja, ka noteiktiem skrējējiem savainojumu skaits ir saistīts ar lielāku nelīdzsvarotību. Daudziem skrējējiem, skrienot augšup pa pakalni vai lejup no tā, saskares ar zemi laika balanss ir mainīgs vairāk par 50–50. Lielākā daļa skriešanas treneru piekrīt apgalvojumam, ka simetrisks skriešanas veids ir labs. Elites skrējējiem ir ātri un līdzsvaroti soļi.

Skriešanas laikā varat skatīt krāsu mēraparāta vai datu lauka datus, vai arī pēc skriešanas skatiet kopsavilkumu savā Garmin Connect kontā. Tāpat kā citi skriešanas dinamikas dati, saskares ar zemi balanss ir kvantitatīvs mērījums, kas palīdz uzzināt par skriešanas veidu.

Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati

Atkarībā no sensora un no tā novietojuma — pie krūškurvja (HRM-Pro sērijas, HRM-Run™ vai HRM-Tri piederumi) vai jostasvietas (Running Dynamics Pod piederums) — vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta datu diapazoni nedaudz atšķirsies.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Vertikālo svārstību diapazons pie krūškurvja	Vertikālo svārstību diapazons pie jostasvietas	Vertikālais koeficients pie krūškurvja	Vertikālais koeficients pie jostasvietas
 Violets	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Zila	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3%
 Zaļa	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranža	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Sarkana	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem

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

- Pārliecinieties, ka jums ir skriešanas dinamikas piederums, piemēram, HRM-Pro sērijas piederums. Skriešanas dinamikas aprēķiniem piemērotam piederumam moduļa priekšpusē ir redzams .
- No jauna savienojiet pārī skriešanas dinamikas piederumu un pulksteni saskaņā ar norādījumiem.
- Ja izmantojat HRM-Pro sērijas piederumu, izveidojiet tā pāra savienojumu ar pulksteni, izmantojot ANT+ nevis Bluetooth tehnoloģiju.
- Ja skriešanas dinamikas datu displejā ir redzamas tikai nulles, pārliecinieties, vai piederums ir uzvilts ar pareizo pusi uz augšu.

PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss tiek rādīts tikai skriešanas laikā. Šie rādītāji netiek aprēķināti iešanas laikā.

Remembersaskares ar zemi laika balanss netiek aprēķināts, izmantojot uz plauksta locītavas balstītu skriešanas dinamiku.

Izpildes mērījumi

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

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

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

VO2 Max.: vO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm, 54. lappuse*).

Prognozētie skriešanas sacensību laiki: pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku, pamatojoties uz jūsu pašreizējo fiziskās formas stāvokli (*Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana, 56. lappuse*).

HRV statuss: pulkstenis analizē jūsu plaukstas sirdsdarbības rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības variabilitātes (HRV) statusu, pamatojoties uz jūsu personīgajiem, ilgtermiņa HRV vidējiem rādītājiem (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 57. lappuse*).

Izpildes stāvoklis: jūsu izpildes stāvoklis ir reāllaika novērtējums pēc 6–20 aktivitātes minūtēm. To var pievienot kā datu lauku, lai jūs varat skatīt savu izpildes stāvokli pārējā aktivitātes laikā. Tas salīdzina jūsu reāllaika stāvokli ar vidējo fiziskās formas līmeni (*Izpildes spēja, 57. lappuse*).

Funkcionālās sliekšņvērtības jauda (FTP): pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai aplēstu FTP. Lai iegūtu precīzāku novērtējumu, varat veikt vadītu testu (*FTP aplēšu iegūšana, 58. lappuse*).

Laktāta sliekšņvērtība: laktāta sliekšņvērtībai ir nepieciešams krūšu sirdsdarbības monitors. Laktāta sliekšņvērtība ir tas punkts, kurā jūsu muskuļi sāk strauji nogurt. Pulkstenis mēra jūsu laktāta sliekšņvērtības līmeni, izmantojot sirdsdarbības ritma datus un tempu (*Laktāta sliekšņvērtība, 59. lappuse*).

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

Jaudas līkne (riteņbraukšana): jaudas līkne attēlo jūsu jaudas rezultātus laika gaitā. Jūs varat aplūkot savu jaudas līkni par iepriekšējo mēnesi, trim mēnešiem vai divpadsmit mēnešiem (*Jūsu jaudas līknes skatīšana, 61. lappuse*).

Izpildes paziņojumu izslēgšana

Daži izpildes paziņojumi ir redzami pēc aktivitātes pabeigšanas. Daži izpildes paziņojumi ir redzami aktivitātes laikā vai tad, kad sasniedzat jaunu izpildes mērījumu, piemēram, jaunu VO2 max. aplēsi. Jūs varat izslēgt izpildes spējas funkciju, lai izvairītos no dažiem šādiem paziņojumiem.

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Sistēma > Izpildes spēja**.

Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes un izpildes mērījumus no citām Garmin ierīcēm ar savu Forerunner pulksteni, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Tas ļauj jūsu pulkstenim precīzāk atspoguļot jūsu treniņa statusu un fiziskās formas līmeni. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge velosipēda datoru, un skatīt aktivitātes informāciju un kopējo treniņa slodzi savā Forerunner pulkstenī.

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

IETEIKUMS. Garmin Connect lietotnē varat iestatīt primāro treniņierīci un primāro valkājamo ierīci (*Vienotais treniņu statuss, 22. lappuse*).

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

Par VO2 Max. aplēsēm

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

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



 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Vāji

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 144. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

legūstiet savas VO2 Max. aplēses skriešanai

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ja izmantojat krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse*). Ja jūsu pulkstenis tika piegādāts komplektā ar sirdsdarbības ritma monitoru, ierīces jau ir pāra savienojumā.

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 36. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 37. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana, 55. lappuse*).

- 1 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 2 Veiciet vismaz 10 minūšu skrējieni brīvā dabā.
- 3 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa izpildījuma mērījumiem.

legūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai

Šai funkcijai ir nepieciešams jaudas mērītājs un sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Jaudas mērītājs ir jāsavieno pāra savienojumā ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse*). Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni. Ja jūsu pulkstenis tika piegādāts komplektā ar sirdsdarbības ritma monitoru, ierīces jau ir pāra savienojumā.

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 36. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 37. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešami daži braucieni, lai tas var gūt informāciju par jūsu riteņbraukšanas veiktspēju.

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

VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana

Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Par VO2 Max. aplēsēm, 54. lappuse*).

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet **Kalnu skr.** vai **Ultramaratons**.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Ierakstīt VO2 Max. > Izslēgts**.

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

Fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma personām. Jūsu pulkstenis izmanto tādu informāciju kā jūsu vecums, ķermeņa masas indekss (KMI), pulsa dati miera stāvoklī un enerģisku aktivitāšu vēsture, lai nodrošinātu jums fiziskās formas vecumu. Ja jums ir Garmin Index™ svāri, pulkstenis jūsu fiziskās formas vecuma noteikšanai izmanto ķermeņa tauku procentuālās daļas mērījumu, nevis KMI. Vingrojumi un dzīvesveida maiņa var ietekmēt jūsu fiziskās formas vecumu.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu (*Lietotāja profila iestatīšana, 36. lappuse*).

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils > Fiziskās formas vecums**.

Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā

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

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

Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu ([Lietotāja profila iestatīšana, 36. lappuse](#)) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu ([Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 37. lappuse](#)).

Pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku ([Par VO2 Max. aplēsēm, 54. lappuse](#)). Pulkstenis analizē jūsu vairāku nedēļu treniņu datus, lai precizētu sacensību laika aplēses.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu veikspējas logrīku.
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu logrīka informāciju.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu prognozēto skriešanas sacensību laiku.

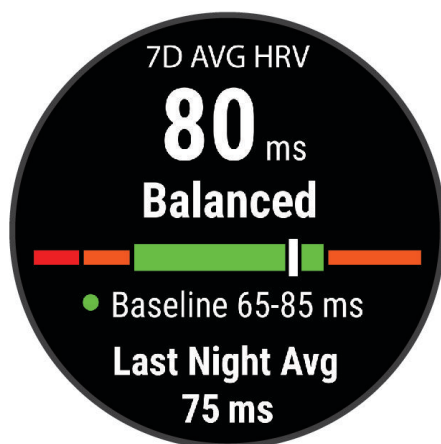


- 4 Nospiediet **START**, lai skatītu prognozes citiem attālumiem.

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

Sirds darbības ritma mainīguma statuss

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



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

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

Izpildes spēja

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

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

PIEZĪME. lai iegūtu precīzas VO2 max. aplēses, ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni vai braucieni, izmantojot sirds darbības ritma monitoru. Uzziniet vairāk par savu skrējiena vai velobrauciena izpildes spēju ([Par VO2 Max. aplēsēm](#), 54. lappuse).

Savas izpildes spējas skatīšana

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

- 1 Pievienojiet **izpildes spēja** datu ekrānā ([Datu ekrānu pielāgošana, 110. lappuse](#)).
- 2 Dodieties skrējienā vai velobraucienā.
Pēc 6–20 minūtēm būs redzama jūsu izpildes spēja.
- 3 Ritiniet datu ekrānā, lai skatītu savu izpildes spēju skrējienā vai velobraucienā.

FTP aplēšu iegūšana

Lai iegūtu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēses, jums ir jāizveido krūšu sirdsdarbības ritma monitora un spēka mērītāja pāra savienojums ar savu pulksteni ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse](#)) un jāiegūst VO2 max. aplēses ([Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai, 55. lappuse](#)).

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma un jūsu VO2max. aplēses, lai aplēstu FTP. Pulkstenis automātiski nosaka FTP stabila, augstas intensitātes brauciena laikā, izmantojot sirdsdarbības ritma un spēka datus.

- 1 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu izpildes logrīku.
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu logrīka detaļas.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu FTP aplēsi.

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

 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Netrenēts

Vairāk informācijas skatiet pielikumā ([FTP novērtējumi, 144. lappuse](#)).

PIEZĪME. kad izpildes paziņojums brīdina jūs par jaunu FTP, jūs varat atlasīt Pieņemt, lai saglabātu jauno FTP, vai Noraidīt, lai saglabātu pašreizējo FTP.

FTP testa veikšana

Lai iegūtu veiktu testu un varētu noteikt funkcionālās sliekšņvērtības jaudu (FTP), jums ir jāizveido krūšu sirdsdarbības ritma monitora un spēka mērītāja pāra savienojums ar savu ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse](#)) un jāiegūst VO2 max. aplēses ([Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai, 55. lappuse](#)).

PIEZĪME. FTP ir sarežģīts treniņš, kura izpilde ilgst aptuveni 30 minūšu. Izvēlieties praktisku un lielākoties līdzenu maršrutu, kurā varat braukt stabili palielinot piepūli, kā tas ir sacensībās uz laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet riteņbraukšanas aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Treniņš > FTP vadīts tests**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
Kad sākat braukt, ierīce rāda katra posma ilguma, mērķa un pašreizējā spēka datus. Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.
- 6 Pēc vadītā testa pabeigšanas veiciet atsildīšanos, apturiet taimeri un saglabājiat aktivitāti.
Jūsu FTP ir redzams kā vērtība, kas mērīta vatos uz kilogramu, jūsu spēka atdeve vatos un pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu jauno FTP, atlasiet **Pieņemt**.
 - Lai saglabātu pašreizējo FTP, atlasiet **Noraidīt**.

Laktāta sliekšņvērtība

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

Ja jūs jau zināt savu sirdsdarbības ritma laktāta sliekšņvērtību, varat ievadīt to sava lietotāja profila iestatījumos ([Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 37. lappuse](#)). Varat ieslēgt **Automātiska noteikšana** funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski ierakstītu laktāta sliekšni.

Vadīta testa veikšana, lai noteiktu laktāta sliekšņvērtību

Šai funkcijai ir nepieciešams Garmin krūšu sirdsdarbības monitors. Lai veiktu vadīto testu, jums ir jāuzliek krūšu sirdsdarbības ritma monitors un jāizveido tā pāra savienojums ar savu ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse](#)).

Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma un jūsu VO2max. aplēsi, lai aplēstu jūsu laktāta sliekšņvērtību. Ierīce automātiski nosaka jūsu laktāta sliekšņvērtību stabilu, augstas intensitātes skrējienā laikā, izmantojot sirdsdarbības ritma datus.

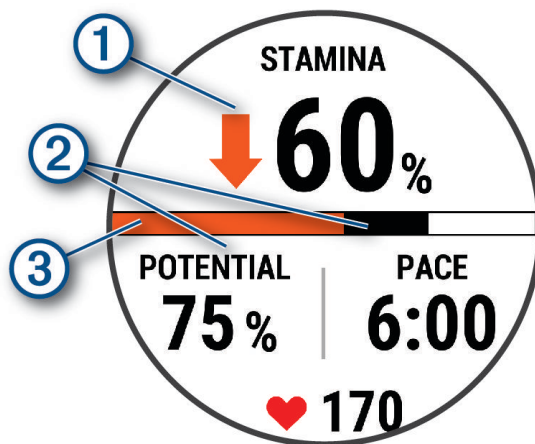
IETEIKUMS. lai iegūtu precīzu maksimālā sirdsdarbības ritma vērtību un VO2 max. aplēsi, ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni ar sirdsdarbības ritma monitoru. Ja jums ir grūti iegūt laktāta sliekšņvērtības aplēsi, mēģiniet manuāli pazemināt sava maksimālā sirdsdarbības ritma vērtību.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.
Lai veiktu šo testu, ir nepieciešams GPS.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Treniņš > Laktāta sliekšņv. vadīts tests**.
- 5 Palaidiet taimeri un izpildiet ekrānā redzamās norādes.
Kad sākat skrējienā, ierīce rāda katra posma ilguma, mērķa un pašreizējā sirdsdarbības ritma datus. Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.
- 6 Pēc vadītā testa pabeigšanas apturiet taimeri un saglabājat aktivitāti.
Ja šī ir pirmā jūsu laktāta sliekšņvērtības aplēse, ierīce aicina jūs atjaunināt savas sirdsdarbības ritma zonas, pamatojoties uz laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritmu. Katrai papildu laktāta sliekšņvērtības aplēsei ierīce aicina jūs apstiprināt vai noraidīt aplēsi.

Jūsu izturības skatīšana reāllaikā

Pulkstenis var nodrošināt reāllaika izturības aprēķinus, pamatojoties uz jūsu sirdsdarbības ritma datiem un VO2 maks. aplēsi ([Par VO2 Max. aplēsēm, 54. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Piev. jaunu > Izturība**.
- 6 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu (pēc izvēles).
- 7 Nospiediet **START**, lai rediģētu primāro izturības datu lauku (nav obligāti).
- 8 Sāciet aktivitāti ([Aktivitātes sākšana, 5. lappuse](#)).
- 9 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu uz datu ekrānu.



① Primārais izturības datu lauks. Parāda jūsu pašreizējo izturības procentuālo daļu, atlikušo attālumu vai atlikušo laiku.

② Potenciālā izturība.

Pašreizējā izturība

- ③
-  Sarkans: Izturība izsīkst.
 -  Oranžs: Izturība ir stabila.
 -  Zaļš: Izturība atjaunojas.

Jūsu jaudas līknes skatīšana

Pirms varat apskatīt savu jaudas līkni, pēdējo 90 dienu laikā, izmantojot jaudas mērītāju, ir jāreģistrē vismaz vienu stundu garš brauciens ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse](#)).

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

Lietotnes Garmin Connect izvēlnē atlasiet **Izpildes statistika > Jaudas līkne**.

Treņņa statuss

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

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



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

VO2 Max.: vO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm, 54. lappuse*).

HRV: hRV ir jūsu sirdsdarbības ritma mainīguma stāvoklis pēdējo septiņu dienu laikā (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 57. lappuse*).

Akūta slodze: akūtā slodze ir nesen veikto treniņu slodzes rādītāju svērtā summa, ieskaitot treniņa ilgumu un intensitāti. (*Akūtā slodze, 63. lappuse*).

Treniņa slodzes fokuss: ierīce analizē un sadala treniņa slodzi dažādās kategorijās, pamatojoties uz katras ierakstītās aktivitātes intensitāti un struktūru. Treniņa slodzes fokuss ietver kopējo katrai kategorijai uzkrāto slodzi un treniņa fokusu. Pulkstenī tiek rādīts slodzes sadalījums pēdējo 4 nedēļu laikā (*Treniņu slodzes fokuss, 64. lappuse*).

Atgūšanās laiks: atgūšanās laiks rāda, cik daudz laika atlicis, pirms jūs pilnībā atgūstaties un varat doties nākamajā intensīvajā treniņā (*Atgūšanās laiks, 68. lappuse*).

Treniņu statusa līmeņi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Padomi treniņa statusa iegūšanai

Treniņa statusa funkcijas darbība ir atkarīga no atjauninātajiem jūsu fiziskās sagatavotības līmeņa novērtējuma datiem, tostarp vismaz viena VO2 Max mērījuma vērtības nedēļā ([Par VO2 Max. aplēsēm, 54. lappuse](#)). Lai nodrošinātu savas fiziskās sagatavotības līmeņa tendenču precizitāti, skrienot iekštelpās, neveiciet VO2 max aplēšu ģenerēšanu. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses ([VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana, 55. lappuse](#)).

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

- Vismaz vienu reizi nedēļā skrieniet vai brauciet brīvā dabā, izmantojot jaudas mērītāju, un vismaz 10 minūtes sasniedziet sirdsdarbības ritmu, kas pārsniedz 70 % no jūsu maksimālā sirdsdarbības ritma. Kad pulkstenis ticis lietots vienu vai divas nedēļas, jūsu treniņa statusam jābūt pieejamam.
- Reģistrējiet visas savas fiziskās aktivitātes savā galvenajā treniņierīcē, ļaujot pulkstenim uzzināt par savu sniegumu ([Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi, 53. lappuse](#)).
- Valkājiet pulksteni pastāvīgi, kamēr guļat, lai turpinātu ģenerēt aktuālo HRV statusu. Derīgs HRV statuss var palīdzēt saglabāt derīgu treniņa statusu, ja jums nav tik daudz aktivitāšu ar VO2 max mērījumiem.

Akūtā slodze

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

Treniņu slodzes fokuss

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

Zem mērķiem: jūsu treniņu slodze visās intensitātes kategorijās ir zemāka par optimālo. Mēģiniet palielināt fizisko vingrojumu sēriju izpildes laiku vai biežumu.

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

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

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

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

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

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

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

Virsmērķiem: jūsu treniņu slodze ir augstāka par optimālo, un jums ir jāapsver iespēja samazināt savu treniņu ilgumu un biežumu.

Par Training Effect

Training Effect mēra aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju. Training Effect uzkrājas aktivitātes laikā. Aktivitātei progresējot, Training Effect vērtība palielinās. Training Effect vērtību nosaka jūsu lietotāja profila informācija un treniņu vēsture, kā arī sirdsdarbības ritms un aktivitātes ilgums un intensitāte. Ir septiņas dažādas Training Effect etiķetes, lai aprakstītu galveno ieguvumu no aktivitātes. Katra etiķete ir ar krāsas kodu un atbilst jūsu treniņu slodzes fokusam (*Treniņu slodzes fokuss, 64. lappuse*). Katrai informatīvajai frāzei, piemēram, "Būtiski ietekmē VO2 Max.", ir atbilstošs apraksts jūsu Garmin Connect aktivitātes informācijā.

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

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

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

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

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

Gatavība treniņam

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

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

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



Lai skatītu savas sagatavotības treniņam tendences laika gaitā, dodieties uz savu Garmin Connect kontu.

Izturības rezultāts

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

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

Vairāk informācijas skatiet pielikumā (*Izturības rezultātu vērtējumi*, 145. lappuse).

Kalna rezultāts

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

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

Riteņbraukšanas spējas skatīšana

Pirms jūs varat skatīt savu riteņbraukšanas spēju, jums jāizveido 7 dienu treniņu vēsture, savā lietotāja profilā jāreģistrē maksimālā VO2 dati (*Par VO2 Max. aplēsēm, 54. lappuse*) un jaudas līknes dati no pārī savienotās jaudas mērierīces (*Jūsu jaudas līknes skatīšana, 61. lappuse*).

Riteņbraukšanas spēja ir jūsu snieguma mērījums trijās kategorijās: aerobā izturība, aerobā kapacitāte un anaerobā kapacitāte. Riteņbraukšanas spēja iekļauj jūsu aktuālo braucēja tipu, piemēram, braucējs kāpumā. Informācija, kuru ievadāt savā profilā, piemēram, ķermeņa svars, palīdz noteikt jūsu braucēja tipu (*Lietotāja profila iestatīšana, 36. lappuse*).

1 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai redzētu riteņbraukšanas spējas pārskatu.

PIEZĪME. iespējams, pārskatu kopai būs jāpievieno pārskats (*Pārskatu kopas pielāgošana, 107. lappuse*).

2 Nospiediet **START**, lai redzētu savu aktuālo braucēja tipu.

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

Atgūšanās laiks

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

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

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

Atgūšanās laika skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 36. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 37. lappuse*).

1 Sāciet skriešanas aktivitāti.

2 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.

Tiek parādīts atgūšanās laiks. Maksimālais laiks ir 4 dienas.

PIEZĪME. pulksteņa ciparnīcā atlasiet UP vai DOWN, lai skatītu treniņa statusa pārskatu, un atlasiet START, lai ritinātu pa rādītājiem un skatītu savu atgūšanās laiku.

Atgūšanās sirdsdarbības ritms

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

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

Treņņa statusa pauzēšana un atsākšana

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

Jūs varat atjaunot treņņa statusu, kad atkal vēlaties atsākt treņņus. Lai gūtu labākus rezultātus, jums ir nepieciešams vismaz viens VO2 max. mērījums katru nedēļu (*Par VO2 Max. aplēsēm, 54. lappuse*).

1 Kad vēlaties apturēt treņņa statusu, atlasiet opciju:

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

2 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

3 Kad vēlaties atsākt treņņa statusu, atlasiet opciju:

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

4 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

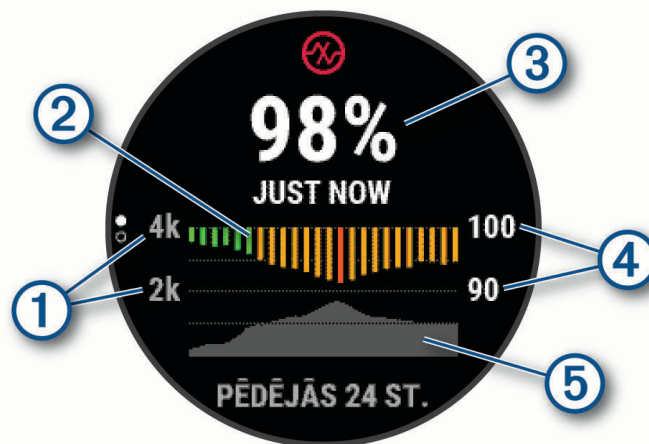
Pulsa oksimetr

Pulkstenim ir plaukstas locītavas pulsa oksimētrs, lai mērītu skābekļa līmeni asinīs perifēros asinsvados. Informācija par jūsu skābekļa līmeni asinīs var palīdzēt noteikt, kā ķermenis aklimatizējas, pielāgojoties liela augstumam kalnu sporta veidos un ekspedīcijās.

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimētra rādījumu, skatot pulsa oksimētra logrīkā (*Pulsa oksimētra rādījumu iegūšana, 70. lappuse*). Varat arī ieslēgt visas dienas rādījumus (*Visas dienas režīma ieslēgšana, 70. lappuse*). Kad esat nekustīgā stāvoklī, pulkstenis analizē jūsu skābekļa līmeni un augstumu. Augstuma profils palīdz noteikt, kā jūsu pulsa oksimētra rādījumi mainās saistībā ar augstumu.

Pulkstenī pulsa oksimētra rādījumi ir redzami kā skābekļa līmenis asinīs procentos un krāsu atspoguļojums diagrammā. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par pulsa oksimētra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā.

Papildu informāciju par pulsa oksimētra rādījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.



①	Augstuma skala.
②	Jūsu vidējā skābekļa līmeņa asinīs rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.
③	Jūsu pēdējais skābekļa līmeņa asinīs rādījums.
④	Skābekļa līmeņa asinīs procentuālā skala.
⑤	Jūsu augstuma rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā. Logrīks rāda jaunāko informāciju par skābekļa līmeni jūsu asinīs procentos — tā ir jūsu katras stundas vidējo rādītāju diagramma pēdējām 24 stundām, kā arī jūsu augstuma diagramma vismaz pēdējām 24 stundām.

PIEZĪME. kad pirmo reizi skatāt pulsa oksimetra logrīku, pulkstenim ir jāsaņem satelīta signāli, lai noteiktu jūsu augstumu. Jums ir jādodas ārā un jāgaida, līdz pulkstenis atrod satelītus.

- 1 Kamēr sēžat vai esat miera stāvoklī, nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu pulsa oksimetra pārskatu.
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu logrīka informāciju.
- 3 Nospiediet **START** un atlasiet **Reģistrēt lasījumu**, lai sāktu pulsa oksimetra rādījumu nolasīšanu.
- 4 Palieciet nekustīgā stāvoklī līdz 30 sekundēm.

PIEZĪME. ja būsiet pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu iegūt pulsa oksimetra lasījumu, procentuālā rādītāja vietā tiks parādīts ziņojums. Pārbaudi atkal varat veikt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm. Labāku rezultātu iegūšanai roku, uz kuras valkājat ierīci, turiet sirds līmenī, kamēr ierīce nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.

Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana

Jūs varat iestatīt ierīci, lai pastāvīgi mērītu skābekļa līmeni asinīs, kamēr jūs gulāt.

PIEZĪME. neparastas pozas gulot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO2 rādījumus miega laikā.

- 1 Atrodoties pulsa oksimetra pārskatā, turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Pulse Ox opcijas > Miega laikā**.

Visas dienas režīma ieslēgšana

- 1 Atrodoties pulsa oksimetra pārskatā, turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Pulse Ox opcijas > Visa diena**.

Ierīce automātiski analizē jūsu skābekļa līmeni asinīs visas dienas laikā, kad jūs nekustaties.

PIEZĪME. visas dienas režīma ieslēgšana saīsina akumulatora darbības laiku.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieciet nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasa jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstas locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīņu.
- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Stresa līmeņa pārskata lietošana

Stresa līmeņa pārskats parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un stresa līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā. Tas var palīdzēt jums izpildīt elpošanas aktivitāti, lai palīdzētu relaksēties ([Pārskatu kopas pielāgošana, 107. lappuse](#)).

- 1 Kamēr jūs sēžat vai esat neaktīvs, nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu stresa līmeņa pārskatu.
- 2 Nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Nospiediet **DOWN**, lai skatītu papildu informāciju.
IETEIKUMS. zilās joslas norāda atpūtas periodus. Oranžās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.
 - Nospiediet **START**, lai sāktu **Elpošanas tehniku** aktivitāti.

Body Battery

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

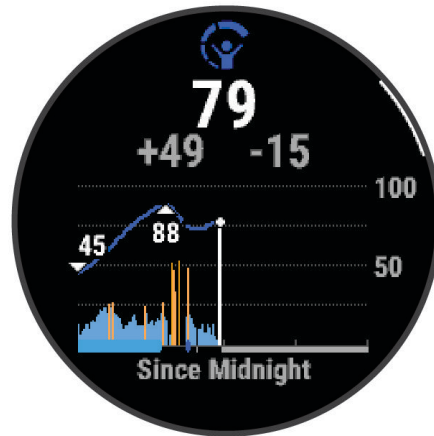
Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 72. lappuse](#)).

Pārskata Body Battery skatīšana

1 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu Body Battery pārskatu.

PIEZĪME. iespējams, pārskatu kopai būs jāpievieno pārskats (*Pārskatu kopas pielāgošana, 107. lappuse*).

2 Nospiediet **START**, lai skatītu sava ķermeņa enerģijas un stresa līmeņa kopš pusnakts diagrammu.



Zilās joslas norāda atpūtas periodus. Oranžās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.

3 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu to faktoru sarakstu, kas ietekmē jūsu Body Battery līmeni.

IETEIKUMS. atlasiet katru faktoru, lai skatītu sīkāku informāciju.

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

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

Viedās funkcijas

Tālruņa pāra savienojuma izveidošana

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

1 Sākotnējās iestatīšanas laikā pulkstenī atlasiet ✓, kad tiek prasīts izveidot pāra savienojumu ar tālruni.

PIEZĪME. ja iepriekš izlaidāt savienojuma pārī izveides procesu, nospiediet un turiet  un atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Tālrunis > Izveidot pāra sav. ar tālruni**.

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

Ieteikumi esošajiem Garmin Connect lietotājiem

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.

2 Atlasiet **Garmin ierīces > Pievienot ierīci**.

Bluetooth paziņojumu iespējošana

Lai iespējotu paziņojumus, ir jāizveido pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 72. lappuse*).

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Savienojamība > Tālrunis > Viedie paziņojumi > Statuss > Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet **Vispārējs lietojums** vai **Aktivitātes laikā**.
- 4 Atlasiet paziņojuma veidu:
- 5 Atlasiet statusa, skaņas, privātuma un taimauta preferences.
- 6 Nospiediet **BACK**.
- 7 Atlasiet **Paraksts**, lai pievienotu parakstu teksta ziņojuma atbildēs.

Paziņojumu skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet paziņojumu.
- 4 Nospiediet **START**, lai iegūtu vairāk opciju.
- 5 Nospiediet **BACK**, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu tālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kas ir redzami jūsu Forerunner pulkstenī.

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone®, dodieties uz iOS® paziņojumu iestatījumiem, lai atlasītu pulkstenī rādāmos vienumus.
- Ja izmantojat Android™ tālruni, lietotnē Garmin Connect atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi**.

Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME. vadības izvēlnei varat pievienot opcijas.

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

Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

Jūs varat iestatīt Forerunner pulksteni, lai saņemtu brīdinājumu, kad tālrunis tiek savienots pārī un atvienots, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

PIEZĪME. pēc noklusējuma tālruņa savienojuma brīdinājumi ir izslēgti.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Tālrunis > Pievienotie brīdinājumi**.

Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā

Forerunner pulksteni varat iespējot, lai skrējiena vai citas aktivitātes laikā atskaņotu motivējošus statusa paziņojumus. Audio uzvednes tiek atskaņotas pievienotās Bluetooth austiņās, ja pieejamas. Ja nē, audio uzvednes tiek atskaņotas jūsu viedtālrunī, kas ir savienots pārī Garmin Connect lietotnē. Audio uzvednes laikā pulkstenis vai viedtālrunis izslēdz galveno audio skaņu, lai atskaņotu paziņojumu.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Audio uzvednes**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai klausītos uzvedni par katru distanci, atlasiet **Distances brīdinājums**.
- Lai pielāgotu uzvednes savam tempam un ātrumam, atlasiet **Tempa/ātruma brīd..**
- Lai pielāgotu uzvednes savam sirdsdarbības ritmam, atlasiet **Sirdsritma brīd..**
- Lai pielāgotu uzvednes spēka datiem, atlasiet **Jaudas brīdinājums**.
- Lai klausītos uzvednes, kad ieslēdzat un apturat aktivitātes taimeru, tostarp Auto Pause® funkciju, atlasiet **Taimera notikumi**.
- Lai klausītos fizisko vingrojumu sērijas brīdinājumus kā audio uzvednes, atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas brīdinājumi**.
- Lai klausītos aktivitātes brīdinājumus kā audio uzvednes, atlasiet **Aktivitātes brīdinājumi** ([Aktivitātes brīdinājumi, 111. lappuse](#)).
- Lai pirms audio brīdinājuma vai uzvednes atskaņotu skaņas signālu, atlasiet **Audio toņi**.
- Lai mainītu balss uzvedņu valodu vai izloksni, atlasiet **Dialekts**.

Bluetooth pievienotās funkcijas

Forerunner pulkstenim ir vairākas Bluetooth pievienotās funkcijas jūsu saderīgam viedtālrunim, izmantojot lietotni Garmin Connect.

- Aktivitāšu augšupielādes
- Palīdzība
- Audio uzvednes
- Connect IQ
- Meklēt manu tālruni
- Meklēt manu pulksteni
- GroupTrack
- Negadījuma noteikšana
- LiveTrack un Live Event Sharing
- Mūzikas pārvaldība
- Tālruņa paziņojumi
- Mijiedarbība ar sociālajiem tīkliem
- Programmatūras atjauninājumi
- Skatītāja ziņojumapmaiņa
- Laikapstākļu atjauninājumi
- Vingrojumu sērijas, kursa un PacePro lejupielādes

Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas.

1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet .

Pazaudētas mobilās ierīces atrašanās vietas noteikšana

Jūs varat izmantot šo funkciju, lai palīdzētu noteikt atrašanās vietu pazaudētai mobilai ierīcei, kas ir savienota pārī, izmantojot Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, un pašlaik atrodas diapazonā.

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas.

1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet **Meklēt manu tālruni**.

Forerunner ierīce sāk meklēt jūsu pārī savienoto mobilo ierīci. Jūsu mobilajā ierīcē atskan skaņas brīdinājums, un Bluetooth signāla stiprums parādās Forerunner ierīces ekrānā. Bluetooth signāla stiprums palielinās, tuvojoties jūsu mobilajai ierīcei.

3 Atlasiet **BACK**, lai beigtu meklēšanu.

LTE pievienotās funkcijas

Šai Forerunner ierīcei ir noteiktas funkcijas, kurām ir nepieciešams LTE Subscription un kas ir jāiestata, izmantojot lietotni Garmin Connect. Lai iegūtu informāciju par abonementu, dodieties uz vietni garmin.com/subscriptions.

Dažas no šeit norādītajām funkcijām ir pieejamas, izmantojot LTE vai Bluetooth tehnoloģiju (*Bluetooth pievienotās funkcijas, 74. lappuse*).

- Assistance Plus
- Palīdzība
- Negadījuma noteikšana
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Skatītāja ziņojumapmaiņa

Pārskati

Jūsu pulkstenī ir iepriekš ielādēti pārskati, kas sniedz ātru informāciju (*Pārskatu un logrīku skatīšana, 79. lappuse*). Dažiem pārskatiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu tālruni.

Daži pārskati pēc noklusējuma nav redzami. Varat tos pievienot pārskata cilpai manuāli (*Pārskatu kopas pielāgošana, 107. lappuse*).

Nosaukums	Apraksts
ABC	Parāda apvienotu altimetra, barometra un kompasa informāciju.
Mainīt laika joslas	Parāda pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās (<i>Alternatīvu laika joslu pievienošana, 123. lappuse</i>).
Aklimatizācija augstumā	Augstumā virs 800 m (2625 pēdas) tiek rādītas diagrammas, kas atspoguļo augstuma koriģētās vērtības jūsu vidējam pulsa oksimetra rādījumam, elpošanas tempam un sirdsdarbības ritmam miera stāvoklī pēdējām septiņām dienām.
Altimetrs	Parāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām.
Barometrs	Parāda vides spiediena datus, ņemot vērā augstumu.
Body Battery	Valkājot ierīci visu dienu, parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā (<i>Body Battery, 71. lappuse</i>).
Kalendārs	Parāda gaidāmās tikšanās no jūsu tālruņa kalendāra.
Kalorijas	Parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.
Kompass	Parāda elektronisku kompasu.
Riteņbraukšanas spēja	Parāda jūsu braucēja tipu, aerobo izturību, aerobo kapacitāti un anaerobo kapacitāti (<i>Riteņbraukšanas spējas skatīšana, 68. lappuse</i>).
Izturības rezultāts	Tiek parādīts rezultāts, grafiks un īss ziņojums, kas raksturo jūsu kopējo izturību, pamatojoties uz visām reģistrētajām darbībām (<i>Izturības rezultāts, 67. lappuse</i>).
Uzkāpto stāvu skaits	Izseko uzkāpto stāvu skaitu un progresu ceļā uz mērķi.
Garmin treneris	Parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera pielāgoto treniņu plānu savā Garmin Connect kontā. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam.
Golfs	Rāda golfa rezultātus un statistiku pēdējam posmam.
Health Snapshot	Pulkstenī sāk Health Snapshot sesiju, kas ieraksta vairākus galvenos veselības mērījumus, kamēr jūs saglabājat miera stāvokli divas minūtes. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Parāda jūsu saglabāto Health Snapshot sesiju (<i>Health Snapshot™, 6. lappuse</i>) kopsavilkumus.
Pulss	Parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).
Kalna rezultāts	Tiek parādīts rezultāts, grafiks, veicinošie rādītāji un īss ziņojums, kas apraksta jūsu kāpšanas kalnā sniegumu, pamatojoties uz jūsu reģistrētajām skriešanas aktivitātēm (<i>Kalna rezultāts, 67. lappuse</i>).
Vēsture	Parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu.
HRV statuss	Parāda jūsu diennakts sirdsdarbības frekvences mainīguma septiņu dienu vidējo rādītāju (<i>Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 57. lappuse</i>).
Intensitātes minūtes	Izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.
inReach® vadīklas	Ļauj sūtīt ziņojumus pārī savienotajā inReach ierīcē (<i>inReach tālvadības izmantošana, 106. lappuse</i>).

Nosaukums	Apraksts
Pēdējā aktivitāte	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu.
Pēdējais brauciens Pēdējais skrējiens Pēdējais peldējums	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu un norādītā sporta veida vēsturi.
Lampas	Nodrošina velosipēda lampu pārvaldību, ja Varia™ lampa ir pāra savienojumā ar jūsu Forerunner pulksteni.
Mūzikas pārvaldība	Nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu tālruņa vai pulksteņa mūzikai.
Snaudieni	Parāda kopējo snaudiena laiku un Body Battery līmeņa pieaugumu. Varat iedarbināt miega taimeru un iestatīt modinātāju, lai jūs pamodinātu (<i>Miega režīma pielāgošana, 24. lappuse</i>).
Paziņojumi	Brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (<i>Bluetooth paziņojumu iespējošana, 73. lappuse</i>).
Izpilde	Parāda izpildes mērījumus, kas palīdz jums sekot un gūt izpratni par savām treniņu aktivitātēm un sacensību sasniegumiem (<i>Izpildes mērījumi, 53. lappuse</i>).
Primārās sacensības	Parāda sacensību notikumu, ko esat norādījis kā primārās sacensības savā Garmin Connect kalendārā (<i>Sacensību kalendārs un primārās sacensības, 22. lappuse</i>).
Pulsa oksimetrs	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus (<i>Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana, 70. lappuse</i>). Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu pulsa oksimetru, mērījums netiek reģistrēts.
Sacensību kalendārs	Parāda jūsu gaidāmo sacensību notikumus, kas iestatīti jūsu Garmin Connect kalendārā (<i>Sacensību kalendārs un primārās sacensības, 22. lappuse</i>).
RCT kameras vadība	Ļauj manuāli uzņemt fotoattēlu un ierakstīt videoklipu (<i>Varia kameras vadības ierīču izmantošana, 105. lappuse</i>).
Elpošana	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.
Miegs	Rāda iepriekšējās nakts kopējo miega laiku, miega datus un miega posmu informāciju.
Soļi	Izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.
Stress	Parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties. Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu stresa līmeni, mērījumi netiek reģistrēti (<i>Stresa līmeņa pārskata lietošana, 71. lappuse</i>).
Saules lēkts un riets	Parāda saules lēkta, saules rieta un civilās krēslas laikus.
Temperatūra	Parāda temperatūras datus no iekšējā temperatūras sensora.
Gatavība treniņam	Parāda rezultātu un īsu ziņojumu, kas palīdz noteikt, cik gatavs esat treniņiem katru dienu (<i>Gatavība treniņam, 66. lappuse</i>).
Treniņa statuss	Parāda jūsu pašreizējo treniņa statusu un treniņa slodzi, kas parāda, kā treniņš ietekmē jūsu fiziskās sagatavotības līmeni un izpildi (<i>Treniņa statuss, 62. lappuse</i>).
VIRB vadīklas	Nodrošina kameras vadību, kad VIRB ierīce ir savienota pāri ar jūsu Forerunner pulksteni (<i>VIRB tālvadība, 106. lappuse</i>).

Nosaukums	Apraksts
Laikapstākļi	Parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi. Varat arī apskatīt pašreizējos laikapstākļus kartē, izmantojot vairākus kartes pārklājumus.
Sieviešu veselība	Parāda jūsu pašreizējā cikla vai sekošanas grūtniecībai statusu. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus.

Pārskatu un logrīku skatīšana

Pārskati nodrošina ātru piekļu veselības datiem, aktivitāšu informācijai, iebūvētiem sensoriem un citai informācijai. Jūsu pulkstenī ir iepriekš ielādēti vairāki pārskati, bet citi pārskati ir pieejami, kad izveidojat pulksteņa pāra savienojumu ar tālruni.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**.

Pulkstenis ritina pa pārskatu kopu un rāda katra pārskata kopsavilkuma datus.

- 2 Atlasiet **START**, lai skatītu logrīku un papildu informāciju.

IETEIKUMS. jūs varat atlasīt **DOWN**, lai aplūkotu papildu opcijas un funkcijas.

Vadības izvēlnes skatīšana

Vadības izvēlne satur tādas opcijas kā, piemēram, hronometru, sava pieslēgtā tālruņa atrašanu un pulksteņa izslēgšanu. Jūs varat arī atvērt Garmin Pay maku.

PIEZĪME. vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas.

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **LIGHT**.



- 2 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa opcijām.

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot vai noņemt saīšņu izvēlnes opcijas vai mainīt to secību ([Vadības izvēlnes skatīšana, 79. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu

- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Izskats > Vadība**.

- 3 Atlasiet pielāgojamo saīšni.

- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu saīšnes atrašanās vietu vadības izvēlnē.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu saīšni no vadības izvēlnes.

- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Piev. jaunu**, lai vadības izvēlnē pievienotu papildu saīšni.

Rīta pārskats

Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Nospiediet **DOWN** un atlasiet , lai skatītu ziņojumu, kurā iekļauti laikapstākļi, miegs, nakts sirds ritma mainīguma statuss un citi dati (*Rīta pārskata pielāgošana*, 80. lappuse).

Rīta pārskata pielāgošana

PIEZĪME. šos iestatījumus varat pielāgot pulksteņa ekrānā vai savā Garmin Connect kontā.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Izskats > Rīta pārskats**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Rādīt pārskatu**, lai iespējotu vai atspējotu rīta pārskatu.
 - Atlasiet **Rediģēt pārskatu**, lai pielāgotu rīta pārskatā redzamo datu secību un veidu.
 - Atlasiet **Jūsu vārds**, lai pielāgotu savu rādāmo vārdu.

Laikapstākļu pārskata apskatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu laikapstākļu pārskatu.

PIEZĪME. iespējams, pārskatu kopai būs jāpievieno pārskats (*Pārskatu kopas pielāgošana*, 107. lappuse).
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu laikapstākļu informāciju.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu katras stundas, dienas vai papildu laikapstākļu datus.

Atrašanās vietu laikapstākļu atjaunināšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu laikapstākļu pārskatu.
- 2 Nospiediet **START**.
- 3 Pirmajā pārskata ekrānā nospiediet **START**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pievienot atrašanās vietu** un meklējiet atrašanās vietu.
 - Atlasiet **Laikapstākļu opcijas > Atjaunināt pašreizējo atrašanās vietu >  **

LETEIKUMS. jums jāpagaida, līdz pulkstenis nosaka satelītus (*Satelīta signālu iegūšana*, 132. lappuse).

Sieviešu veselība

Sekošana menstruālajam ciklam

Menstruālais cikls ir svarīga veselības daļa. Varat izmantot savu pulksteni, lai reģistrētu fiziskos simptomus, seksuālo dziņu, seksuālo aktivitāti, ovulācijas dienas un citus datus. Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

- Sekošana menstruālajam ciklam un informācija par to
- Fiziskie un emocionālie simptomi
- Menstruāciju un auglības prognozes
- Veselības stāvokļa un uztura informācija

PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu un noņemtu pārskatus.

Sekošana grūtniecībai

Sekošanas grūtniecībai funkcija rāda iknedēļas atjauninājumus jūsu grūtniecībai un veselības un uztura informāciju. Pulksteni varat izmantot, lai reģistrētu fiziskus un emocionālus simptomus, glikozes līmeņa asinīs rādījumus un mazuļa kustības. Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

Mūzikas pārvaldības atvēršana

Mūzikas pārvaldībai ir vajadzīgs Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet .
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu mūzikas pārvaldību.

Connect IQ funkcijas

Jūs varat pievienot Connect IQ funkcijas savam pulkstenim no Garmin un citiem nodrošinātājiem, izmantojot lietotni Connect IQ. Pulkstenī varat pielāgot ciparnīcas, ierīces lietotnes, datu laikus un mūzikas pakalpojumu sniedzējus.

Pulksteņa ciparnīcas: ļauj pielāgot pulksteņa izskatu.

Ierīces lietotnes: pievienojiet savam pulkstenim interaktīvas funkcijas, piemēram, pārskatus un jaunus ārpustelpu un fitnesa aktivitāšu veidus.

Datu lauki: ļauj lejupielādēt jaunus datu laukus, kas attēlo sensora, aktivitātes un vēstures datus jaunos veidos. Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētām funkcijām un lapām.

Mūzika: pievienojiet savam pulkstenim mūzikas pakalpojumu sniedzējus.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

- 1 Savienojiet pulksteni ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz apps.garmin.com un pierakstieties.
- 3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Wi-Fi pievienotās funkcijas

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

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

Programmatūras atjauninājumi: jūsu ierīce automātiski lejupielādē un instalē jaunākos programmatūras atjauninājumus, kad ir pieejams Wi-Fi savienojums.

Fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plāni: fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plānus jūs varat pārlūkot un atlasīt vietnē Garmin Connect. Kad nākamreiz ierīcei būs Wi-Fi savienojums, faili bezvadu savienojumā tiks nosūtīti uz jūsu ierīci.

Pievienošana Wi-Fi tīklam

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

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Savienojamība > Wi-Fi > Mani tīkli > Meklēt tīklus**.
Pulkstenis rāda tuvumā esošo Wi-Fi tīklu sarakstu.
- 3 Atlasiet tīklu.
- 4 Ja vajadzīgs, ievadiet tīkla paroli.

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

Drošības un izsekošanas funkcijas

⚠ UZMANĪBU

Visas drošības un izsekošanas funkcijas ir jāiestata, izmantojot lietotni Garmin Connect.

LTE pievienotās funkcijas ir pieejamas vienīgi Forerunner LTE ierīcei.

Assistance Plus ir pieejama vienīgi, kad jūs iegūstat LTE Subscription. Funkcija Assistance Plus nav pieejama katrā tirgū, kur šis produkts tiek pārdots.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, Forerunner pulkstenis ir jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jums ir jābūt datu plānam un jāatrodas tīkla pārklājuma zonā, kur ir pieejami dati jūsu Forerunner pulkstenim ar 4G LTE (nepieciešams Assistance Plus) vai pārī savienotajam tālrunim. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu pilnīgāku informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni www.garmin.com/safety.

Assistance Plus: ja jums ir aktīvs LTE Subscription, jūs esat LTE tīkla pārklājuma zonā un Assistance Plus ir iespējota, jūsu Forerunner ierīce var sazināties ar Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC) komandu, ja tiek noteikts negadījums vai ja jums ir nepieciešama palīdzība ārkārtas gadījumā. Garmin IERCC komandas dalībnieks centīsies sazināties ar ārkārtas reaģēšanas dienestiem jūsu vārdā un var sazināties ar vienu vai vairākām jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

Palīdzība: ja ir noteikts negadījums vai ja jums ir vajadzīga palīdzība, jūsu Forerunner ierīce var nosūtīt automātisku paziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Palīdzība nesazinās ar Garmin IERCC komandu vai ārkārtas reaģēšanas dienestiem jūsu vārdā.

Negadījuma noteikšana: ja Forerunner pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus tīmekļa vietnes lapā.

Live Event Sharing: ļauj sūtīt ziņojumu draugiem un ģimenei pasākuma laikā, nodrošinot reāllaika atjauninājumus.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi, ja jūsu pulkstenis ir savienojumā ar saderīgu Android viedtālruni.

GroupTrack: ļauj jums turpināt sekot savām pievienotajām personām, izmantojot LiveTrack tieši ekrānā un reāllaikā.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana > Drošības funkcijas > Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem > Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem.**
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

Palīdzības pieprasīšana

IEVĒRĪBAI

Lai pieprasītu palīdzību vai Assistance Plus, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem ([Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 82. lappuse](#)). Jums ir jābūt datu plānam un jāatrodas tīkla pārklājuma zonā, kur ir pieejami dati jūsu Forerunner pulkstenim ar 4G LTE (nepieciešams Assistance Plus) vai pārī savienotajam tālrunim. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.
Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.

IEŅĒMĀNĀS. pirms laika atskaite ir pabeigta, jūs varat nospiegt un turēt nospiestu jebkuru pogu, lai atceltu ziņojumu.

Kontaktpersonu pievienošana

Lietotnē Garmin Connect varat pievienot ne vairāk kā 50 kontaktpersonas. Kontaktpersonu e-pasta adreses var izmantot LiveTrack funkciju. Trīs no šīm kontaktpersonām var izmantot kā kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem ([Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 82. lappuse](#)).

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

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas Forerunner ierīcei ([Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 74. lappuse](#)).

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

⚠ UZMANĪBU

Negadījumu noteikšana ir papildu funkcija, kas pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem ([Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 82. lappuse](#)). Jūsu pārī savienotajam tālrunim vai Forerunner ar 4G LTE ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Drošība & sekošana > Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet GPS aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu Forerunner pulkstenis ir noteicis negadījumu un tālrunis ir savienojumā, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku teksta ziņojumu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jūsu ierīcē un pārī savienotajā viedtālrunī tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 15 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko ziņojumu par negadījumu. Ja jums ir LTE Subscription, negadījuma noteikšanu aktivitātēm var iespējot bez jūsu tālruņa.

Live event sharing

Funkcija Live event sharing ļauj pasākuma laikā sūtīt ziņojumus draugiem un ģimenei, nodrošinot reāllaika atjauninājumus, tostarp kumulatīvo laiku un pēdējās distances laiku. Pirms pasākuma saņemēju sarakstu un ziņojuma saturu jūs varat koriģēt lietotnē Garmin Connect.

Funkcijas Live Event Sharing ieslēgšana

Lai izmantotu funkciju live event sharing, funkcija LiveTrack ir jāiestata lietotnē Garmin Connect.

PIEZĪME. liveTrack funkcijas ir pieejamas, kad jūsu Forerunner ierīce ir savienota ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, vai kad jūs iegūstat LTE Subscription.

- 1 Lietotnē Garmin Connect iestatījumu izvēlnē atlasiet **Drošība & sekošana > Live Event Sharing**.
Jūs varat pielāgot ziņojumu trigerus un opcijas.
- 2 Dodieties ārā un savā Forerunner ierīcē atlasiet GPS aktivitāti.
- 3 Atlasiet  > **Live Event Sharing > Notiek koplietošana**.
Funkcija Live event sharing tiek iespējota uz 24 stundām.
- 4 Lai savām kontaktpersonām pievienotu cilvēkus, atlasiet **Saņēmēji**.

Skatītāja ziņapmaiņa

PIEZĪME. skatītāja ziņapmaiņa ir pieejama, ja jūsu Forerunner pulkstenī ir aktīvs LTE Subscription vai ja jūsu pārī savienotajam tālrunim ir datu plāns un tas atrodas tīkla pārklājuma zonā, kurā ir pieejami dati.

Skatītāja ziņapmaiņa ir funkcija, kas ļauj jūsu LiveTrack sekotājiem nosūtīt jums audio un teksta ziņojumus jūsu skriešanas aktivitātes laikā. Šo funkciju varat iestatīt LiveTrack iestatījumos lietotnē Garmin Connect. Lai saņemtu audio ziņojumus, jums ir nepieciešamas Bluetooth austiņas, kas ir savienojumā ar jūsu pulksteni.

Skatītāju ziņojumu bloķēšana

Ja vēlaties bloķēt skatītāja ziņojumus, Garmin, to ieteicams izslēgt, pirms sākat aktivitāti.

IETEIKUMS. ja jūs jau sākat aktivitāti, skatītāju ziņojumus varat bloķēt no ienākošā ziņojuma (**START > Atspējot**).

- 1 Dodieties ārā un atlasiet GPS aktivitāti savā Forerunner ierīcē.
- 2 Atlasiet  > **LiveTrack > Skatītāja ziņapmaiņa**.

GroupTrack sesijas sākšana

Lai sāktu GroupTrack sesiju, ir jāizveido pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni ([Tālrūpa pāra savienojuma izveidošana, 72. lappuse](#)).

PIEZĪME. jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami.

Šīs norādes varat izmantot, lai sāktu GroupTrack sesiju ar Forerunner pulksteni. Ja jūsu pievienotajām personām ir citas saderīgas ierīces, tās varat skatīt kartē. Citas ierīces, iespējams, nevar parādīt kartē GroupTrack braucējus.

- 1 Pulkstenī turiet nospiestu  un atlasiet **Iestatījumi > Drošība & sekošana > LiveTrack > GroupTrack > Rādīt kartē**, lai iespējotu skatīšanas savienojumus kartes ekrānā.
- 2 Lietotnē Garmin Connect iestatījumu izvēlnē atlasiet **Drošība & sekošana > LiveTrack >  > Iestatījumi > GroupTrack**.
- 3 Atlasiet **Visas pievienotās personas** vai **Uzaicināt tikai** un atlasiet savienojumus.
- 4 Atlasiet **Sākt LiveTrack**.
- 5 Pulkstenī sāciet āra aktivitāti.
- 6 Ritiniet uz karti, lai skatītu savas pievienotās personas.

Padomi GroupTrack sesijām

GroupTrack ļauj jums turpināt sekot citām pievienotajām personām jūsu grupā, izmantojot LiveTrack tieši ekrānā. Visiem grupas dalībniekiem ir jābūt pievienotajām personām jūsu Garmin Connect kontā.

- Sāciet aktivitāti brīvā dabā, izmantojot GPS.
- Izveidojiet Forerunner ierīces pāra savienojumu ar tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.
- Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Pievienotās personas**, lai atjauninātu GroupTrack sesijas pievienoto personu sarakstu.
- Pārliecinieties, vai visas pievienotās personas ir izveidojušas pāra savienojumu ar savu tālruni, un sāciet LiveTrack sesiju lietotnē Garmin Connect.
- Pārbaudiet, vai visas jūsu pievienotās personas ir diapazonā (40 km vai 25 jūdzes).
- GroupTrack sesijas laikā ritiniet pa karti, lai skatītu savas pievienotās personas (*Kartes pievienošana aktivitātei*, 110. lappuse).

Mūzika

PIEZĪME. jūsu Forerunner pulkstenim ir trīs dažādas mūzikas atskaņošanas iespējas

- Trešās personas nodrošināta mūzika
- Personīgs audio saturs
- Tālrunī saglabāta mūzika

Forerunner pulkstenī varat lejupielādēt audio saturu no datora vai trešās puses pakalpojumu sniedzēja, lai to klausītos, kad tālruņa nav tuvumā. Lai klausītos pulkstenī saglabāto audio saturu, varat pievienot Bluetooth austiņas.

Personīgā audio satura lejupielāde

Lai uz pulksteni varētu nosūtīt personisko mūziku, datorā ir jāinstalē lietotne Garmin Express (www.garmin.com/express).

No datora Forerunner pulkstenī varat ielādēt personiskos audio failus, piemēram, .mp3 un .m4a failus. Papildu informāciju skatiet vietnē www.garmin.com/musicfiles.

1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot komplektā iekļauto USB kabeli.

2 Datorā atveriet lietotni Garmin Express, atlasiet pulksteni un pēc tam atlasiet **Mūzika**.

IETEIKUMS. Windows datoriem varat atlasīt  un pārlūkot mapi ar saviem audio failiem. Apple® datoriem lietojumprogramma Garmin Express izmanto jūsu iTunes® bibliotēku.

3 Sarakstā **Mana mūzika** vai **iTunes bibliotēka** atlasiet audio faila kategoriju, piemēram, dziesmas vai atskaņošanas saraksti.

4 Atzīmējiet izvēles rūtiņas audio failiem un atlasiet **Sūtīt uz ierīci**.

5 Ja nepieciešams, Forerunner sarakstā atlasiet kategoriju, atzīmējiet izvēles rūtiņas un atlasiet **Noņemt no ierīces**, lai noņemtu audio failus.

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana

Lai savā pulkstenī no trešās personas pakalpojumu sniedzēja lejupielādētu mūziku vai citus audio failus, pakalpojumu sniedzējs ir jāpievieno pulkstenim.

Dažas trešās personas mūzikas pakalpojumu sniedzēja opcijas jau ir instalētas pulkstenī. Lai iegūtu vairāk opciju, savā tālrunī varat lejupielādēt lietotni Connect IQ (garmin.com/connectiqapp).

1 Jebkurā ekrānā turiet **DOWN**, lai atvērtu mūzikas pārvaldības funkcijas.

2 Atlasiet mūzikas pakalpojumu sniedzēju.

PIEZĪME. ja vēlaties atlasīt citu pakalpojumu sniedzēju, turiet nospiestu  atlasiet Mūzikas nodrošinātāji un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja

Lai lejupielādētu audio saturu no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, jums ir nepieciešams savienojums ar Wi-Fi tīklu ([Pievienošana Wi-Fi tīklam, 81. lappuse](#)).

- 1 Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, turiet nospiestu **DOWN** jebkurā ekrānā.
- 2 Turiet nospiestu .
- 3 Atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji**.
- 4 Atlasiet pievienoto pakalpojumu sniedzēju.
- 5 Atlasiet atskaņošanas sarakstu vai citu vienumu, lai lejupielādētu pulkstenī.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet **BACK**, līdz jūs aicina veikt sinhronizāciju ar pakalpojumu.

PIEZĪME. audio satura lejupielāde var patērēt daudz akumulatora enerģijas. Ja akumulatora uzlādes līmenis ir zems, iespējams, pulkstenis būs jāpievieno pie ārēja barošanas avota.

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja atvienošana

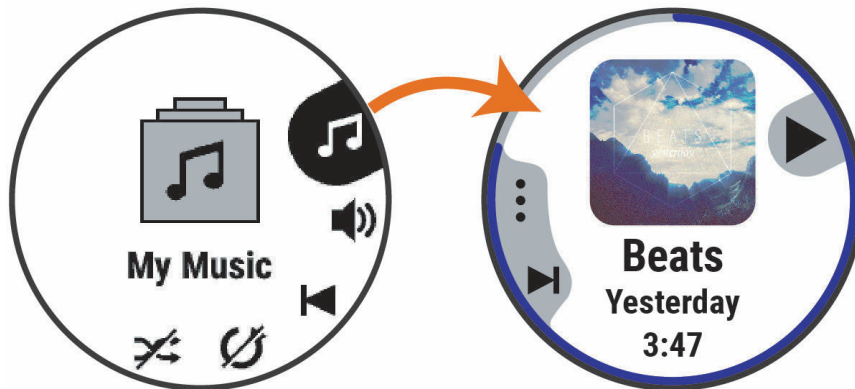
- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces** un atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet **Mūzika**.
- 4 Atlasiet instalēto trešās personas pakalpojumu sniedzēju un izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atvienotu trešās personas pakalpojumu sniedzēju no pulksteņa.

Mūzikas klausīšanās

- 1 Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, turiet nospiestu **DOWN** jebkurā ekrānā.
- 2 Ja vajadzīgs, pievienojiet Bluetooth austiņas ([Bluetooth austiņu pievienošana, 88. lappuse](#)).
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji** un atlasiet opciju:
 - Lai klausītos pulkstenī no datora lejupielādēto mūziku, atlasiet **Mana mūzika** ([Personīgā audio satura lejupielāde, 85. lappuse](#)).
 - Lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu, atlasiet **Pārvaldīt tālr.**
 - Lai klausītos trešās personas pakalpojumu sniedzēja mūziku, atlasiet pakalpojumu sniedzēja nosaukumu un atlasiet atskaņošanas sarakstu.
- 5 Atlasiet .

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība

PIEZĪME. mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkciju izskats var atšķirties atkarībā no atlasītā mūzikas avota.



⋮	Atlasiet, lai skatītu vairāk mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkciju.
🎵	Atlasiet, lai pārlūkotu izraudzītā avota audio failus un atskaņošanas sarakstus.
🔊	Atlasiet, lai regulētu skaļumu.
▶	Atlasiet, lai atskaņotu un apturētu pašreizējo audio failu.
▶	Atlasiet, lai izlaistu līdz nākamajam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiektu, lai ātri pārtītu uz priekšu pašreizējo audio failu.
◀	Atlasiet, lai vēlreiz atskaņotu no sākuma pašreizējo audio failu. Atlasiet divreiz, lai izlaistu līdz iepriekšējam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiektu, lai attītu atpakaļ pašreizējo audio failu.
↺	Atlasiet, lai mainītu atkārtotības režīmu.
↻	Atlasiet, lai mainītu jauktu režīmu.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī

- 1 Viedtālrunī sāciet atskaņot dziesmu vai atskaņošanas sarakstu.
- 2 Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, savā Forerunner pulkstenī jebkurā ekrānā turiet nospiektu **DOWN**.
- 3 Atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji** > **Pārvaldīt tālr..**

Audio režīma maiņa

Mūzikas atskaņošanas režīmu varat mainīt no stereo uz mono.

- 1 Turiet nospiektu **≡**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Mūzika** > **Audio**.
- 3 Atlasiet opciju.

Bluetooth austiņu pievienošana

- 1 Novietojiet austiņas 2 m (6,6 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- 2 Iespējojiet austiņās pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Iestatījumi** > **Mūzika** > **Austiņas** > **Piev. jaunu**.
- 5 Atlasiet savas austiņas, lai pabeigtu pāra savienojuma veidošanas procesu.

Garmin Pay

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

Garmin Pay maka iestatīšana

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

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

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte.

Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Maks**.
- 3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

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

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.



- 4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, atlasiet **DOWN**, lai mainītu uz citu karti (izvēles).
- 5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju. Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolatzi.
- 6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

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

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

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

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

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

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

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

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay**.
- 3 Atlasiet karti
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.
Lai veiktu pirkumus, izmantojot Forerunner pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.
 - Lai dzēstu karti, atlasiet .

Garmin Pay ieejas koda maiņa

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

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

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

Žurnāli

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

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

Vēstures izmantošana

Vēsture ietver iepriekšējās aktivitātes, kuras jūs saglabājat savā pulkstenī.

Lai ātri piekļūtu aktivitāšu datiem, pulkstenim ir vēstures logrīks (*Pārskati, 76. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu papildu informāciju par aktivitāti, atlasiet **Visa statistika**.
 - Lai skatītu aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju, atlasiet **Treniņa efektivitāte** (*Par Training Effect, 64. lappuse*).
 - Lai skatītu savu laiku katrā sirdsdarbības ritma zonā, atlasiet **Sirdsdarb. ritms**.
 - Lai skatītu savu laiku katrā jaudas zonā, atlasiet **Skriešanas spēks** vai **Jauda**.
 - Lai atlasītu distanci un skatītu papildu informāciju par katru distanci, atlasiet **Distances**.
 - Lai atlasītu slēpojumu vai braucienu ar sniega dēli un skatītu papildu informāciju par katru aktivitātes reizi, atlasiet **Skrējieni**.
 - Lai atlasītu fizisko vingrojumu kopu un skatītu papildu informāciju par katru kopu, atlasiet **Kopas**.
 - Lai skatītu aktivitāti kartē, atlasiet **Karte**.
 - Lai skatītu augstuma diagrammu aktivitātei, atlasiet **Augstuma diagramma**.
 - Lai dzēstu atlasīto aktivitāti, atlasiet **Dzēst**.

Dažādu sporta veidu vēsture

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

Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā

Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā var palīdzēt pielāgot savu treniņu intensitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Atlasiet **Šonedēļ** vai **Iepriekšējās nedēļas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Nospiediet **START** un atlasiet **Sirdsdarb. ritms**.

Personīgie rekordi

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

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

Personīgo rekordu skatīšana

- 1 Atrodoties pulksteņa skatā, turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu.
- 5 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

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

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.
- 5 Atlasiet **Iepriekšēj. > Jā**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgā rekorda dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko dzēst.
- 5 Atlasiet **Notīrīt ierakstu > Jā**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Visu personīgo rekordu notīrīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet **Notīrīt visus ierakstus > Jā**.

Rekordi ir dzēsti tikai šim sport veidam.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Datu kopsummu skatīšana

Jūs varat skatīt pulkstenī saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Vēsture > Kopsumas**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet opciju, lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas.

Vēstures dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Vēsture > Iespējas**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**, lai dzēstu no vēstures visas aktivitātes.
 - Atlasiet **Atiestatīt kopsummas**, lai atiestatītu visas attālumu un laika kopsummas.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express lietotne savieno jūsu pulksteni ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat pievienot pulkstenī arī mūziku (*Personīgā audio saturā lejupielāde, 85. lappuse*). Jūs varat arī instalēt programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ lietotnes.

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

Datu pārvaldība

PIEZĪME. ierīce nav saderīga ar Windows 95, 98, Me, Windows NT un Mac OS 10.3 un vecāku versiju.

Failu dzēšana

IEVĒRĪBAI

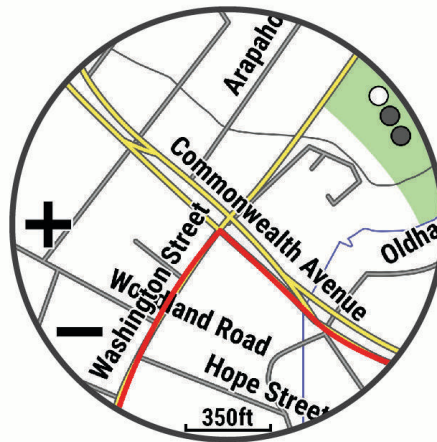
Ja nezināt kāda faila nozīmi, neizdzēsiet to. Ierīces atmiņā ir svarīgi sistēmas faili, kurus nedrīkst izdzēst.

- 1 Atveriet **Garmin** diskdzinis vai sējums.
- 2 Ja vajadzīgs, atveriet mapi vai sējumu.
- 3 Atlasiet failu.
- 4 Nospiediet tastatūras taustiņu **Dzēst**.

PIEZĪME. Mac operētājsistēmas nodrošina ierobežotu atbalstu MTP failu pārsūtīšanas režīmam. Jums ir jāatver Garmin diska operētājsistēmā Windows. Lai noņemtu mūzikas failus no ierīces, jums ir jāizmanto lietotne Garmin Express.

Navigācija

GPS navigācijas funkcijas savā ierīcē varat izmantot, lai skatītu savu ceļu kartē, saglabātu atrašanās vietas un atrastu ceļu mājup.



Kursi

⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī funkcija ļauj lietotājiem lejupielādēt citu lietotāju izveidotos kursus. Garmin negalvo par trešo personu veidotu kursu precizitāti, uzticamību, pilnīgumu vai savlaicīgumu. Trešo personu kursus varat izmantot vai paļauties uz tiem, pats uzņemoties atbildību.

No savas ierīces varat nosūtīt kursu uz savu Garmin Connect kontu. Kad tas ir saglabāts ierīcē, varat navigēt pa kursu savā ierīcē.

Varat sekot saglabātajam kursam vienkārši tāpēc, ka tas ir labs maršruts. Piemēram, varat saglabāt riteņbraucējiem labvēlīgu ceļu, lai dotos pa to uz darbu.

Turklāt varat izmantot saglabāto kursu, mēģinot sasniegt vai pārsniegt iepriekš iestatītos izpildes mērķus. Piemēram, ja sākotnēji kurss tika veikts 30 minūtēs, jūs varat sacensties ar Virtual Partner, mēģinot veikt kursu ātrāk nekā 30 minūtēs.

Sekošana kursam ierīcē

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi**.
- 5 Atlasiet kursu.
- 6 Select **Izpildīt kursu**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 7 Nospiediet **START**, lai sāktu navigāciju.

Apļa maršruta kursa veidošana

Ierīce var izveidot apļa maršruta kursu, pamatojoties uz noteiktu attālumu un navigēšanas virzienu.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Skriešana** vai **Velosipēds**.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Navigācija > Apļa maršruta kurss**.
- 5 Ievadiet kursa kopējo attālumu.
- 6 Atlasiet kursa virzienu.
Ierīce izveido līdz trim kursiem. Jūs varat nospiegt DOWN, lai skatītu kursus.
- 7 Nospiediet **START**, lai atlasītu kursu.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigāciju, atlasiet **Sākt!**.
 - Lai skatītu kursu kartē un veiktu kartē panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Karte**.
 - Lai skatītu kursā esošo pagriezienu sarakstu, atlasiet **Pa posmiem**.
 - Lai skatītu kursa augstuma grafisko attēlojumu, atlasiet **Augstuma diagramma**.
 - Lai saglabātu kursu, atlasiet **Saglabāt**.
 - Lai skatītu kursā esošo kāpumu sarakstu, atlasiet **Skatīt kāpienus**.

Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect

Lai izveidotu kursu lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [92. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi > Izveidot kursu**.
- 3 Atlasiet kursa veidu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Atlasiet **Izpildīts**.
PIEZĪME. šo kursu varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa nosūtīšana uz ierīci](#), [94. lappuse](#)).

Kursa nosūtīšana uz ierīci

Kursu, kuru izveidojāt, izmantojot lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect](#), [94. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi**.
- 3 Atlasiet kursu.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet saderīgu ierīci.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kursa detaļu skatīšana

Pirms navigācijas pa kursu varat skatīt kursa detaļas.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi**.
- 5 Nospiediet **START**, lai atlasītu kursu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigāciju, atlasiet **Izpildīt kursu**.
 - Lai izveidotu pielāgotu tempa pulksteņa siksnīņu, atlasiet **PacePro**.
 - Lai izveidotu vai apskatītu sava darba analīzi par kursu, atlasiet **Power Guide**.
 - Lai skatītu kursu kartē un veiktu kartē panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Karte**.
 - Lai sāktu kursu pretējā secībā, atlasiet **Izpildīt kursu pretējā secībā**.
 - Lai skatītu kursa augstuma grafisko attēlojumu, atlasiet **Augstuma diagramma**.
 - Lai mainītu kursa nosaukumu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai skatītu kursā esošo kāpumu sarakstu, atlasiet **Skatīt kāpienus**.
 - Lai dzēstu kursu, atlasiet **Dzēst**.

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

Jūs varat saglabāt savu pašreizējo atrašanās vietu, lai navigētu uz to vēlāk.

PIEZĪME. opcijas varat pievienot vadības izvēlnē.

- 1 Turiet nospiešu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Saglabāt atr. vietu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Saglabāto atrašanās vietu rediģēšana

Jūs varat dzēst saglabāto atrašanās vietu vai rediģēt tās nosaukumu un augstuma un pozīcijas informāciju

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Navigēt > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 2 Atlasiet saglabāto atrašanās vietu.
- 3 Atlasiet opciju, lai rediģētu atrašanās vietu.

Ceļa punkta plānošana

Varat izveidot jaunu atrašanās vietu, plānojot attālumu un peilējumu no pašreizējās atrašanās vietas līdz jaunai atrašanās vietai.

- 1 Ja vajadzīgs, atlasiet **START > Pievienot > Dem. pk.**, lai lietotņu sarakstam pievienotu ceļa punkta plānošanas lietotni.
- 2 Atlasiet **Jā**, lai pievienotu lietotni savu izlašu sarakstam.
- 3 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Dem. pk.**.
- 4 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu kursu.
- 5 Atlasiet **START**.
- 6 Atlasiet **DOWN**, lai atlasītu mērvienību.
- 7 Atlasiet **UP**, lai ievadītu attālumu.
- 8 Atlasiet **START**, lai saglabātu.

Plānotais ceļa punkts ir saglabāts ar noklusējuma nosaukumu.

Navigēšana uz galapunktu

Ierīci varat izmantot, lai navigētu uz galapunktu vai sekotu kursam.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Navigācija**.
- 5 Atlasiet kategoriju.
- 6 Lai izvēlētos galapunktu, izpildiet ekrānā redzamo uzvedņu norādes.
- 7 Atlasiet **Doties uz**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 8 Nospiediet **START**, lai sāktu navigēšanu.

Navigēšana uz interesējošo objektu

Ja jūsu pulkstenī instalētās kartes dati ietver interesējošos objektus, jūs varat navigēt uz tiem.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Navigācija > Interesējoši objekti**, un atlasiet kategoriju.
Tiek parādīts jūsu pašreizējās atrašanās vietas tuvumā esošo interesējošo objektu saraksts..
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
 - Lai meklētu citas atrašanās vietas tuvumā, atlasiet **Meklēt tuvumā** un atlasiet atrašanās vietu.
 - Lai meklētu interesējošo punktu pēc nosaukuma, atlasiet **Nosauciet meklēšanas frāzi** un ievadiet nosaukumu.
 - Lai iestatītu netālu esošos interesējošos objektus, atlasiet **Manā tuvumā** (*Navigēšana, izmantojot funkciju Manā tuvumā, 99. lappuse*).
- 6 Meklēšanas rezultātos atlasiet interesējošo objektu.
- 7 Atlasiet **Sākt!**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 8 Nospiediet **START**, lai sāktu navigāciju.

Intereses objekti

Interesējošais objekts ir tāda vieta, kas jums var būt noderīga vai interesanta. Interesējošie objekti tiek kārtoti pēc kategorijas un var ietvert populārus ceļojuma galamērķus, piemēram, degvielas uzpildes stacijas, restorānus, viesnīcas un izklaides norišu vietas.

Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība

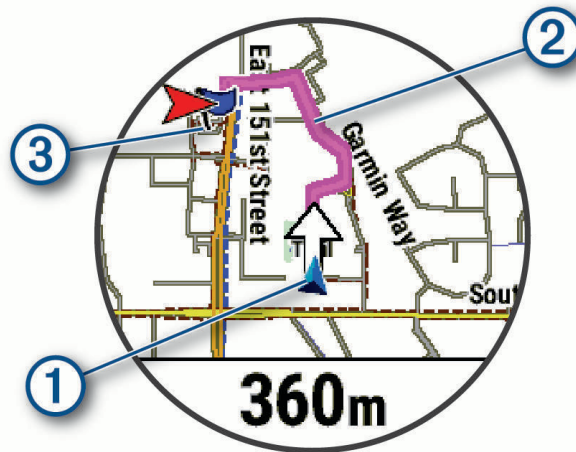
Jūs varat pavērst ierīci pret attālu objektu, piemēram, ūdenstorni, fiksēt to šajā virzienā un pēc tam navigēt uz objektu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Navigēt > Skats un kustība**.
- 2 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu pret objektu un atlasiet **START**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 3 Atlasiet **START**, lai sāktu navigāciju.

Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā

Jūs varat navigēt uz pašreizējās aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu vai ceļu, kādu jūs mērojāt. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- 1 Aktivitātes laikā nospiediet **STOP**.
- 2 Atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju:
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
 - Ja jums nav atbalstītas kartes vai jūs izmantojat tiešo maršrutēšanu, atlasiet **Maršruts**, lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu.
 - Ja neizmantojat tiešo maršrutēšanu, atlasiet **Maršruts**, lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu, izmantojot detalizētus norādījumus.



Kartē parādās jūsu pašreizējā atrašanās vieta ①, mērojamais ceļš ② un galamērķis ③.

Navigēšana uz jūsu pēdējās saglabātās aktivitātes sākuma punktu

Jūs varat navigēt atpakaļ uz savas pēdējās saglabātās aktivitātes sākuma punktu taisnā līnijā vai pa savu veikto ceļu. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- 1 Atlasiet **START > Navigēt > Aktivitātes**.
- 2 Atlasiet savu pēdējo saglabāto aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Atgriezties sākumā**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu taisnā līnijā, atlasiet **Maršruts**.
- 5 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu kompasu (izvēles).
Bultiņa norāda uz jūsu sākuma punktu.

Navigācijas apturēšana

- 1 Aktivitātes laikā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Apturēt navigāciju**.

Karte

➤ rāda kartē jūsu atrašanās vietu. Kartē ir redzami atrašanās vietu nosaukumi un simboli. Kad jūs navigējat uz galapunktu, jūsu maršruts ir atzīmēts kartē ar līniju.

- Kartes navigēšana (*Kartes panoramēšana un tālummaiņa, 99. lappuse*)
- Kartes iestatījumi (*Kartes iestatījumi, 99. lappuse*)

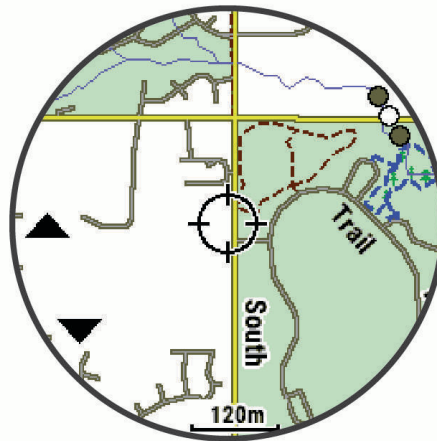
Kartes skatīšana

- 1 Sāciet aktivitāti brīvā dabā.
- 2 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa kartes ekrānu.
- 3 Turiet nospiešu **≡** un atlasiet opciju:
 - Lai veiktu panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Panor./tālummaiņa**.
IETEIKUMS. jūs varat atlasīt **START**, lai pārslēgtu starp panoramēšanu uz augšu un uz leju vai pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu. Jūs varat turēt nospiešu **START**, lai atlasītu mērķa norādīto punktu.
 - Lai skatītu tuvumā esošos interesējošos objektus un ceļa punktus, atlasiet **Manā tuvumā**.

Atrašanās vietas saglabāšana vai navigēšana uz atrašanās vietu kartē

Kartē jūs varat atlasīt jebkuru atrašanās vietu. Jūs varat saglabāt atrašanās vietu vai sākt navigēt uz to.

- 1 Kartē turiet nospiešu **≡**.
- 2 Atlasiet **Panor./tālummaiņa**.
Pārvaldība un mērķi ir redzami kartē.



- 3 Veiciet panoramēšanu un tālummaiņu, lai centrētu atrašanās vietu mērķī.
- 4 Turiet nospiešu **START**, lai atlasītu mērķa norādīto punktu.
- 5 Ja vajadzīgs, atlasiet tuvumā esošo interesējošo objektu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigēšanu uz atlasīto atrašanās vietu, atlasiet **Sākt!**.
 - Lai saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atr. vietu**.
 - Lai skatītu informāciju par atrašanās vietu, atlasiet **Pārskatīt**.

Navigēšana, izmantojot funkciju Manā tuvumā

Funkciju Manā tuvumā jūs varat izmantot, lai navigētu uz tuvumā esošajiem interesējošajiem objektiem un ceļa punktiem.

PIEZĪME. jūsu ierīcē instalētās kartes datiem ir jāietver interesējošie objekti, lai jūs varētu navigēt uz tiem.

- 1 Kartē turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Manā tuvumā**.
Kartē tiek parādītas ikonas, kuras norāda interesējošos objektus un ceļa punktus.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai izceltu kartes daļu.
- 4 Atlasiet **STOP**.
Izceltajā kartes daļā ir redzams interesējošo objektu un ceļa punktu saraksts.
- 5 Atlasiet atrašanās vietu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigēšanu uz atlasīto atrašanās vietu, atlasiet **Sākt!**.
 - Lai skatītu atrašanās vietu kartē, atlasiet **Karte**.
 - Lai saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atr. vietu**.
 - Lai skatītu informāciju par atrašanās vietu, atlasiet **Pārskatīt**.

Kartes panoramēšana un tālummaiņa

- 1 Navigācijas laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu karti.
- 2 Turiet nospiešu .
- 3 Atlasiet **Panor./tālummaiņa**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai pārslēgtu panoramēšanu augšup un lejup, panoramēšanu pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu, atlasiet **START**.
 - Lai panoramētu vai tālummainītu karti, atlasiet **UP** un **DOWN**.
 - Lai beigtu, atlasiet **BACK**.

Kartes iestatījumi

Jūs varat pielāgot, kā karte parādīsies kartes lietotnē un datu ekrānos.

PIEZĪME. ja nepieciešams, varat pielāgot kartes iestatījumus konkrētām aktivitātēm, nevis izmantot sistēmas iestatījumus ([Aktivitātes kartes iestatījumi](#), 112. lappuse).

Turiet nospiešu  un atlasiet **Karte**.

Orientācija: iestata kartes orientāciju. Opcija Ziemeļi augšup rāda ziemeļus ekrāna augšdaļā. Opcija Izsekot rāda jūsu kustības pašreizējo virzienu ekrāna augšdaļā.

Lietotāja atrašanās vietas: rāda vai paslēpj kartē saglabātās atrašanās vietas.

Automātiska tālummaiņa: automātiski atlasa tālummaiņas līmeni optimālai kartes lietošanai. Ja tā ir atspējota, tālummaiņa ir jāpalielina vai jāsamazina manuāli.

Piesaistīt ceļu: jūsu pozīciju kartē atspoguļojošo pozīcijas ikonu piesaista uz tuvākā ceļa.

Ceļu žurnāls: rāda vai paslēpj ceļu žurnālu vai jūsu nobraukto ceļu kā krāsainu līniju kartē.

Ceļa krāsa: maina ceļu žurnāla krāsu.

Detalizācija: iestata kartē redzamo detaļu daudzumu. Parādot vairāk detaļu, iespējams, karte tiks pārzīmēta lēnāk.

Ēnots reljefs: rāda vai slēpj reljefa ēnojumu, lai iegūtu trīsdimensiju kartes topogrāfijas attēlu.

Kuģniecība: iestata karti, lai attēlotu datus kuģniecības režīmā.

Zīmēt segmentus: rāda vai paslēpj segmentus kā krāsainu līniju kartē.

Zīmēt kontūras: rāda vai paslēpj kontūrlīnijas kartē.

Altimetrs un barometrs

Pulkstenī ir iekļauts iekšējs altimetrs un barometrs. Pulkstenis nepārtraukti apkopo augstuma un spiediena datus, pat mazjaudas režīmā. Altimetrs rāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām. Barometrs rāda vides spiediena datus, pamatojoties uz noteiktu augstumu, kur altimetrs pēdējo reizi tika kalibrēts (*Altimetra iestatījumi*, 118. lappuse). Lai ātri atvērtu altimetra vai barometra iestatījumus, altimetra vai barometra logrīkā varat nospiegt **START**.

Kompass

Tālrūnīm ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs naviģējat uz galapunktu. Jūs varat mainīt kompasa iestatījumus manuāli (*Kompasa iestatījumi*, 117. lappuse).

Navigācijas iestatījumi

Naviģējot uz galapunktu, varat pielāgot kartes funkcijas un izskatu.

Naviģēšanas datu ekrānu pielāgošana

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Navigācija** > **Datu ekrāni**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Karte** > **Statuss**, lai ieslēgtu vai izslēgtu karti..
 - Atlasiet **Karte** > **Datu lauks**, lai ieslēgtu vai izslēgtu datu lauku, kas kartē parāda maršrutēšanas informāciju.
 - Atlasiet **Priekšā**, lai ieslēgtu vai izslēgtu informāciju par gaidāmajiem kursa punktiem..
 - Atlasiet **Kompass**, lai ieslēgtu vai izslēgtu kompasu.
 - Atlasiet **Augstuma diagramma**, lai ieslēgtu vai izslēgtu augstuma diagrammu.
 - Atlasiet ekrānu, kurš ir jāpievieno, jānoņem vai jāpielāgo.

Kursu shēmas iestatīšana

Jūs varat iestatīt kursa rādītāju, lai naviģēšanas laikā tas ir redzams jūsu datu lapās. Rādītājs norāda jūsu mērķa kursu.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Navigācija** > **Kursu shēma**.

Navigācijas brīdinājumu iestatīšana

Jūs varat iestatīt brīdinājumus, kuri palīdzēs jums naviģēt uz galapunktu.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Navigācija** > **Brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu brīdinājumu noteiktam attālumam no jūsu galapunkta, atlasiet **Galīgais attālums**.
 - Lai iestatītu brīdinājumu aplēstajam atlikušajam laikam, līdz sasniedzat galapunktu, atlasiet **Galīgais ETE**.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, kad jūs novirzāties no kursa, atlasiet **Novirze no kursa**.
 - Lai iespējotu secīgu pagriezienu navigācijas norādes, atlasiet **Pagriezienu uzvednes**.
- 4 Ja vajadzīgs, atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu brīdinājumu.
- 5 Ja vajadzīgs, ievadiet attāluma vai laika vērtību un atlasiet .

Bezvadu sensori

Pulksteni var savienot pāri un izmantot ar bezvadu sensoriem, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pāri*, 103. lappuse). Kad ierīces ir savienotas pāri, izvēles datu laukus varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana*, 110. lappuse). Ja jūsu pulksteņa komplektācijā ietilpst sensors, ierīces jau ir savienotas pāri.

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

Sensora veids	Apraksts
Golfa Nūjas sensori	Jūs varat izmantot Approach CT10 golfa nūjas sensorus, lai automātiski sekotu nūjas sitieniem, tostarp atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam.
eBike	Varat izmantot pulksteni ar savu eBike un skatīt velosipēda datus, piemēram, informāciju par akumulatoru un pārslēgšanas informāciju, braucienā laikā.
Paplašināts attēlojums	Paplašināts attēlojums režīmu varat izmantot, lai brauciena vai triatlona laikā sava Forerunner pulksteņa datu ekrānus parādītu Edge velosipēda datorā.
Ārējs sirds darbības ritms	Varat izmantot ārējo sensoru, piemēram, HRM-Pro vai HRM-Dual™ sirds darbības monitoru, lai aktivitāšu laikā skatītu sirds darbības datus. Daži sirds darbības ritma monitori var arī saglabāt datus vai sniegt papildu datus par skriešanu (Skriešanas dinamika, 49. lappuse) (Skriešanas spēks, 46. lappuse).
Soļu mērītājs	Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš.
Austiņas	Varat izmantot Bluetooth austiņas, lai klausītos mūziku, kas ielādēta jūsu Forerunner pulkstenī (Bluetooth austiņu pievienošana, 88. lappuse).
inReach	inReach tālvadības pults funkcija ļauj vadīt jūsu inReach satelīta komunikatoru, izmantojot Forerunner pulksteni (inReach tālvadības izmantošana, 106. lappuse).
Lampas	Varat izmantot Varia viedās velosipēda gaismas, lai uzlabotu situācijas apzināšanos.
Muskuļu O2	Varat izmantot muskuļu skābekļa sensoru, lai skatītu hemoglobīna un muskuļu skābekļa piesātinājuma datus treniņa laikā.
Jauda	Varat izmantot Rally™ vai Vector™ jaudas mērītāja velosipēda pedāļus, lai savā pulkstenī skatītu jaudas datus. Varat pielāgot savas jaudas zonas atbilstoši saviem mērķiem un spējām (Savu spēka zonu iestatīšana, 38. lappuse), vai izmantojiet diapazona brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu jaudas zonu (Brīdinājuma iestatīšana, 112. lappuse).
Radars	Varat izmantot Varia atpakaļskata velosipēdu radars, lai uzlabotu situācijas izpratni un nosūtītu brīdinājumus par tuvojošiem transportlīdzekļiem. Ar Varia radara kameras aizmugurējo lukturi varat arī fotografēt un ierakstīt video braukšanas laikā (Varia kameras vadības ierīču izmantošana, 105. lappuse).
RD mērītājs	Varat izmantot Running Dynamics Pod, lai ierakstītu skriešanas dinamikas datus un skatītu tos savā pulkstenī (Skriešanas dinamika, 49. lappuse).
Ātruma e-pārslēdzējs	Varat izmantot elektroniskos pārslēdzējus, lai brauciena laikā parādītu maināmo informāciju. Forerunner pulkstenis rāda pašreizējās korekcijas vērtības, kad sensors ir regulēšanas režīmā.
Shimano Di2	Varat izmantot Shimano® Di2™ elektroniskos pārslēdzējus, lai brauciena laikā parādītu mainīgu informāciju. Forerunner pulkstenis rāda pašreizējās korekcijas vērtības, kad sensors ir regulēšanas režīmā.
Smart Trainer	Varat izmantot savu pulksteni ar iekšēlu velosipēda viedo trenažieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, braucienam vai treniņam (Iekšēlu trenažiera lietošana, 9. lappuse).
Ātr./kad.	Varat savam velosipēdam pievienot ātruma vai pedāļu griešanās ātruma sensorus un skatīt datus brauciena laikā. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru (Riteņu lielums un apkārtmērs, 146. lappuse).
Tempe sensors	tempe Temperatūras sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots.

Sensora veids	Apraksts
VIRB tālvadība	Šī VIRB tālvadības funkcija ļauj vadīt VIRB sporta kameru, izmantojot jūsu pulksteni (VIRB tālvadība, 106. lappuse).

Bezvadu sensoru savienošana pārī

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar ierīci, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, ierīce un sensors ir jāsavieno pārī. Pēc savienojuma pārī izveides, kad sāksiet aktivitāti (sensoram jābūt ieslēgtam un jāatrodas signāla uztveršanas diapazonā), ierīce automātiski izveidos savienojumu ar sensoru.

PIEZĪME. ja ierīces komplektā ir iekļauts pulsa monitors, iekļautais pulsa monitors jau ir savienots pārī ar jūsu ierīci.

- 1 Ja veidojat pāra savienojumu ar pulsometru, uzlieciet pulsometru ([Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana, 48. lappuse](#), [Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana, 45. lappuse](#)).

Sirdsdarbības ritma mērījumu monitors nesūtīs/nesaņems datus, līdz tas tiks uzvilks.

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

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

- 3 Turiet nospiešu .

- 4 Atlasiet **Iestatījumi > Sensori un piederumi > Piev. jaunu**.

- 5 Atlasiet opciju:

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

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu ierīci, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā.

Kājas mērierīce

Jūsu ierīce ir saderīga ar kājas mērierīci. Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš. Kājas mērierīce ir gaidstāves režīmā un gatava nosūtīt datus (kā pulsa monitors).

Pēc 30 neaktivitātes minūtēm kājas mērierīce izslēdzas, lai taupītu akumulatoru. Kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems, ierīcē parādās ziņojums. Atlikušais akumulatora darbības laiks ir aptuveni piecas stundas.

Došanās skrējienā, izmantojot soļu mērītāju

Lai dotos skrējienā, jāizveido soļu mērītāja pāra savienojums ar Forerunner ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse](#)).

Izmantojot soļu mērītāju, jūs varat skriet telpā, lai ierakstītu tempu, attālumu un soļu skaitu ciklā. Ar soļu mērītāju varat skriet arī brīvā dabā, lai, izmantojot GPS, ierakstītu soļu skaitu ciklā, tempu un attālumu.

- 1 Instalējiet soļu mērītāju saskaņā ar norādēm piederuma instrukcijā.
- 2 Atlasiet skriešanas aktivitāti.
- 3 Dodieties skrējienā.

Soļu mērītāja kalibrēšana

Soļu mērītājs veic automātisku kalibrēšanu. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

Kājas mērierīces kalibrēšanas uzlabošana

Lai varētu kalibrēt savu ierīci, nepieciešams iegūt GPS signālus un savienot pārī jūsu ierīci ar kājas mērierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse](#)).

Kājas mērierīce ir paškalibrējoša, bet jūs varat uzlabot ātruma un attāluma datu precizitāti ar dažiem skrējieniem brīvā dabā, izmantojot GPS.

- 1 Pastāviet 5 minūtes ārā ar skaidru skatu uz debesīm.
- 2 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 3 Skrieniet bez pārtraukuma 10 minūtes.
- 4 Pabeidziet aktivitāti un saglabāiet to.

Balstoties uz reģistrētajiem datiem, kājas mērierīces kalibrēšanas vērtība mainās, ja nepieciešams. Kāju mērierīces kalibrēšana nav jāveic no jauna, ja vien nemaināt savu skriešanas stilu.

Soļu mērītāja manuāla kalibrēšana

Lai kalibrētu ierīci, ir jāizveido ierīces pāra savienojums ar soļu mērītāja sensoru ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse](#)).

Manuāla kalibrēšana ir ieteicama, ja zināt savu kalibrēšanas faktoru. Ja jūs kalibrējāt soļu mērītāju, izmantojot citu Garmin produktu, iespējams, jūs zināt savu kalibrēšanas faktoru.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sensori un piederumi**.
- 3 Atlasiet savu soļu mērītāju.
- 4 Atlasiet **Kal. faktors > Iestatīt vērtību**.
- 5 Noregulējiet kalibrēšanas faktoru:
 - Palieliniet kalibrēšanas faktoru, ja distance ir pārāk īsa.
 - Samaziniet kalibrēšanas faktoru, ja distance ir pārāk gara.

Soļu mērītāja ātruma un attāluma iestatīšana

Lai pielāgotu soļu mērītāja ātrumu un attālumu, ir jāizveido ierīces pāra savienojums ar soļu mērītāja sensoru ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse](#)).

Varat iestatīt ierīci, lai tā aprēķina ātrumu un attālumu, izmantojot soļu mērītāja datus, nevis GPS datus.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi**.
- 3 Atlasiet savu soļu mērītāju.
- 4 Atlasiet **Ātrums vai Attālums**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Iekšējais**, kad trenējaties ar izslēgtu GPS – parasti telpā.
 - Atlasiet **Vienmēr**, lai izmantotu soļu mērītāja datus neatkarīgi no GPS iestatījuma.

Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana

Lai nosūtītu datus uz pulksteni, varat izmantot saderīgu velosipēda ātruma vai kadences sensoru.

- Izveidojiet sensora pāra savienojumu ar savu pulksteni ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse](#)).
- Iestatiet riteņa lielumu ([Riteņa lielums un apkārtmērs, 146. lappuse](#)).
- Dodieties braucienā ([Aktivitātes sākšana, 5. lappuse](#)).

Treniņš, izmantojot spēka mērītājus

- Dodieties uz buy.garmin.com, lai skatītu to spēka mērītāju sarakstu, kuri ir saderīgi ar jūsu Forerunner ierīci (piemēram, Rally un Vector).
- Papildu informāciju skatiet spēka mērītāja īpašnieka rokasgrāmatā.
- Koriģējiet savas spēka zonas, lai tās atbilst jūsu mērķiem un spējām (*Savu spēka zonu iestatīšana*, 38. lappuse).
- Izmantojiet diapazona brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu (*Brīdinājuma iestatīšana*, 112. lappuse).
- Pielāgojiet jaudas datu laukus (*Datu ekrānu pielāgošana*, 110. lappuse).

Elektronisko pārslēgu izmantošana

Lai izmantotu saderīgus elektroniskos pārslēgus, piemēram, Shimano Di2 pārslēgus, jums ir jāizveido to pāra savienojums ar savu Forerunner ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī*, 103. lappuse). Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana*, 110. lappuse). Forerunner ierīce rāda pašreizējās korekcijas vērtības, kad ierīce ir regulēšanas režīmā.

Situācijas apzināšana

⚠ BRĪDINĀJUMS

Ierīce Varia var uzlabot situācijas apzināšanos. Tā neatbrīvo velobraucēju no nepieciešamības saglabāt uzmanību un pieņemt saprātīgus lēmumus. Vienmēr apzinieties, kas notiek apkārtējā vidē, un vadiet velosipēdu drošā veidā. Pretējā gadījumā varat gūt nopietnu vai nāvējošu traumu.

Jūsu ierīci Forerunner var izmantot kopā ar Varia viedajām velosipēda lampām un atpakaļskata radaru (*Bezvadu sensori*, 101. lappuse). Papildinformāciju skatiet Varia ierīces lietotāja rokasgrāmatā.

Varia kameras vadības ierīču izmantošana

IEVĒRĪBAI

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

Pirms varat izmantot Varia kameras vadības ierīces, piederums ir jāsavieno pārī ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī*, 103. lappuse).

1 Pievienojiet **RCT KAMERA** pārskatu savam pulkstenim (*Pārskati*, 76. lappuse).

2 **RCT KAMERA** logrīkā atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai skatītu kameras iestatījumus.
- Atlasiet , lai uzņemtu fotoattēlu.
- Lai saglabātu klipu, atlasiet .

tempe

tempe ir ANT+ bezvadu temperatūras sensors. Sensoru varat pievienot pie drošas siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots. Jums ir jāizveido tempe pāra savienojums ar pulksteni, lai rādītu temperatūras datus no tempe.

inReach tālvadība

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

inReach tālvadības izmantošana

Pirms inReach tālvadības funkcijas izmantošanas jāpievieno inReach pārskats pārskata kopai ([Pārskatu kopas pielāgošana, 107. lappuse](#)).

- 1 Ieslēdziet inReach satelīta komunikatoru.
- 2 Savā Forerunner pulkstenī nospiediet **UP** vai **DOWN** pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu inReach pārskatu.
- 3 Nospiediet **START**, lai meklētu savu inReach satelīta komunikatoru.
- 4 Nospiediet **START**, lai savienotu pāri inReach satelīta komunikatoru.
- 5 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai nosūtītu SOS ziņojumu, atlasiet **Iniciēt SOS**.
PIEZĪME. sOS funkcija ir jāizmanto vienīgi reālā ārkārtas situācijā.
 - Lai nosūtītu īsziņu, atlasiet **Ziņojumi > Jauns ziņojums**, atlasiet ziņojuma kontaktpersonas un ievadiet ziņojuma tekstu vai atlasiet ātro teksta opciju.
 - Lai nosūtītu iepriekš iestatītu ziņu, atlasiet **Sūtīšanas iepriekš** un sarakstā atlasiet ziņu.
 - Lai skatītu taimeri un aktivitātes laikā nobraukto attālumu, atlasiet **Sekošana**.

VIRB tālvadība

Šī VIRB tālvadības funkcija ļauj vadīt VIRB sporta kameru, izmantojot jūsu ierīci.

Sporta kameras VIRB vadība

Lai varētu izmantot VIRB tālvadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tālvadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pāri VIRB kameru ar Forerunner pulksteni ([Bezvadu sensoru savienošana pāri, 103. lappuse](#)).
VIRB pārskats ir pievienots pārskatu kopai.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN** pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu VIRB pārskatu.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**.
Forerunner ekrānā parādās video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai apturētu video ierakstīšanu, nospiediet **STOP**.
 - Lai uzņemtu fotoattēlu, atlasiet **Uzņemt fotoattēlu**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kameras miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.
 - Lai mainītu videoierakstu un fotoattēlu iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi**.

VIRB sporta kameras pārvaldība aktivitātes laikā

Lai varētu izmantot VIRB tālvadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tālvadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pāri VIRB kameru ar Forerunner pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri*, 103. lappuse).
Kad kamera ir savienojumā, VIRB datu ekrāns automātiski tiek pievienots aktivitāšu lietotnēm.
- 3 Aktivitātes laikā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu VIRB datu ekrānu.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Turiet nospiešu .
- 6 Atlasiet **VIRB tālvadība**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot aktivitātes taimerī, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Taim. iesl./apt.**.
PIEZĪME. video ierakstīšana automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un pārtraucat aktivitāti.
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot izvēlnes opcijas, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Manuāls**.
 - Lai manuāli ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**.
Forerunner ekrānā ir redzams video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai manuāli apturētu ierakstīšanu, nospiediet **STOP**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kameras miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no kameras miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.

Ierīces pielāgošana

Pārskatu kopas pielāgošana

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Izskats > Norādījumi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu pārskata atrašanās vietu cilpā, atlasiet pārskatu un nospiediet **UP** vai **DOWN**.
 - Lai noņemtu pārskatu no cilpas, atlasiet pārskatu un atlasiet .
 - Lai cilpai pievienotu pārskatu, atlasiet **Pievienot** un atlasiet pārskatu.
IETEIKUMS. varat atlasīt **Izveidot mapi**, lai izveidotu mapes, kurās ir vairāki pārskati (*Pārskatu mapju izveide*, 108. lappuse).

Pārskatu mapju izveide

Varat pielāgot pārskata cilpu, lai izveidotu saistītu skatījumu mapes.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Izskats > Norādījumi > Pievienot > Izveidot mapi**.
- 3 Atlasiet pārskatus, kurus vēlaties iekļaut mapē, un atlasiet **Pabeigts**.
PIEZĪME. ja pārskati jau ir pārskatu cilpā, varat tos pārvietot vai kopēt mapē.
- 4 Izvēlieties vai ievadiet mapes nosaukumu.
- 5 Izvēlieties mapes ikonu.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
 - Lai rediģētu mapi, ritiniet līdz mapei pārskatu cilpā un turiet nospiešu .
 - Lai rediģētu mapē esošos pārskatus, atveriet mapi un atlasiet **Rediģēt** ([Pārskatu kopas pielāgošana, 107. lappuse](#)).

Savu aktivitāšu saraksta pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti, lai pielāgotu iestatījumus, iestatiet aktivitāti kā izlasi, mainiet izkārtojuma secību un veiciet citas darbības.
 - Atlasiet **Pievienot**, lai pievienotu vairāk aktivitāšu vai izveidotu pielāgotas aktivitātes.

Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj pielāgot katru iepriekš ielādēto aktivitāti, pamatojoties uz jūsu vajadzībām. Piemēram, varat pielāgot datu lapas un iespējot brīdinājumus un treniņu funkcijas. Ne visi iestatījumi ir pieejami visiem aktivitāšu veidiem.

Turiet nospiešu , atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti un atlasiet aktivitāšu iestatījumus.

3D attālums: aprēķina jūsu veikto attālumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas un horizontālo kustību par zemi.

3D ātrums: aprēķina jūsu ātrumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas un horizontālo kustību par zemi.

Akcenta krāsa: iestata katras aktivitātes akcenta krāsu, lai palīdzētu noteikt, kura aktivitāte ir aktīva.

Pievienot aktivitāti: ļauj pielāgot multisporta aktivitāti.

Brīdinājumi: iestata aktivitātes treniņa vai navigācijas brīdinājumus ([Aktivitātes brīdinājumi, 111. lappuse](#)).

Automātiska kāpšana: ļauj pulkstenim automātiski noteikt augstuma izmaiņas, izmantojot iebūvēto altimetru ([Automātiskas kāpšanas iespējošana, 114. lappuse](#)).

Auto Lap: iestata opcijas Auto Lap funkcijai, lai automātiski atzīmētu apļus. Opcija Automātisks attālums atzīmē apļus noteiktā distancē. Pabeidzot apli, tiek parādīts pielāgojams apļa brīdinājuma ziņojums. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

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

Autom. atpūta: ļauj pulkstenim automātiski izveidot atpūtas intervālu, kad pārtraucat kustību ([Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 14. lappuse](#)).

Autom. ritin.: iestata, lai pulkstenis automātiski ritinātu visus aktivitāšu datu ekrānus, kamēr darbojas aktivitāšu taimeris.

Automātiski iestatīt: ļauj pulkstenim automātiski sākt un apturēt vingrinājumu kopas izturības treniņa aktivitātes laikā.

Automātiska startēšana: iestata pulksteni automātiski sākt motokrosa vai BMX aktivitāti, kad sākat kustēties.

Fona krāsa: iestata katras aktivitātes fona krāsu kā baltu vai melnu.

Pārraidīt sirdsdarbības ritmu: iespējo automātisku sirdsdarbības ritma datu pārraidi, kad sākat aktivitāti (*Pulsa datu apraide aktivitātes laikā, 41. lappuse*).

ClimbPro: rāda kāpuma plānošanas un pārraudzības ekrānus naviģēšanas laikā (*ClimbPro lietošana, 114. lappuse*).

Atpakaļskaitīšana sākta: iespējo atpakaļskaitīšanas taimeri peldēšanas baseinā intervāliem.

Datu ekrāni: ļauj jums pielāgot datu ekrānus un pievienot aktivitātei jaunus datu ekrānus (*Datu ekrānu pielāgošana, 110. lappuse*).

Pirmā tālā sitiena attālums: iestata vidējo bumbiņas lidojuma attālumu pirmajā tālajā sitienā spēlējot golfu.

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

Golfa attālums: iestata golfa spēlē izmantoto attāluma mērvienību.

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

Handikapa punktu skaitīšana: iespējo handikapa punktu gūšanu, spēlējot golfu. Opcija Vietējs handikaps ļauj ievadīt sitienu skaitu, kas jāatņem no kopējā rezultāta. Opcija Indekss/slīpums ļauj ievadīt jūsu handikapu un kursa slīpuma vērtējumu, lai pulkstenis varētu aprēķināt jūsu kursa handikapu. Iespējot kādu no handikapa vērtēšanas opcijām, varat pielāgot handikapa vērtību.

Celiņa numurs: iestata jūsu celiņa numuru skriešanai pa skrejceliņu.

Distances taustiņš: iespējo vai atspējo pogu  apļa vai atpūtas ierakstīšanai aktivitātes laikā.

Bloķēt taustiņus: bloķē pogas multisporta aktivitātes laikā, lai novērstu netīšu pogu nospiešanu.

Karte: iestata aktivitātei rādīšanas izvēles kartes datu ekrānam (*Aktivitātes kartes iestatījumi, 112. lappuse*).

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

Režīma izsekošana: iespējo vai atspējo automātisko pacelšanās vai nolaišanās režīma izsekošanu distanču slēpošanai un snovbordam.

Peldbaseina lielums: iestata peldbaseina garumu.

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

Enerģijas taupīšanas noildze: iestata enerģijas taupīšanas taimauta ilgumu, cik ilgi pulkstenis paliek treniņa režīmā, piemēram, gaidot sacensību sākumu. Opcija Parasts iestata pulksteņa pāriet mazjaudas pulksteņa režīmā pēc 5 minūtēm bezdarbības. Opcija Pagarināts iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 25 neaktivitātes minūtēm. Izmantojot pagarinātu režīmu, akumulatora darbības laiks starp uzlādēm var būt īsāks.

Reģistrēt aktivitāti: iespējo aktivitātes FIT failu golfa aktivitāšu reģistrēšanai. FIT faili reģistrē fiziskās formas informāciju, kas ir pielāgota Garmin Connect.

Ierakstīt temperatūru: ieraksta apkārtējo temperatūru pulksteņa tuvumā noteiktu aktivitāšu laikā.

Ierakstīt VO2 Max.: iespējo VO2 maks. ierakstīšanu taku skrējiena un ultra skrējiena aktivitātēm.

Pārsaukt: iestata aktivitātes nosaukumu.

Atk. skaitīšana: iespējo vai atspējo atkārtojumu skaitīšanu treniņa laikā. Opcija Tikai vingr. sērijas iespējo atkārtojumu skaitīšanu tikai vadītu fizisko vingrojumu sēriju laikā.

Atkārtot: iespējo opciju Atkārtot dažādu sporta veidu aktivitātēm. Piemēram, jūs varat izmantot šo opciju aktivitātēm, kuras ietver vairākas pārejas, piemēram, peldējums/skrējiens.

Atj. nokl. iest.: ļauj atiestatīt aktivitātes iestatījumus.

Maršruta statistika: iespējo maršruta statistikas izsekošanu kāpšanas aktivitātēm telpās.

Maršrutēšana: iestata izvēles aktivitātes maršrutu aprēķināšanai (*Maršrutēšanas iestatījumi, 112. lappuse*).

Skriešanas spēks: ļauj ierakstīt darbības jaudas datus un pielāgot iestatījumus (*Skriešanas jaudas iestatījumi, 46. lappuse*).

Skrējieni: iestata preferences slēpošanas un snovborda nobraucieniem. Varat iespējot Automātiska palaišana, lai nobraucienus noteiktu automātiski, izmantojot iebūvēto akcelerometru. Varat arī iespējot Distances taustiņš un Distances brīdinājums iestatījumus.

Satelīti: iestata satelītsistēmu, lai izmantotu aktivitātei ([Satelīta iestatījuma maiņa, 116. lappuse](#)).

Punktu skaitīšana: iespējo vai atspējo automātisku rezultātu uzskaiti, kad jūs sākat golfa posmu. Opcija Vienmēr jautāt ir redzama, kad jūs sākat posmu.

Punktu skaitīšanas metode: iestata Stroke Play vai Stableford punktu skaitīšanas metodi golfa spēles laikā.

Segmenta brīdinājumi: iespējo uzvednes, kas brīdina jūs par tuvošanos segmentiem ([Segmenti, 34. lappuse](#)).

Pašvērtējums: iestata, cik bieži jūs novērtējat savu piepūli darbībai ([Aktivitātes novērtēšana, 6. lappuse](#)).

Sekošana statusam: iespējo statistikas izsekošanu golfa spēles laikā ([Statistikas ierakstīšana, 21. lappuse](#)).

Vēzienu noteikšana: iespējo vēzienu noteikšanu, peldot baseinā.

Pārejas: iespējo pārejas dažādiem sporta veidiem.

Vibrācijas brīdinājumi: iespējo brīdinājumus, kuri norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

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

Datu ekrānu pielāgošana

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

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Datu ekrāni**.

6 Atlasiet datu ekrānu, lai to pielāgotu.

7 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Izkārtojums**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu ekrānā.
- Atlasiet **Datu lauki** un atlasiet lauku, lai mainītu laukā redzamos datus.

IETEIKUMS. lai skatītu visu pieejamo datu lauku sarakstu, dodieties uz ([Datu lauki, 137. lappuse](#)). Ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.

- Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu cilpā.
- Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu datu ekrānu no cilpas.

8 Ja nepieciešams, atlasiet **Piev. jaunu**, lai pievienotu datu ekrānu cilpai.

Jūs varat pievienot pielāgotu datu ekrānu vai atlasīt kādu no iepriekš definētajiem datu ekrāniem.

Kartes pievienošana aktivitātei

Jūs varat pievienot karti datu ekrānu kopai kādai aktivitātei.

1 Atrodoties pulksteņa skatā, turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti, ko pielāgot.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Datu ekrāni > Piev. jaunu > Karte**.

Aktivitātes brīdinājumi

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

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

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

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

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

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Kadence	Diapazons	Jūsu varat iestatīt kadences minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Pielāgot	Notikums, atkārtotās	Jūs varat atlasīt esošo ziņojumu vai izveidot pielāgotu ziņojumu un atlasīt brīdinājuma veidu.
Attālums	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Augstums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt augstuma minimālo un maksimālo vērtību.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu. Skatiet Par sirdsdarbības ritma zonām, 36. lappuse un Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 38. lappuse .
Temps	Diapazons	Jūs varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.
Tempa regulēšana	Atkārtotās	Jūs varat iestatīt mērķa peldēšanas tempu.
Spēks	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu spēka līmeni.
Tuvums	Notikums	Jūs varat iestatīt saglabātās atrašanās vietas rādiusu.
Skriešana/iešana	Atkārtotās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.
Ātrums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.
Vēziena ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu vēzienu skaitu minūtē.
Laiks	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.
Treka taimeris	Atkārtotās	Jūs varat iestatīt treka laika intervālu sekundēs.

Brīdinājuma iestatīšana

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Brīdinājumi**.

6 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Piev. jaunu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu aktivitātei.
- Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.

7 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.

8 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.

9 Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu.

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

Aktivitātes kartes iestatījumi

Katrai aktivitātei jūs varat pielāgot kartes izskatu datu ekrānā.

Turiet nospiešu , atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti, atlasiet aktivitāšu iestatījumus un atlasiet **Karte**.

Konfigurēt kartes: rāda vai paslēpj instalēto karšu produktu datus.

Izmantot sistēmas iestat.: ļauj pulkstenim izmantot kartes sistēmas iestatījumu preferences ([Kartes iestatījumi](#), [99. lappuse](#)). Kad šis iestatījums ir atspējots, varat pielāgot aktivitātes kartes iestatījumus.

Maršrutēšanas iestatījumi

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

PIEZĪME. ne visi iestatījumi visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.

Turiet nospiešu , atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Maršrutēšana**.

Aktivitāte: iestata aktivitāti maršrutēšanai. Pulkstenis aprēķina maršrutus, kas ir pielāgoti jūsu aktivitātes veidam.

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

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

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

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

Veids: iestata tiešas maršrutēšanas laikā redzamā rādītāja darbību.

Auto Lap

Aplu atzīmēšana pēc attāluma

Jūs varat izmantot Auto Lap, lai automātiski atzīmētu apli noteiktā attālumā. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildījumu dažādās aktivitātes daļās (piemēram, ik pēc 1 jūdzes vai 5 kilometriem).

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Auto Lap**.

6 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Auto Lap**, lai ieslēgtu vai izslēgtu Auto Lap.
- Atlasiet **Automātisks attālums**, lai pielāgotu attālumu starp apliem.

Ikreiz, kad beidzat apli, parādās ziņojums ar šī apļa laiku. Ierīce arī signalizē vai vibrē, ja skaņas signāli ir ieslēgti ([Sistēmas iestatījumi, 120. lappuse](#)).

Ja nepieciešams, varat pielāgot datu lapas, lai parādītu papildu apļa datus ([Datu ekrānu pielāgošana, 110. lappuse](#)).

Distances brīdinājuma ziņojuma pielāgošana

Jūs varat pielāgot vienu vai divus datu laikus, kas ir redzami distances brīdinājuma ziņojumā.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Auto Lap > Distances brīdinājums**.

6 Atlasiet datu lauku, lai to mainītu.

7 Atlasiet **Priekšskatījums** (izvēles).

Auto Pause iespējošana

Funkciju Auto Pause varat izmantot, lai automātiski apturētu taimeri, kad apstājaties. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

PIEZĪME. kamēr aktivitātes taimeris ir apturēts vai pauzēts, vēsture netiek ierakstīta.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Automātiskā pauze**.

6 Atlasiet opciju:

- Lai automātiski apturētu taimeri, kad jūs apstājaties, atlasiet **Kad apturēts**.
- Lai automātiski apturētu taimeri, kad jūsu temps vai ātrums krītas zem norādītā līmeņa, atlasiet **Pielāgots**.

ClimbPro lietošana

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

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **ClimbPro > Statuss > Navigācijas laikā**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Datu lauks**, lai pielāgotu datu lauku, kas parādās ClimbPro ekrānā.
 - Atlasiet **Brīdinājums**, lai iestatītu brīdinājumus kāpiena sākumā vai noteiktā attālumā no kāpiena.
 - Atlasiet **Kritumi**, lai ieslēgtu vai izslēgtu nolaišanos skriešanas aktivitātēm.
 - Atlasiet **Kāpuma noteikšana**, lai izvēlētos noteikto kāpienu veidus riteņbraukšanas aktivitāšu laikā.
- 7 Pārskatiet laukuma kāpumus un informāciju par laukumu ([Kursa detaļu skatīšana, 95. lappuse](#)).
- 8 Sāciet sekot saglabātam kursam ([Navigēšana uz galapunktu, 96. lappuse](#)).

Automātiskas kāpšanas iespējošana

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

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

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

Pašvērtējuma iespējošana

Kad jūs saglabājat aktivitāti, jūs varat novērtēt savu uztverto piepūli un to, kā jutāties aktivitātes laikā ([Aktivitātes novērtēšana, 6. lappuse](#)). Sava novērtējuma informāciju varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Pašvērtējums**.

6 Atlasiet opciju:

- Lai novērtētu tikai pēc strukturētas fizisko vingrojumu sērijas vai intervāla, atlasiet **Tikai vingr. sērijas**.
- Lai novērtētu pēc katras aktivitātes, atlasiet **Vienmēr**.

3D ātrums un attālums

Jūs varat iestatīt 3D ātrumu un attālumu, lai aprēķinātu savu ātrumu vai attālumu, izmantojot gan sava augstuma izmaiņas, gan horizontālo kustību pa zemi. To varat izmantot tādās aktivitātēs kā slēpošana, kāpšana, naviģēšana, pārgājiens, skriešana vai riteņbraukšana.

Automātiskas ritināšanas lietošana

Jūs varat izmantot automātiskas ritināšanas funkciju, lai automātiski pārvietotos pa visiem aktivitāšu datu ekrāniem taimera darbības laikā.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Autom. ritin..**

6 Atlasiet rādīšanas ātrumu.

Satelīta iestatījuma maiņa

Papildu informāciju par satelītu sistēmām skatiet vietnē www.garmin.com/aboutGPS.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Satelīti**.

6 Atlasiet opciju:

PIEZĪME. šie iestatījumi nav pieejama visām aktivitātēm.

- Atlasiet **Izslēgts**, lai atspējotu satelītsistēmas aktivitātei.
- Atlasiet **Lietot noklusējuma izvēlni**, lai izmantotu noklusējuma sistēmas iestatījumu satelītiem (*Sistēmas iestatījumi*, 120. lappuse).
- Atlasiet **Tikai GPS**, lai iespējotu GPS satelītu sistēmu.
- Atlasiet **GPS un GLONASS** (Krievijas satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.
- Atlasiet **GPS + GALILEO** (Eiropas Savienības satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.
- Atlasiet **UltraTrac**, lai ierakstītu ceļa punktus un sensora datus retāk (*UltraTrac*, 116. lappuse)

PIEZĪME. izmantojot GPS kopā ar citu satelītu, akumulatora darbības laiks var samazināties ātrāk nekā izmantojot tikai GPS.

UltraTrac

UltraTrac funkcija ir GPS iestatījums, kas retāks ieraksta ceļa punktus un sensora datus. UltraTrac funkcijas iespējošana pagaraina akumulatora lietošanas laiku, bet pasliktina ierakstīto aktivitāšu kvalitāti. Izmantojiet UltraTrac funkciju aktivitātēm, kurām ir nepieciešams ilgāks akumulatora darbības laiks un kurām bieži sensora datu atjauninājumi ir mazāk svarīgi.

Enerģijas taupīšanas noildzes iestatījumi

Noildzes iestatījumi ietekmē to, cik ilgi ierīce darbojas treniņa režīmā, piemēram, kad gaidāt sacensību sākumu. Turiet nospiešu , atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti un atlasiet aktivitātes iestatījumus. Atlasiet **Enerģijas taupīšanas noildze**, lai pielāgotu noildzes iestatījumus aktivitātei.

Parasts: iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 5 neaktivitātes minūtēm.

Pagarināts: iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 25 neaktivitātes minūtēm. Izmantojot pagarinātu režīmu, akumulatora darbības laiks starp uzlādēm var būt īsāks.

Aktivitātes vai lietotnes noņemšana

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

4 Atlasiet opciju:

- Lai noņemtu aktivitāti no izlases saraksta, atlasiet **Noņemt no izlasēm**.
- Lai dzēstu aktivitāti no lietotņu saraksta, atlasiet **Noņemt no saraksta**.

GroupTrack iestatījumi

Turiet nospiešu  un atlasiet **Drošība & sekošana > LiveTrack > GroupTrack**.

Redzams: ļauj atlasīt, kas var skatīt jūsu GroupTrack sesiju.

Rādīt kartē: ļauj jums skatīt pievienotās personas kartes ekrānā GroupTrack sesijas laikā.

Aktivitātes veidi: ļauj jums atlasīt, kuri aktivitātes veidi ir redzami kartes ekrānā GroupTrack sesijā.

Pulksteņa skata iestatījumi

Jūs varat pielāgot pulksteņa skatu, izvēloties izkārtojumu, krāsas un papildu datus. Jūs varat arī lejupielādēt pielāgotus pulksteņa skatus no Connect IQ veikala.

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Lai aktivizētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu, jums ir jāinstalē pulksteņa ciparnīca no Connect IQ veikala ([Connect IQ funkcijas](#), 81. lappuse).

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu vai aktivizēt instalētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcu opcijas.
- 4 Atlasiet **Piev. jaunu**, lai ritinātu pa papildu iepriekš ielādētām pulksteņa ciparnīcām.
- 5 Atlasiet **START > Piemērot**, lai aktivizētu iepriekš ielādētu pulksteņa ciparnīcu vai instalētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu.
- 6 Ja izmantojat iepriekš ielādētu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **START > Pielāgot**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu analogā pulksteņa ciparnīcas ciparu stilu, atlasiet **Zvanīt**.
 - Lai mainītu analogā pulksteņa ciparnīcas rādītāju stilu, atlasiet **Rokas**.
 - Lai mainītu digitālā pulksteņa ciparnīcas ciparu stilu, atlasiet **Izkārtojums**.
 - Lai mainītu digitālā pulksteņa ciparnīcas sekunžu stilu, atlasiet **Sekundes**.
 - Lai mainītu datus, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Dati**.
 - Lai pievienotu vai mainītu pulksteņa ciparnīcas akcenta krāsu, atlasiet **Akcenta krāsa**.
 - Lai mainītu fona krāsu, atlasiet **Fona krāsa**.
 - Lai saglabātu izmaiņas, atlasiet **Pabeigts**.

Sensoru iestatījumi

Kompasa iestatījumi

Turiet nospiešanu  un atlasiet **Iestatījumi > Sensori un piederumi > Kompas**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt kompasu sensoru ([Kompasa manuāla kalibrēšana](#), 117. lappuse).

Displejs: iestata virziena kursu kompasā grādos vai miliradiānos.

Ziemeļu atsauce: iestata kompasu ziemeļu norādi ([Ziemeļu norādes iestatīšana](#), 118. lappuse).

Režīms: iestata kompasu vienīgi elektroniskā sensora datu lietošanai (Izslēgts), kas ir GPS un elektroniskā sensora datu kombinācija kustības laikā (Automātiski), vai tikai GPS datu lietošanai (Izslēgts).

Kompasa manuāla kalibrēšana

IEVĒRĪBAI

Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Ierīce ir kalibrēta jau rūpnīcā, un ierīce izmanto automātisku kalibrēšanu pēc noklusējuma. Ja jūs novērojat neparastu kompasu darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.

- 1 Turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas > Kalibrēt > Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

IETEIKUMS. ar nelielām cipara "astoņi" kustībām kustīniet plaukstas locītavu, līdz parādās ziņojums.

Ziemeļu norādes iestatīšana

Jūs varat iestatīt virziena norādi, ko izmanto kursa informācijas aprēķināšanā.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas > Ziemeļu atsauce**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu ģeogrāfiskos ziemeļus kā kursa norādi, atlasiet **Patiess**.
- Lai iestatītu magnētisko novirzi jūsu atrašanās vietai automātiski, atlasiet **Magnētisks**.
- Lai iestatītu tīkla ziemeļus (000°) kā kursa norādi, atlasiet **Tīkls**.
- Lai magnētiskās variācijas vērtību iestatītu manuāli, atlasiet **Lietotājs**, ievadiet magnētisko variāciju un atlasiet **Pabeigts**.

Altimetra iestatījumi

Turiet nospiešu  un atlasiet **Sensori un piederumi > Altimetrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt altimetra sensoru.

Automātiska kalibrēšana: atļauj altimetram veikt paškalibrēšanu katru reizi, kad izmantojat satelīta sistēmas.

Sensora režīms: iestata režīmu sensoram. Opcija Automātiski atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Augstums: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Barometriskā altimetra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Ja zināt pareizu augstumu, varat kalibrēt barometrisko altimetru manuāli.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Sensori un piederumi > Altimetrs**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai automātiski kalibrētu no jūsu GPS sākuma punkta, atlasiet **Automātiska kalibrēšana** un atlasiet opciju.
- Lai ievadītu pašreizējo augstumu manuāli, atlasiet **Kalibrēt > Ievadīt manuāli**.
- Lai ievadītu pašreizējo augstumu no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Kalibrēt > Izmantot DEM**.
- Lai ievadītu pašreizējo augstumu no GPS sākuma punkta, atlasiet **Kalibrēt > Izmantot GPS**.

Barometra iestatījumi

Turiet nospiešu  un atlasiet **Sensori un piederumi > Barometrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt barometra sensoru.

Plāns: iestata laika mērogu diagrammai barometra logrīkā.

Vētras brīdinājums: iestata barometriskā spiediena izmaiņu koeficientu, kas aktivizē vētras brīdinājumu.

Spiediens: iestata, kā ierīce rāda spiediena datus.

Barometra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Jūs varat manuāli kalibrēt barometru, ja zināt pareizu augstumu vai pareizu spiedienu jūras līmenī.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Sensori un piederumi > Barometrs > Kalibrēt**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai ievadītu pašreizējo augstumu vai spiedienu jūras līmenī (izvēles), atlasiet **Ievadīt manuāli**.
- Lai kalibrētu automātiski no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Izmantot DEM**.
- Lai kalibrētu automātiski no GPS sākuma punkta, atlasiet **Izmantot GPS**.

Xero® objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi

Lai pielāgotu lāzera lokācijas iestatījumus, jums ir jāizveido pāra savienojums ar saderīgu Xero ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 103. lappuse](#)).

Turiet nospiestu  un atlasiet **Sensori un piederumi** > **XERO atrašanās vietas** > **Vietu not.lāzersist.**

Aktivitātes laikā: aktivitātes laikā iespējo objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas informācijas displeju no saderīgas, pārī savienotas Xero ierīces.

Kopīgots režīmu: ļauj jums kopīgot lāzera lokācijas informāciju publiski vai pārraidīt to privāti.

Jaudas pārvaldnieka iestatījumi

Turiet nospiestu  un atlasiet **Iestatījumi** > **Jaudas pārvaldnieks**.

Enerģijas taupītājs: ļauj pielāgot sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā ([Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 119. lappuse](#)).

Akumulatora līmenis procentos: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku procentos.

Akumulatora līmeņa aplēses: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku kā aplēstu ciparu dienās vai stundās.

Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana

Enerģijas taupītāja funkcija ļauj ātri koriģēt sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā.

Enerģijas taupītāja funkciju varat ieslēgt vadības izvēlnē ([Vadības izvēlnes skatīšana, 79. lappuse](#)).

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Jaudas pārvaldnieks** > **Enerģijas taupītājs**.

3 Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu enerģijas taupītāja funkciju.

4 Atlasiet **Rediģēt** un atlasiet opciju:

- Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai iespējotu zemas jaudas pulksteņa ciparnīcu, kas atjauninās reizi minūtē.
- Atlasiet **Mūzika**, lai atspējotu mūzikas klausīšanos no pulksteņa.
- Atlasiet **Tālrunis**, lai atvienotu pārī savienoto tālruni.
- Atlasiet **Wi-Fi**, lai atvienotu no Wi-Fi tīkla.
- Atlasiet **LTE**, lai atvienotu no LTE pievienotajiem pakalpojumiem.
- Atlasiet **Plauksta locītavas SR**, lai izslēgtu plauksta locītavas pulsometru.
- Atlasiet **Pulse Ox**, lai izslēgtu pulsa oksimetra sensoru.
- Atlasiet **Fona apgaismojums**, lai atspējotu automātisku fona apgaismojumu.

Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumu maiņā.

Sistēmas iestatījumi

Turiet nospiestu  un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma**.

Valoda: iestata pulkstenī rādāmo valodu.

Laiks: korigē laika iestatījumus ([Laika iestatījumi, 120. lappuse](#)).

Displejs: korigē ekrāna iestatījumus ([Ekrāna iestatījumu maiņa, 121. lappuse](#)).

Satelīti: iestata noklusējuma satelīta sistēmu, ko izmantot aktivitātēm. Ja nepieciešams, varat pielāgot ([Satelīta iestatījumu maiņa, 116. lappuse](#)) satelīta iestatījumu katrai darbībai ([Satelīta iestatījumu maiņa, 116. lappuse](#)).

Skaņa un vibr.: iestata pulksteņa skaņas, piemēram, taustiņu toņus, brīdinājumus un vibrācijas.

Miega režīms: ļauj iestatīt miega stundas un miega režīma preferences ([Miega režīma pielāgošana, 24. lappuse](#)).

Netraucēt: ļauj iespējot Netraucēt režīmu. Varat rediģēt ekrāna preferences, paziņojumus, brīdinājumus un plaukstas locītavas žestus.

Karstie taustiņi: ļauj piešķirt saīsmes pogām ([Karsto taustiņu pielāgošana, 121. lappuse](#)).

Autom. bloķ.: ļauj automātiski bloķēt pogas, lai novērstu nejaušu pogu nospiešanu. Izmantojiet opciju Aktivitātes laikā, lai bloķētu pogas aktivitātes laikā. Izmantojiet opciju Ne aktivitātes laikā, lai bloķētu pogas, kad jūs neierakstāt laiktēkstu aktivitāti.

Formāts: iestata vispārīgas formāta izvēles, piemēram, mērvienības, aktivitāšu laikā rādīto tempu un ātrumu, nedēļas sākumu un ģeogrāfisko koordinātu formāta un datuma opcijas ([Mērvienību mainīšana, 121. lappuse](#)).

Izpildes spēja: aktivitātes laikā iespējo veiktspējas nosacījumu funkciju ([Izpildes spēja, 57. lappuse](#)).

Datu ierakstīšana: iestata, kā pulkstenis ieraksta aktivitātes datus. Ierakstīšanas opcija Viedais (noklusējuma) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija Katru sekundi nodrošina detalizētākus aktivitāšu ierakstus, bet var neierakstīt pilnībā tās aktivitātes, kuras ilgst ilgāku laika posmu.

USB režīms: iestata pulksteni MTP (multivides pārsūtīšanas protokola) vai režīma Garmin lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

Atiestatīt: ļauj atiestatīt lietotāja datus un iestatījumus ([Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 133. lappuse](#)).

Programmatūras atjaunināšana: ļauj instalēt lejupielādētos programmatūras atjauninājumus, iespējot automātiskos atjauninājumus vai manuāli pārbaudīt, vai nav pieejami atjauninājumi ([Produkta atjauninājumi, 131. lappuse](#)).

Par: rāda ierīces, programmatūras, licences un reglamentējošo informāciju.

Laika iestatījumi

Turiet nospiestu  un atlasiet **Sistēma > Laiks**.

Laika formāts: iestata pulksteni, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu, vai militārā formātā.

Datuma formāts: iestata datumu rādīšanas secību dienai, mēnesim un gadam.

Iestatīt laiku: iestata laika joslu pulkstenim. Opcija Automātiski iestata laika joslu automātiski, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Laiks: ļauj korigēt laiku, ja opcijas Iestatīt laiku iestatījums ir Manuāls.

Brīdinājumi: ļauj iestatīt katras stundas brīdinājumus, kā arī saullēkta un saulrieta brīdinājumus, kas tiek atskaņoti noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta vai saulrieta ([Laika brīdinājumu iestatīšana, 121. lappuse](#)).

Sinhronizēt ar GPS: ļauj manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku ([Laika sinhronizēšanas ar GPS, 123. lappuse](#)).

Laika brīdinājumu iestatīšana

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Sistēma** > **Laiks** > **Brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saulrieta, atlasiet **Līdz saulrietam** > **Statuss** > **ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta, atlasiet **Līdz saullēktam** > **Statuss** > **ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan katru stundu, atlasiet **Katru stundu** > **ieslēgts**.

Ekrāna iestatījumu maiņa

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Sistēma** > **Displejs**.
- 3 Atlasiet **Lieli fonti**, lai palielinātu teksta izmēru ekrānā.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Aktivitātes laikā**.
 - Atlasiet **Vispārējs lietojums**.
 - Atlasiet **Miega laikā**.
PIEZĪME. dažas opcijas nav pieejamas miega laikā.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Taustiņi**, lai ieslēgtu ekrānu pogu nospiešanai.
 - Atlasiet **Brīdinājumi**, lai ieslēgtu ekrānu brīdinājumiem.
 - Lai ekrāns tiktu aktivizēts, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukstu locītavu, atlasiet **Kustība**.
 - Lai iestatītu laiku, pēc kāda displejs izslēdzas, atlasiet **Noildze**.
 - Lai iestatītu ekrāna spilgtuma līmeni, atlasiet **Spilgtums**.

Karsto taustiņu pielāgošana

Jūs varat pielāgot atsevišķu taustiņu aizturēšanas funkciju un taustiņu kombinācijas.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Karstie taustiņi**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo taustiņu vai taustiņu kombināciju.
- 4 Atlasiet funkciju.

Mērvienību mainīšana

Varat pielāgot attāluma, tempa un ātruma, augstuma un citas mērvienības.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Sistēma** > **Formāts** > **Vienības**.
- 3 Atlasiet mērījuma veidu.
- 4 Atlasiet mērvienību.

Pulksteņi

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Brīdinājuma signāli** > **Pievienot brīdinājumu**.
- 3 Ievadiet brīdinājuma laiku.

Modinātāja rediģēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai ieslēgtu vai izslēgtu modinātāju, atlasiet **Statuss**.
 - Lai mainītu modinātāja laiku, atlasiet **Laiks**.
 - Lai iestatītu modinātāja regulāru atkārtošanos, atlasiet **Atkārtot** un izvēlieties, kad modinātājam jāatkārtojas.
 - Lai atlasītu brīdinājuma paziņojuma veidu, atlasiet **Skaņa un vibr.**
 - Lai ieslēgtu vai izslēgtu displeju kopā ar modinātāju, atlasiet **Fona apgaismojums**.
 - Lai atlasītu modinātāja aprakstu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai dzēstu modinātāju, atlasiet **Dzēst**.

Hronometra lietošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Hronometrs**.
- 3 Nospiediet **START**, lai palaistu taimeri.
- 4 Atlasiet , lai restartētu apla taimeri ①.



Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.

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

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeri**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai atpakaļskaitīšanas taimeri iestatītu un saglabātu pirmo reizi, ievadiet laiku, nospiediet  un atlasiet **Saglabāt taimeri**.
 - Lai iestatītu un saglabātu papildu atpakaļskaitīšanas taimerus, atlasiet **Pievienot taimeri** un ievadiet laiku.
 - Lai atpakaļskaitīšanas taimeri iestatītu, to nesaglabājot, atlasiet **Quick Timer** un ievadiet laiku.
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet  un atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Laiks**, lai mainītu laiku.
 - Atlasiet **Restartēt > Ieslēgts**, lai automātiski restartētu taimeri, kad tā laiks beidzas.
 - Atlasiet **Skaņa un vibr.** un atlasiet paziņojuma veidu.
- 5 Nospiediet **START**, lai palaistu taimeri.

Taimera dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeri**.
- 3 Atlasiet taimeri.
- 4 Nospiediet  un atlasiet **Dzēst**.

Laika sinhronizēšanas ar GPS

Katru reizi, kad ieslēdzat pulksteni un iegūstat satelītu signālus, pulkstenis automātiski nosaka jūsu laika joslas un pašreizējo dienas laiku. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt laiku ar GPS, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Laiks > Sinhronizēt ar GPS**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce nosaka satelītus (*Satelīta signālu iegūšana, 132. lappuse*).

Laika manuāla iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Laiks > Iestatīt laiku > Manuāls**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un pēc tam ievadiet dienas laiku.

Alternatīvu laika joslu pievienošana

Jūs varat redzēt pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās.

PIEZĪME. savas alternatīvās laika joslas varat apskatīt pārskatu cilpā (*Pārskatu kopas pielāgošana, 107. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Alt. laika joslas > Pievienot zonu**.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai izceltu reģionu, un nospiediet **START**, lai to atlasītu.
- 4 Atlasiet laika joslu.
- 5 Ja nepieciešams, pārdēvējiet joslu.

Alternatīvās laika joslas rediģēšana

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Alt. laika joslas**.
- 3 Atlasiet laika joslu.
- 4 Nospiediet **SĀKT**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu laika joslu, kas tiks rādīta pārskatu cilpā, atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**.
 - Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukumu, atlasiet **Pārsaukt**.
 - Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukuma saīsinājumu, atlasiet **Saīsināts**.
 - Lai mainītu laika joslu, atlasiet **Mainīt zonu**.
 - Lai dzēstu laika joslu, atlasiet **Dzēst**.

Informācija par ierīci

Ierīces informācijas skatīšana

Varat apskatīt informāciju par ierīci, piemēram, ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošo informāciju un licences līgumu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Par**.

E-uzlīmju reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etikete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etikete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Par**.

Pulksteņa uzlāde

⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope*, 127. lappuse).

- 1 Pievienojiet USB kabeļa mazo galu pulksteņa uzlādes portam.



- 2 USB kabeļa lielo galu pievienojiet USB uzlādes portam.
Pulkstenī ir attēlots baterijas esošais uzlādes līmenis.

Padomi pulksteņa uzlādei

- 1 Droši pievienojiet lādētāju pulkstenim, lai to uzlādētu, izmantojot USB kabeli (*Pulksteņa uzlāde*, 125. lappuse).
Pulksteni var uzlādēt, pievienojot USB kabeli Garmin apstiprinātam maiņstrāvas adapterim ar parasto ligzdu vai datora USB portam. Pilnībā tukša akumulatora uzlādei ir nepieciešamas līdz pat divas stundas.
- 2 Kad akumulatora uzlādes līmenis sasniedz 100%, atvienojiet lādētāju no pulksteņa.

Specifikācijas

Forerunner specifikācijas

BRĪDINĀJUMS

Kad temperatūra ir 0°C (32°F) vai zemāka, LTE savienojamība var tikt atspējota, lai nodrošinātu vispārēju ierīces darbību. Kad LTE savienojamība ir atspējota, LTE pievienotās funkcijas būs atspējotas (*LTE pievienotās funkcijas*, 75. lappuse).

Akumulatora veids	Atkārtoti lādējama, iebūvēta litija jonu baterija
Akumulatora darbības laiks, pulksteņa režīms	Līdz 2 nedēļām ar aktivitātes izsekošanu, viedtālruņa paziņojumiem un sirdsdarbības ritmu plaukstas locītavā
Akumulatora darbības laiks, pulksteņa režīms ar mūziku	Līdz 20 stundām ar aktivitātes izsekošanu, viedtālruņa paziņojumiem, pulsu plaukstas locītavā un mūzikas atskaņošanu
Akumulatora darbības laiks, aktivitātes režīms	Līdz 35 stundām GPS režīmā ar pulsu plaukstas locītavā
Akumulatora darbības laiks, aktivitātes režīms ar mūziku	Līdz 12 stundām GPS režīmā ar pulsu plaukstas locītavā un mūzikas atskaņošanu
Akumulatora darbības laiks, aktivitātes režīms un LTE LiveTrack	Līdz 10 stundām GPS režīmā ar pulsu plaukstas locītavā
Akumulatora darbības laiks, aktivitātes režīms ar mūziku un LTE LiveTrack	Līdz 7 stundām GPS režīmā ar pulsu plaukstas locītavā un mūzikas atskaņošanu
Akumulatora darbības laiks, režīms UltraTrac, bez mūzikas atskaņošanas	Līdz 50 stundām Līdz 45 stundām ar pulsu plaukstas locītavā
Multivides krātuve	Līdz 1000 dziesmām
Ūdens iedarbība	Peldēšana, 5 ATM ¹
Darba temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Bezvadu frekvence	1950 MHz ar 23 dBm maks.
Maks. īpatnējās absorbcijas ātruma vērtība	1,84 W/kg rumpis, 0,77 W/kg roka

HRM-Pro specifikācijas

Akumulatora veids	Lietotāja nomaināms CR2032, 3 V
Bateriju darbības laiks	Līdz 1 gadam ar 1 st./dienā
Ūdensizturība	5 ATM ¹
Darba temperatūras diapazons	No 0° līdz 40°C (no 32° līdz 104°F)
Bezvadu frekvence	2,4 GHz ar 8 dBm maks.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas līdzvērtīgs 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

HRM-Swim un HRM-Tri specifikācijas

Bateriju veids	Lietotāja nomaināms CR2032 (3 V)
HRM-Swim akumulatora darbības laiks	Līdz 18 mēnešiem (aptuveni 3 st./ned.)
HRM-Tri akumulatora darbības laiks	Līdz 10 mēnešiem triatlona treniņiem (aptuveni 1 st./d.)
Darba temperatūras diapazons	No -10° līdz 50°C (no 14° līdz 122°F)
Bezvadu darbības frekvence/protokols	2,4 GHz ar +1 dBm nominālu
Ūdens iedarbība	Peldēšana, 5 ATM ²

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbību.

Izvairieties no pogu nospiešanas zem ūdens.

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

IETEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz www.garmin.com/fitandcare.

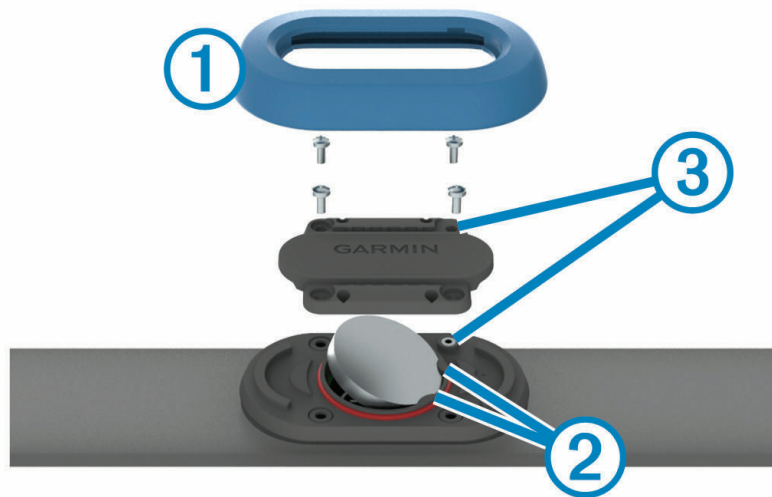
1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.

2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

² Ierīce iztur spiedienu, kas līdzvērtīgs 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

HRM-Swim un HRM-Tri baterijas nomaiņa

1 Noņemiet uznavu ① no sirds darbības ritma monitora moduļa.



2 Ar mazo krustiņveida (00) skrūvgriezi izskrūvējiet četras skrūves moduļa priekšdaļā.

3 Noņemiet pārsegu un izņemiet bateriju.

4 Pagaidiet 30 sekundes.

5 Ievietojiet jaunu bateriju zem diviem plastmasas izciļņiem ② ar pozitīvo pusi uz augšu.

PIEZĪME. nebojājiet vai nepazaudējiet gredzenveida blīvējošo starpliku.

Gredzenblīvei ir jāpaliek ap paceltā plastmasas gredzena ārpusi.

6 Uzlieciet atpakaļ priekšējo pārsegu un ieskrūvējiet četras skrūves.

Ievērojiet pareizu priekšējā pārsega izvietošanu. Paceltajai skrūvei ③ ir jāiegulst atbilstošajā paceltās skrūves atverē uz priekšējā pārsega.

PIEZĪME. nepievelciet pārāk stingri.

7 Uzlieciet atpakaļ uznavu.

Pēc sirds darbības ritma monitora baterijas maiņas jums, iespējams, būs vēlreiz jāizveido tā pāra savienojums.

Pulksteņa siksnīšu maiņa

Jūs varat nomainīt pulksteņa siksnīšas ar jaunām Forerunner pulksteņa siksnīšām un saderīgām QuickFit® 22 pulksteņa siksnīšām.

- 1 Lai iebīdītu pulksteņa tapu, izmantojiet adatveida instrumentu.

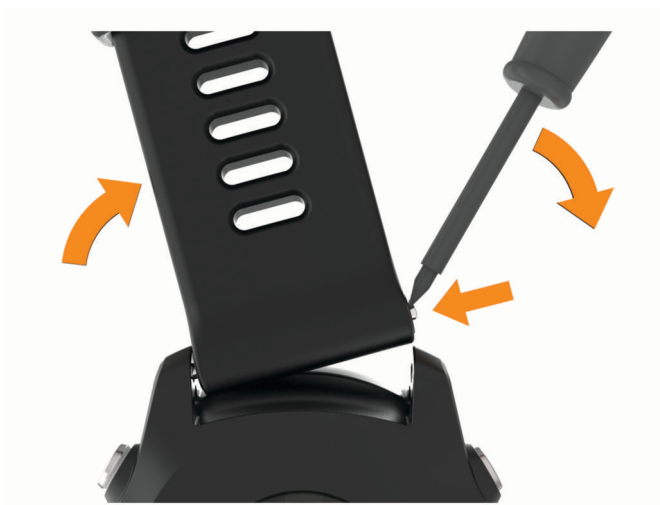


- 2 Noņemiet pulkstenim siksnīšu.



3 Atlasiet opciju:

- Lai pievienotu Forerunner pulksteņa siksnīgas, izlīdziniet jaunās siksnīgas vienu pusi ar atverēm ierīcē, iebīdīet izbīdīto pulksteņa tapu un iespiediet pulksteņa siksnīgu vietā.



PIEZĪME. pārbaudiet, vai pulksteņa siksnīga ir stingra. Pulksteņa tapai ir jāizlīdzinās ar atverēm ierīcē.

- Lai pievienotu QuickFit 22 pulksteņa siksnīgas, izņemiet pulksteņa tapu no Forerunner pulksteņa siksnīgas, nomainiet pulksteņa tapu ierīcē un iespiediet jauno pulksteņa siksnīgu vietā.



PIEZĪME. pārbaudiet, vai pulksteņa siksnīga ir stingra. Aizturim ir jābūt cieši pār pulksteņa tapu.

4 Lai nomainītu citu pulksteņa siksnīgu, atkārtojiet darbību secību.

Traucējummeklēšana

Produkta atjauninājumi

Jūsu ierīce automātiski pārbauda atjauninājumus, kad ir izveidots savienojums ar Bluetooth vai Wi-Fi. Varat manuāli pārbaudīt atjauninājumus, izmantojot sistēmas iestatījumus. (*Sistēmas iestatījumi*, 120. lappuse). Datorā instalējiet Garmin Express (www.garmin.com/express). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni. Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Karšu atjauninājumi
- Laukuma atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Garmin Express iestatīšana

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz www.garmin.com/express.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Papildu informācijas iegūšana

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Dodieties uz www.garmin.com/ataccuracy. Šī nav medicīnas ierīce. Pulsa oksimetrijas funkcija nav pieejama visās valstīs.

Ieteikumi LTE pievienoto funkciju lietošanai

Kad jūs sākat aktivitāti, Forerunner ierīce izmanto Bluetooth tehnoloģiju tādām funkcijām kā LiveTrack, ja jums ir izveidots savienojums ar savu tālruni. Ja tālrunis nav savienojumā, Forerunner ierīce iespējo LTE.

- Turiet nospiestu **LIGHT** un atlasiet  lai skatītu LTE statusu. Gaidstāve nozīmē, ka LTE signāls ir gatavs lietošanai pēc nepieciešamības.
- Pirms sākat aktivitāti, uzlādējiet ierīci, izmantojot vienīgi LTE savienojamību. LTE pievienotās funkcijas aktivitātes laikā patērē vairāk akumulatora enerģijas nekā Bluetooth pievienotās funkcijas.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans dienas soļu skaits nav redzams

Dienas soļu skaits tiek atiestatīts katru nakti pusnaktī.

Ja soļu skaita vietā ir redzamas svītrīņas, ļaujiet ierīcei iegūt satelīta signālus un iestatīt laiku automātiski.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plaukostas locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME. pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat savu pulksteni.

1 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Express lietotni ([Garmin Connect lietošana datorā, 92. lappuse](#)).
- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni ([Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 74. lappuse](#)).

2 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Express atsvaidzināšana nēsinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs

Pulkstenis izmanto iekšēju barometru, lai mērītu augstuma izmaiņas, kad jūs kāpjat pa stāviem. Uzkāptais stāvs ir 3 m (10 pēdas).

- Atrodiet mazās barometra atveres tālruņa aizmugurē uzlādes kontaktu tuvumā un iztīriet zonu ap uzlādes kontaktiem.

Ja barometra atveres ir nosprostotas, barometra veikspēja var būt traucēta. Lai notīrītu šo zonu, varat pulksteni noskalot ar ūdeni.

Pēc tīrīšanas ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

- Kāpjot pa kāpnēm, centieties neturēties pie margām vai izlaist pakāpienus.
- Vēļainā vidē nosedziet pulksteni ar piedurkni vai jaku, jo spēcīgas vēja brāzmas var izraisīt nepareizus rādījumus.

Manas intensitātes minūtes mirgo

Kad veicat fiziskas aktivitātes intensitātes līmenī, lai sasniegtu savu intensitātes minūšu mērķi, intensitātes minūtes mirgo.

Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, pamatojoties uz GPS pozīcijas.

IETEIKUMS. papildu informāciju par GPS skatiet vietnē www.garmin.com/aboutGPS.

1 Dodieties ārā atklātā vidē.

Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.

2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.

Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet pulksteni ar savu Garmin kontu:
 - Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth iespējotu tālruni.
 - Pievienojiet ierīci Garmin kontam, izmantojot Wi-Fi bezvadu tīklu.

Kamēr pulkstenis ir savienojumā ar Garmin kontu, tas lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ātri atrast satelīta signālus.

- Iznesiet pulksteni ārā atklātā vietā — prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieciet miera stāvoklī dažas minūtes.

Pulksteņa restartēšana

Ja pulkstenis pārstāj reaģēt, to, iespējams, ir jārestartē.

PIEZĪME. restartējot pulksteni, var tikt dzēsti jūsu dati vai iestatījumi.

- 1 15 sekundes turiet nospiestu .
- Pulkstenis izslēgsies.
- 2 Vienu sekundi turiet nospiestu , lai ieslēgtu pulksteni.

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

Lai atiestatītu visus noklusējuma iestatījumus, ierīce ir jāsinhronizē ar lietotni Garmin Connect, lai augšupielādētu aktivitātes datus.

PIEZĪME. šī darbība dzēš visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi. Ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, noklusējuma iestatījumu atjaunošana dzēš no ierīces arī maku.

Varat atjaunot visus ierīces iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Atiestatīt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai visus ierīces iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu visu aktivitāšu informāciju un saglabāto mūziku, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iest.**
 - Lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures, atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**.
 - Lai atiestatītu visas attāluma un laika kopsummas, atlasiet **Atiestatīt kopsummas**.
 - Lai visus ierīces iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu aktivitāšu informāciju un saglabāto mūziku, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iest.**

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana, 72. lappuse*).

Sinhronizējiet pulksteni ar Garmin Connect lietotni (*Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 74. lappuse*).

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

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

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

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.

Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.

- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

- 3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.

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

Mana ierīce ir nepareizā valodā

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Ritiniet sarakstā uz leju līdz pēdējam vienumam un atlasiet to.
- 3 Atlasiet pirmo vienumu sarakstā.
- 4 Lai atlasītu savu valodu, izmantojiet **UP** un **DOWN**.

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

Forerunner pulkstenis ir saderīgs ar tālruņiem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē www.garmin.com/ble.

Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

Ja tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet tālruni un pulksteni un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem savā tālrunī, lai mēģinātu atkārtot pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu tālruni, noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect tajā tālrunī, kuru paredzat pārstāt lietot.
- Novietojiet tālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect, atlasiet  vai **•••** un atlasiet **Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu  un atlasiet **Savienojamība > Tālrunis > Izveidot pāra sav. ar tālruni**.

Akumulatora darbības laika maksimizēšana

Lai pagarinātu akumulatora darbības laiku, var veikt vairākas darbības.

- Izslēgt mūziku.
- Samaziniet displeja spilgtumu un atspējojiet ekrāna iestatījumu (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 121. lappuse).
- Jaudas pārvaldniekā iestatiet enerģijas taupītāja preferences (*Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana*, 119. lappuse).
- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, kad neizmantojat pievienotās funkcijas (*Bluetooth pievienotās funkcijas*, 74. lappuse).
- Samaziniet displeja noildzi (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 121. lappuse).
- Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām Garmin ierīcēm (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana*, 41. lappuse).
- Izslēdziet plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu (*Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana*, 44. lappuse).

PIEZĪME. plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu paredzēts izmantot, lai aprēķinātu stipras intensitātes laiku (minūtēs) un sadedzinātās kalorijas.

- Ierobežojiet pulkstenī parādāmos tālruņa paziņojumus (*Paziņojumu pārvaldība*, 73. lappuse).
- Izslēdziet pulsa oksimetra funkciju (*Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana*, 44. lappuse).
- Pārtraucot aktivitāti ilgāku laika periodu, izmantojiet opciju **Atsākt vēlāk** (*Aktivitātes beigšana*, 5. lappuse).
- Atlasiet **Viedais** ierakstīšanas intervāls (*Sistēmas iestatījumi*, 120. lappuse).
- Izmantojiet UltraTrac GPS režīmu savai aktivitātei (*UltraTrac*, 116. lappuse).
- Izmantojiet pulksteņa ciparnīcu, kas netiek atjaunināta katru sekundi.

Piemēram, izmantojiet pulksteņa ciparnīcu bez otrās rokas (*Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana*, 117. lappuse).

Temperatūras rādījums nav precīzs

Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē iekšējā temperatūras sensora temperatūras rādījumu. Lai iegūtu visprecīzāko temperatūras rādījumu, noņemiet pulksteni no plaukstas locītavas un uzgaidiet 20 līdz 30 minūtes.

Jūs varat arī izmantot izvēles temperatūras sensoru, lai skatītu precīzus apkārtnes temperatūras rādījumus, valkājot pulksteni.

Kā manuāli savienot sensorus pārī?

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar pulksteni, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, pulkstenis un sensors ir jāsavieno pārī. Ja sensoram ir gan ANT+, gan Bluetooth tehnoloģija, Garmin iesaka savienot pārī, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Pēc savienojuma pārī izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

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

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

- 2 Ja savienojumu pārī veidojat sirdsdarbības ritma mērījumu monitoram, uzvelciet sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.

Sirdsdarbības ritma mērījumu monitors nesūtīs/nesaņems datus, līdz tas tiks uzvilks.

- 3 Turiet nospiestu .

- 4 Atlasiet **Iestatījumi > Sensori un piederumi > Piev. jaunu**.

- 5 Atlasiet opciju:

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

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu pulksteni, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā.

Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?

Pulkstenis ir saderīgs ar dažiem Bluetooth sensoriem. Pirmo reizi savienojot sensoru ar Garmin pulksteni, pulkstenim un sensoram ir jāizveido pāra savienojums. Pēc savienojuma pāri izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Sensori un piederumi** > **Piev. jaunu**.

3 Atlasiet opciju:

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

Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana](#), 110. lappuse).

Mūzika pārtrauc skanēt vai austiņas zaudē savienojumu

Kad lietojat Forerunner pulksteni, kurš ir pievienots Bluetooth austiņām, signāls ir visspēcīgākais, ja starp pulksteni un austiņu antenu ir tieša skata līnija.

- Ja signāls plūst caur jūsu ķermeni, signāls, iespējams, var zust, vai austiņas var atvienoties.
- Ja Forerunner pulksteni nēsājat uz kreisās rokas, pārliecinieties, ka austiņu Bluetooth antena ir pie kreisās auss.
- Tā kā austiņas pēc modeļa atšķiras, varat mēģināt valkāt pulksteni uz otras plaukstas locītavas.
- Ja izmantojat metāla vai ādas pulksteņu siksnas, varat pārslēgties uz silikona pulksteņu siksnām, lai uzlabotu signāla stiprumu.

Pielikums

Datu lauki

PIEZĪME. ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami. Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami saderīgi piederumi. Daži datu lauki pulkstenī parādās vairākās kategorijās.

IETEIKUMS. varat arī pielāgot datu laukus no pulksteņa iestatījumiem Garmin Connect lietotnē.

%FTP: pašreizējā spēka atdeve procentos no funkcionālās sliekšņvērtības jaudas.

% sirdsdarbības ritma rezerve: procenti no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī).

10 s balanss: vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 10 sekunžu kustības laikā.

10 s jauda: vidējā spēka atdeve 10 sekunžu kustības laikā.

30 s balanss: vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 30 sekunžu kustības laikā.

30 s jauda: vidējā spēka atdeve 30 sekunžu kustības laikā.

3 s balanss: vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 3 sekunžu kustības laikā.

3 s jauda: vidējā spēka atdeve 3 sekunžu kustības laikā.

500 m distances temps: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā distancē.

500 m temps: pašreizējais airēšanas temps uz 500 metriem.

Aerobā treniņa efektivitāte: pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo spēju līmeni.

Aizmugure: aizmugurējais velosipēda pārnese no pārnese pozīcijas sensora.

Akumulatora līmenis procentos: atlikušais akumulatora uzlādes līmenis procentos.

Anaerobā treniņa efektivitāte: pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu anaerobo spēju līmeni.

Apkārtējais spiediens: nekalibrēts vides spiediens.

Apļa kadence: ritenbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Apļa kadence: skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Aplēstais finiša laiks: pašreizējās aktivitātes aplēstais finiša laiks.

Aplēstais kopējais attālums: aplēstais attālums no sākuma līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Apturēts laiks: kopējais apturētais laiks pašreizējā aktivitātē.

Atk.: atkārtojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā izturības treniņa aktivitātes laikā.

Atkārtot: taimeris pēdējam intervālam plus pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Atlikušais attālums: atlikušais attālums līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Atlikušais attālums: pašreizējais izturības attālums, kas paliek pie pašreizējā piepūles.

Atlikušais dalītais attālums: skriešana. Atlikušais attālums pašreizējā intervālā.

Atlikušais laiks: pašreizējais izturības laiks, kas atlicis pie pašreizējās piepūles.

Atrašanās vieta: pašreizējā pozīcija, izmantojot atlasīto pozīcijas formāta iestatījumu.

Ātrums: pašreizējais kustības ātrums.

Ātrums distancē: vidējais ātrums pašreizējā distancē.

Ātrums izvēlēts pareizs: ātrums, kādā jūs pabeidzat maršrutu galapunktā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.

Attālums uz vēzienu: smaiļošana. Vēziena laikā veiktais attālums.

Augstums: jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums virs jūras līmeņa.

Balanss: pašreizējais kreisās/labās puses spēka balanss.

Barometriskais spiediens: pašreizējais nekalibrētais vides spiediens.

Dalīts attālums: skriešana. Kopējais attālums pašreizējā intervālā.

Dalīts mērķa temps: skriešana. Mērķa temps pašreizējā intervālā.

Dalīts temps: skriešana. Temps pašreizējā intervālā.

Di2 akumulators: di2 sensora akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.

Dienas laiks: dienas laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).

Dist.% sirdsd. ritma rezerve: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā distancē.

Dist. attālums uz vēzienu: peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.

Dist. kreisā maks. jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.

Dist. lb. maks. jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.

Dist. platf. centra nobīde: vidējā platformas centra nobīde pašreizējā distancē.

Dist. saskares ar zemi laiks: vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā distancē.

Dist. sirdsd. ritms: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.

Dist. sirds ritms %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.

Dist. vert. koeficients: vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā distancē.

Dist. vert. svārstības: vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā distancē.

Distances: pašreizējā aktivitātē pabeigto aplū skaits.

Distances att. uz vēzienu: smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.

Distances balanss: vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā distancē.

Distances garums: attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.

Distances GCT balanss: vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā distancē.

Distances jauda: vidējā spēka atdeve pašreizējā distancē.

Distances kāpums: vertikālā kāpuma attālums pašreizējā distancē.

Distances kreisā jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.

Distances kritums: vertikālā krituma attālums pašreizējā distancē.

Distances labā jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.

Distances laiks: hronometra laiks pašreizējā distancē.

Distances NP: vidējā Normalized Power pašreizējā distancē.

Distances plūsma: vispārējais plūsmas novērtējums pašreizējā distancē.

Distances sīkšķ. ceļš: vispārējais grūtību novērtējums pašreizējā distancē.

Distances soļa garums: vidējais soļa garums pašreizējā distancē.

Distances temps: vidējais temps pašreizējā distancē.

Distances vēzienu ātrums: peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.

Distances vēzienu ātrums: smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.

Distance Swolf: swolf rezultāts pašreizējā distancē.

eBike akumulators: ebike akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.

eBike diapazons: aprēķinātais atlikušais attālums, kādā ebike var sniegt palīdzību.

Elpošanas intensitāte: jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).

ETA: aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit galapunktu (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

ETE: aplēstais atlikušais laiks, līdz sasniegsit galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

Galapunkta atrašanās vieta: jūsu galapunkta pozīcija.

Galapunkta ceļa punkts: pēdējais punkts maršrutā uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

Garums: pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

GCT balansa mēraparāts: vizualizācijas krāsas atspoguļo saskares ar zemi kreisās/labās puses balansu skrienot.

GCT balanss: saskares ar zemi kreisās/labās puses balanss skrienot.

GPS: GPS satelīta signāla stiprums.

GPS augstums: jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums, izmantojot GPS.

GPS kurss: virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz GPS.

Grants ceļš: pašreizējās aktivitātes grūtību mērījums, pamatojoties uz augstumu, slīpumu un straujām virziena izmaiņām.

Griezes momenta efektivitāte: mērījums, cik efektīvi braucējs griež pedāļus.

Iestatīt taimerī: izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums.

Int. vid. sirdsd. ritms: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.

Intensity Factor: Intensity Factor™ pašreizējā aktivitātē.

Intervāla attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā.

Intervāla garums: pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.

Intervāla laiks: hronometra laiks pašreizējā intervālā.

Intervāla maks. %maks.: maksimālā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.

Intervāla maksimālais %SR: maksimālā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.

Intervāla maksimālais sirdsdarbības ritms: maksimālais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.

Intervāla Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.

Intervāla temps: vidējais temps pašreizējā intervālā.

Intervāla vēziena veids: pašreizējais vēzienu veids intervālā.

Intervāla vēzieni uz garumu: vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā intervālā.

Intervāla vēzienu ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā intervālā.

Intervāla vidējais %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.

Intervāla vidējais %SR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.

Izpildes spēja: izpildes spējas rādītājs ir jūsu spēju novērtējums reāllaikā.

Izturība: pašreizējā atlikusī izturība.

Izturības mēraparāts (att.): krāsu rādītājs, kas rāda izturības datus un atlikušo attālumu pie pašreizējās piepūles.

Izturības mēraparāts (laiks): krāsu rādītājs, kas rāda izturības datus un atlikušo laiku pie pašreizējās piepūles.

Izturības potenciāls: atlikusī potenciālā izturība.

Jauda: riteņbraukšana. Pašreizējā spēka atdeve vatos.

Jauda: slēpošana. Pašreizējā spēka atdeve vatos. Jūsu ierīcei ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.

Jauda uz svara vienību: pašreizējais spēks, kas mērīts vatos uz kilogramu.

Kadence: skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).

Kalorijas: kopējais sadedzināto kaloriju daudzums.

Kompasa kurss: virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.

KOMPASA MĒRAPARĀTS: virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.

Kopā hemoglobīns: aplēstā kopējā hemoglobīna koncentrācija muskulī.

Kopējais kāpums: kopējais augstuma kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Kopējais kritums: kopējais augstuma krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Kopējā kāpuma/krituma mērap.: kopējais augstuma kāpuma un krituma attālums aktivitātes laikā vai kopš pēdējās atiestatīšanas.

Kopumā pr./aiz mug.: skriešana. Kopējais laiks, kas pārsniedz mērķa tempu vai atpaliek no tā.

Kreisā jaudas fāze: pašreizējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda

Kreisā maks. jaudas fāze: pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.

Kurss: virziens no jūsu sākuma atrašanās vietas uz galapunktu. Kursu var skatīt kā plānotu vai kā iestatītu maršrutu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

Kurss: virziens, kurā jūs pārvietojaties.

Kustības laiks: kopējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.

Labā jaudas fāze: pašreizējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda

Labā maks. jaudas fāze: pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.

Laiks distancē sēžot: laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā distancē.

Laiks distancē stāvēt: laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā distancē.

Laiks joslā: laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības vai spēka zonā.

Laiks līdz nākamajam: aplēstais atlikušais laiks, līdz jūs sasniedzat nākamo ceļa punktu maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

Laiks sēžot: laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.

Laiks stāvēt: laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.

Līdz nākamajam: atlikušais attālums līdz nākamajam ceļa punktam maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

Līmenis: pacēluma (augstuma) virs trases (distances) aprēķins. Piemēram, ja uz katriem 3 m (10 pēdām) kāpuma jūs veicat 60 m (200 pēdu), slīpums ir 5%.

Logrīku pārskatāmība: skriešana. Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo soļu skaita ciklā diapazonu.

Maks. ātrums: lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Maks. augstums: lielākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.

Maksimālā distances jauda: augstākā spēka atdeve pašreizējā distancē.

Maksimālais kāpums: maksimālais kāpuma ātrums pēdās minūtē vai metros minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.

Maksimālais kritums: maksimālais krituma ātrums metros minūtē vai pēdās minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.

Maksimālais navig. ātrums: maksimālais ātrums mezglos pašreizējā aktivitātē.

Maksimālā jauda: augstākā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.

Min. Augstums: mazākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.

Muskuļu O2 līmenis %: aplēstais muskuļu skābekļa līmenis asinīs procentos pašreizējā aktivitātē.

Nāk. dalītais mērķa temps: skriešana. Mērķa temps nākamajā intervālā.

Nākamais atzarojums: attālums līdz nākamajam atzarojumam ceļā.

Nākamais ceļa punkts: nākamais punkts maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

Nākamais dalītais attālums: skriešana. Kopējais attālums nākamajā intervālā.

Navigācijas ātrums: pašreizējais ātrums mezglos.

Navigācijas attālums: veiktais attālums jūras jūdzēs vai jūras asīs.

Ne vairāk kā 24 stundas: maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

Nokāpto stāvu skaits: kopējais dienā nokāpto stāvu skaits.

Normalizēta jauda: Normalized Power™ pašreizējā aktivitātē.

Novirze no kursa: attālums pa labi vai pa kreisi, kādā jūs novirzījāties no sākotnējā kustības ceļa. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

PacePro mērītājs: skriešana. Jūsu pašreizējais dalītais temps un mērķa dalītais temps.

Pagājušais laiks: kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimeru un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimeru uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimeru un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.

Pārnesuma koeficients: priekšējā un aizmugurējā velosipēda pārnesuma zobu skaits, ko noteicis pārnesumu pozīcijas sensors.

Pēd. dist. maks. jauda: maksimālā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.

Pēd. dist. sirds ritms %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.

Pēd. distances 500 m temps: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pēdējā distancē.

Pēd. distances sirdsd. ritms: vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.

Pēd. distances vēz. ātr.: peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.

Pēd. Normalized Power: vidējā Normalized Power pēdējā veiktajā distancē.

Pedāļa vienmērīgums: mērījums, cik vienmērīgi braucējs piemēro spēku pedāļiem katrā pedāļu gājienā.

Pedāļu griešanās ātrums: ritenbraukšana. Kloķa sviras apgriezību skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci.

Pēdējā apļa kadence: ritenbraukšana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējā apļa kadence: skriešana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējā attāluma Swolf: swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējā attāluma vēziena veids: vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējā attāluma vēzieni: kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējā attāluma vēzienu ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējās dist. att. uz vēzienu: peldēšana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.

Pēdējās dist. vēzienu ātr.: smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.

PĒDĒJĀS DISTANCES %SRR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances ātrums: vidējais ātrums pēdējā pabeigtā aplī.

Pēdējās distances att.: attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances att. uz vēzienu: smaiļošana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.

Pēdējās distances jauda: vidējā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.

Pēdējās distances kāpums: vertikālā kāpuma attālums pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances kritums: vertikālā krituma attālums pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances Swolf: swolf rezultāts pēdējā pabeigtā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējās distances vēzieni: peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances vēzieni: smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.

Peilējums: virziens no jūsu pašreizējās atrašanās vietas uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

PELDĒJUMA LAIKS: peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.

Piederuma akumulators: pārnesumu pozīcijas sensora akumulatora uzlādes līmenis.

Piederumi: priekšējais un aizmugurējais velosipēda pārnesums no pārnesumu pozīcijas sensora.

Piederumu komplekts: pašreizējā pārnesumu kombinācija no pārnesumu pozīcijas sensora.

PIL nākamajā: aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit nākamo ceļa punktu maršrutā (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

Platformas centra nobīde: platformas centra nobīde Platformas centra nobīde ir vieta uz pedāļa, kur tiek piemērots spēks.

Platums/garums: pašreizējā pozīcija pēc ģeogrāfiskā platuma un garuma neatkarīgi no atlasītā pozīcijas formāta iestatījuma.

Plūsma: mērījums, cik konsekventi jūs saglabājat ātrumu un plūdenumu pagriezienos pašreizējā aktivitātē.

Priekšpuse: priekšējais velosipēda pārnese no pārnese pozīcijas sensora.

Restartēt taimerī: taimeris pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Saskares ar zemi laika mēraparāts: vizualizācijas krāsas atspoguļo laiku, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes, mērītu milisekundēs.

Saskares ar zemi laiks: laiks, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes. Saskares ar zemi laiks netiek aprēķināts iešanas gadījumā.

Saullēkts: saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Saulriets: saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Sirdsdarb. ritms: sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma noteikšanai vai ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.

Sirdsdarbības ritma mēraparāts: vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritma zonu.

Sirdsdarbības ritma zona: pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).

Sirdsdarbības ritms %maks.: procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.

Slīdēšanas koeficients: tā horizontālā attāluma proporcija, kas veikts līdz izmaiņām vertikālā attālumā.

Slīdēšanas koeficients līdz galamērķim: planēšanas spēja, kāda nepieciešama, lai nolaistos no pašreizējās pozīcijas līdz galapunkta augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Slodze: treniņa slodze pašreizējā aktivitātē. Treniņa slodze ir treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņš pēc treniņa (EPOC), kas norāda, ar kādu piepūli jūs veicāt fizisko vingrojumu sēriju.

Soļa garums: jūsu soļa garums no viena soļa līdz nākamajam, mērīts metros.

Soļa ilgums: treniņa posma atlikušais laiks vai attālums.

Soļa laiks: laiks, kas pagājis fizisko vingrojumu sērijas solim.

Soļi: pašreizējā aktivitātē veiktais soļu skaits.

Soļu ātrums: pašreizējais ātrums fizisko vingrojumu sērijas solī.

Soļu temps: pašreizējais temps fizisko vingrojumu sērijas solī.

SPĒKA MĒRAPARĀTS: vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo spēka zonu.

Spēka zona: pašreizējais spēka atdeves diapazons (1–7), pamatojoties uz jūsu FTP vai pielāgotiem iestatījumiem.

Stāvi minūtē: minūtē uzkāpto stāvu skaits.

Stress: jūsu pašreizējais stresa līmenis.

Taimeris: atpakaļskaitīšanas taimera pašreizējais laiks.

Temperatūra: gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Jūs varat izveidot tempe sensora pāra savienojumu ar savu ierīci, lai iegūtu precīzu temperatūras datu pastāvīgu avotu.

Temps: pašreizējais temps.

Training Stress Score: Training Stress Score™ pašreizējā aktivitātē.

Treniņa ef. mēraparāts: pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo un anaerobo spēju līmeni.

Treniņš: kopējais rezultāts (spēka atdeve) kilodžoulos.

Uzkāpto stāvu skaits: kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits.

Vairāku sporta v. laiks: kopējais laiks dažādiem sporta veidiem dažādu sporta veidu aktivitātē, ietverot pārejas.

Veicamie atkārtojumi: fizisko vingrojumu sērijas laikā atlikušie atkārtojumi.

Vert.att. līdz mērķim: augstuma attālums starp jūsu pašreizējo pozīciju un galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Vert. koeficienta mēraparāts: vizualizācijas krāsas atspoguļo vertikālo svārstību attiecību pret soļa garumu.

Vertik. ātr. līdz mērķim: kāpuma vai krituma ātrums līdz iepriekš noteiktajam augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Vertik. ātrums: kāpuma vai krituma ātrums laika gaitā.

Vertik. svārstību mērap.: vizualizācijas krāsas atspoguļo elastīgumu skrējiena laikā.

Vertikālais koeficients: vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu.

Vertikālās svārstības: elastīgums skrējiena laikā. Ķermeņa vertikālā kustība, mērīta katram solim centimetros.

Vēziena ātrums: smaiļošana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).

Vēzieni: peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Vēzieni: smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Vēzieni distancē: peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.

Vēzieni distancē: smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.

Vēzienu ātrums: peldēšana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).

Vid. % sirdsdarb. ritma rezerve: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā aktivitātē.

Vid. distances laiks: vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.

Vid. kreisā maks. jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.

Vid. kustības ātrums: vidējais kustības ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vid. lb. maks. jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.

Vid. navigācijas ātrums: vidējais ātrums mezglos pašreizējā aktivitātē.

Vid. platf. centra nobīde: vidējā platformas centra nobīde pašreizējā aktivitātē.

Vid. sirdsdarb. ritms %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.

Vid. sirdsdarbības r.: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.

Vid. vertikālais koeficients: vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā nodarbībā.

Vid. vertikālās svārstības: vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā aktivitātē.

Vid. vispārējais ātrums: vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē, ietverot gan kustības, gan apturētu ātrumu.

Vidējais 500 m temps: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā aktivitātē.

Vidējais atlikums: vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā aktivitātē.

Vidējais ātrums: vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais attālums uz vēzienu: peldēšana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais attālums uz vēzienu: smaiļošana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais GCT balanss: vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā posmā.

Vidējais kāpums: vidējais vertikālā kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Vidējais kritums: vidējais vertikālā krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Vidējais saskares ar zemi laiks: vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais soļa garums: vidējais soļa garums pašreizējā nodarbībā.

Vidējais Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam (*Peldēšanas terminoloģija, 13. lappuse*). Peldot atklātos ūdeņos, Swolf rezultāta aprēķināšanai izmanto 25 metrus.

Vidējais temps: vidējais temps pašreizējā aktivitātē.

Vidējais vēzienu ātrums: smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.

Vidējā jauda: vidējā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.

Vidējā kadence: ritenbraukšana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējā kadence: skriešana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējā kreisā jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.

Vidējā labā jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.

Vidēji vēzieni uz garumu: vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā aktivitātē.

Vismaz 24 stundas: minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

FTP novērtējumi

Šajā tabulās ir iekļautas klasifikācijas funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēsēm pēc dzimuma.

Vīrieši	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	5,05 un vairāk
Teicami	No 3,93 līdz 5,04
Labi	No 2,79 līdz 3,92
Viduvēji	No 2,23 līdz 2,78
Netrenēts	Mazāk par 2,23

Sievietes	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	4,30 un vairāk
Teicami	No 3,33 līdz 4,29
Labi	No 2,36 līdz 3,32
Viduvēji	No 1,90 līdz 2,35
Netrenēta	Mazāk par 1,90

FTP novērtējumu pamatā ir šis pētījums: Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Izturības rezultātu vērtējumi

Šajās tabulās ir iekļauta klasifikācija Izturības rezultāta aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Atpūtas	Ar vidēju pieredzi	Trenēts	Labi trenēts	Eksperts	Lieliski	Elite
18–20	Mazāk par 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 un vairāk
21–39	Mazāk par 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 un vairāk
40–44	Mazāk par 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 un vairāk
45–49	Mazāk par 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 un vairāk
50–54	Mazāk par 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 un vairāk
55–59	Mazāk par 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 un vairāk
60–64	Mazāk par 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 un vairāk
65–69	Mazāk par 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 un vairāk
70–74	Mazāk par 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 un vairāk
75–80	Mazāk par 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 un vairāk
80 un vecāki	Mazāk par 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 un vairāk

Sievietes	Atpūtas	Ar vidēju pieredzi	Trenēts	Labi trenēts	Eksperts	Lieliski	Elite
18–20	Mazāk par 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 un vairāk
21–39	Mazāk par 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 un vairāk
40–44	Mazāk par 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 un vairāk
45–49	Mazāk par 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 un vairāk
50–54	Mazāk par 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 un vairāk
55–59	Mazāk par 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 un vairāk
60–64	Mazāk par 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 un vairāk
65–69	Mazāk par 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 un vairāk
70–74	Mazāk par 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 un vairāk
75–80	Mazāk par 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 un vairāk
80 un vecāki	Mazāk par 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 un vairāk

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics.

Riteņu lielums un apkārtmērs

Ātruma sensors automātiski nosaka riteņu lielumu. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Riteņa apkārtmēru varat izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

Simbolu definīcijas

Šie simboli var būt redzami uz ierīces vai piederuma etiķetes.



EEIA atkritumu apsaimniekošanas un pārstrādes simbols. EEIA simbols ir pievienots produktam saskaņā ar ES Direktīvu 2012/19/ES par elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumiem (EEIA). Tas ir paredzēts, lai novērstu šā produkta nepareizu apsaimniekošanu un veicinātu atkārtotu izmantošanu un pārstrādi.

