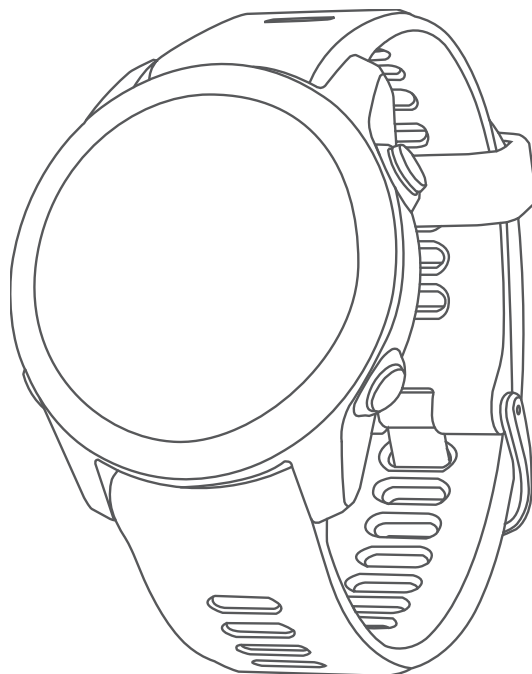


GARMIN®



FORERUNNER® 55

Naudotojo vadovas

© 2021 „Garmin Ltd.“ arba filialai

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

Garmin®, „Garmin“ logotipas, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® ir Move IQ® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Index™, PacePro™ ir TrueUp™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Android™ yra „Google Inc.“ prekių ženklas. Apple® ir iPhone® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Bluetooth® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė, o „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, naudojamas „Apple Inc.“ pagal licenciją. USB-C® yra registruotasis „USB Implementers Forum“ prekių ženklas. Windows® yra „Microsoft Corporation“ registruotieji prekių ženklai JAV ir kitose šalyse. Zwift™ yra „Zwift, Inc.“ prekių ženklas. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų prekių ženklai ir prekių pavadinimai.

M/N: A04162

Turiny

Įžanga..... 1

Įrenginio apžvalga.....	1
Būsenos piktogramos.....	2
Valdiklių meniu peržiūra.....	2
Laikrodžio nustatymas.....	2

Veiklos ir programos..... 3

Bėgiojimas.....	3
Veiklos pradžia.....	4
Patarimai įrašant veiklas.....	4
Veiklos sustabdymas.....	4
Veiklos vertinimas.....	4
Veiklos pridėjimas.....	5
Veikla patalpose.....	5
Virtualiojo bėgimo pradžia.....	5
HIIT veiklos įrašymas.....	5
Bėgtakio atstumo kalibravimas.....	6
Veikla lauke.....	6
Bėgimo stadione pradžia.....	6
Plaukimas baseine.....	7

Treniruotė..... 9

Treniruotės.....	9
Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect.....	9
Tinkintos treniruotės siuntimas į laikrodį.....	9
Kaip pradėti treniruotę.....	9
Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote.....	10
Intervalinės treniruotės.....	10
Pritaikomi treniruočių planai.....	11
Apie treniruočių kalendorių.....	12
PacePro™ treniravimasis.....	12
PacePro plano kūrimas Garmin Connect.....	13
PacePro plano siuntimas į įrenginį..	13
PacePro plano paleidimas.....	14
PacePro plano stabdymas.....	14
Bėgimo ir ėjimo įspėjimų naudojimas.....	15
Treniravimasis patalpose.....	15
Asmeniniai rekordai.....	15
Asmeninių rekordų peržiūra.....	15
Asmeninio rekordo atkūrimas.....	15

Asmeninio rekordo pašalinimas.....	16
Visų asmeninių rekordų išvalymas..	16
Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra.....	16

Veiklos stebėjimas..... 16

Automatiškai nustatomas tikslas.....	17
Ragino judėti funkcijos naudojimas.....	17
Įspėjimo apie judėjimą įjungimas.....	17
Miego stebėjimas.....	17
Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	17
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....	18
Intensyvumo minutės.....	18
Kaip pelnyti intensyvumo minutes...	18
Veiklos stebėjimo nustatymai.....	18
Veiklos stebėjimo išjungimas.....	18
Move IQ® įvykiai.....	18
Hidratacijos stebėjimas.....	19
Menstruacijų ciklo stebėjimas.....	19

Širdies dažnio funkcijos..... 19

Ant riešo matuojamas širdies dažnis..	19
Laikrodžio dėvėjimas.....	19
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	20
Širdies dažnio valdiklio peržiūra.....	20
Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius.....	20
Širdies dažnio duomenų transliavimas veiklos metu.....	21
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	21
Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas.....	21
Apie širdies dažnio zonas.....	21
Fizinio pasirengimo tikslai.....	22
Širdies dažnio zonų nustatymas.....	22
Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas.....	22
Širdies dažnio zonų skaičiavimas....	23
VO2 maks. įverčio gavimas bėgant.....	23
Apie VO2 maks. įverčius.....	24
Jėgų atgavimo laikas.....	24
Jėgų atgavimo laiko peržiūra.....	25
Prognozuojamų lenktynių laiko peržiūra.....	25

Streso lygio valdiklio naudojimas.....	25	Failų šalinimas.....	34
Body Battery™	25	USB laido atjungimas.....	34
Body Battery valdiklio peržiūra.....	26	Garmin Connect.....	35
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	26	Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect.....	35
Pažangios funkcijos.....	27	Garmin Connect naudojimas kompiuteryje.....	35
Telefono susiejimas.....	27	Belaidžiai jutikliai.....	36
Patarimai esamiems Garmin Connect naudotojams.....	27	Belaidžių jutiklių susiejimas.....	36
Bluetooth ryšio funkcijos.....	28	Žingsniamatis.....	36
Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect.....	28	Bėgimas naudojantis žingsniamačiu.....	36
Pamesto telefono radimas.....	28	Žingsniamačio kalibravimas.....	36
Valdikliai.....	29	Greičio ir atstumo nustatymas žingsniamatyje.....	37
Valdiklių peržiūra.....	29	Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas.....	37
Orų informacijos valdiklio peržiūra..	29	Laikrodžio tinkinimas.....	38
Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone.....	30	Naudotojo profilio nustatymas.....	38
Bluetooth pranešimų įgalinimas.....	30	Veiklų sąrašo tinkinimas.....	38
Pranešimų peržiūra.....	30	Veiklų ir programų nustatymai.....	38
Pranešimų tvarkymas.....	30	Duomenų ekranų tinkinimas.....	39
Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas.....	30	Įspėjimai.....	39
Išmaniojo telefono ryšio perspėjimų kontaktų įjungimas ir išjungimas.....	31	Auto Lap.....	41
Veiklų sinchronizavimas.....	31	Rato mygtuko įjungimas ir išjungimas.....	41
Garsinių raginimų leidimas veiklos metu.....	31	Auto Pause® įgalinimas.....	42
Connect IQ funkcijos.....	31	Savarankiško vertinimo įjungimas...	42
Connect IQ funkcijų atsisiuntimas...	31	GPS nustatymo keitimas.....	42
Saugumo ir stebėjimo funkcijos.....	32	Valdiklių juostos tinkinimas.....	43
Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	32	Veiklos arba programos pašalinimas..	43
Pagalbos prašymas.....	32	Veiklos stebėjimo nustatymai.....	43
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	33	Veiklos stebėjimo išjungimas.....	43
Tiesioginių transliacijų bendrinimas....	33	Ciferblato tinkinimas.....	44
Istorija.....	33	Connect IQ funkcijos.....	44
Istorijos peržiūra.....	33	Connect IQ funkcijų atsisiuntimas...	44
Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra.....	34	Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu.....	44
Istorijos ištrynimasis.....	34	Sistemos nustatymai.....	45
Duomenų bendrųjų verčių peržiūra.....	34	Laikrodžio prieigos kodo nustatymas.....	45
Duomenų tvarkymas.....	34	Laiko nustatymai.....	46
		Laiko juostos.....	46
		Foninio apšvietimo nustatymų keitimas.....	46
		Įrenginio garsų nustatymas.....	46

Tempo arba greičio rodymas.....	47
Matavimo vienetų keitimas.....	47
Laikrodis.....	47
Žadintuvo signalo nustatymas.....	47
Žadintuvo signalo pašalinimas.....	47
Atbulinio laikmačio įjungimas.....	47
Chronometro naudojimas.....	48
Laiko sinchronizavimas su GPS.....	48
Laiko nustatymas neautomatiniu būdu.....	48

Įrenginio informacija..... 48

Įrenginio informacijos peržiūra.....	48
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra.....	49
Laikrodžio įkrovimas.....	49
Laikrodžio įkrovimo patarimai.....	49
Įrenginio priežiūra.....	50
Laikrodžio valymas.....	50
Dirželių keitimas.....	50
Specifikacijos.....	51

Trikčių šalinimas..... 51

Produktų naujiniai.....	51
Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect.....	51
Garmin Express nustatymas.....	51
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	51
Kaip gauti daugiau informacijos.....	52
Veiklos stebėjimas.....	52
Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius.....	52
Žingsnių skaičius atrodo netikslus..	52
Žingsnių skaičius mano įrenginyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	52
Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi.....	52
Palydovo signalų gavimas.....	52
GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....	53
Laikrodžio paleidimas iš naujo.....	53
Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas.....	53
Baterijos veikimo laiko prailginimas....	53
Mano įrenginio kalba netinkama.....	54

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?.....	54
Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio.....	54
Ar galiu užsiimti kardioveikla lauke?....	54
Kaip neautomatiškai susieti jutiklius?.....	55
Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?.....	55

Priedas..... 56

Duomenų laukai.....	56
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	57
Ratų dydis ir perimetras.....	57

Įžanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

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

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

Įrenginio apžvalga



① LIGHT	Pasirinkite, jei norite įjungti įrenginį. Pasirinkite, jei norite įjungti ir išjungti apšvietimą. Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite.
② START STOP	Pasirinkite, jei norite paleisti ir sustabdyti veiklos laikmatį. Pasirinkite, jei norite pasirinkti parinktį arba patvirtinti pranešimą.
③ BACK	Pasirinkite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną. Pasirinkite, jei norite registruoti ratą ar poilsį arba pereiti prie kito treniruotės etapo veiklos metu.
④ DOWN	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti valdiklius, duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus. Norėdami atidaryti muzikos valdiklius, palaikykite (<i>Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone, 30 psl.</i>).
⑤ UP	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti valdiklius, duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus. Norėdami peržiūrėti meniu, palaikykite.

Būsenos piktogramos

Būsenos piktogramos rodomos, kai pradėdate veiklą. Jei tai veikla lauke ir GPS parengta naudoti, būsenos juosta tampa žalia. Mirksinti piktograma reiškia, kad įrenginys ieško signalo. Nuolat švytinti piktograma reiškia, kad signalas buvo rastas arba jutiklis yra prijungtas.

	Išmaniojo telefono prisijungimo būseną
	Širdies dažnio būseną
	Žadintuvo būseną
	Žingsniamačio būseną
	Greičio ir kadencijos jutiklio būseną

Valdiklių meniu peržiūra

Valdiklių meniu sudaro įvairios parinktys, pvz., režimo „Netrukdyti“ įjungimas, klavišų užrakinimas ir įrenginio išjungimas.

1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.



2 Norėdami slinkti per parinktis, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.

Laikrodžio nustatymas

Norėdami pasinaudoti visomis Forerunner funkcijomis, atlikite šias užduotis.

- Palaikydami **LIGHT** įjunkite laikrodį (*Įrenginio apžvalga, 1 psl.*).
- Vadovaudamiesi ekrane pateikiamais nurodymais atlikite pradinę sąranką.
Atlikdami pradinę sąranką galite susieti telefoną su laikrodžiu ir gauti pranešimus, sinchronizuoti veiklas ir atlikti kitus veiksmus (*Telefono susiejimas, 27 psl.*).
- Įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 49 psl.*).
- Tikrinkite, ar nėra programinės įrangos naujinių (*Sistemos nustatymai, 45 psl.*).
Kad patirtis būtų kuo sklandesnė, laikrodžio programinė įranga turi būti atnaujinta. Programinės įrangos naujiniuose pateikiami privatumo, saugumo ir funkcijų pakeitimai bei patobulinimai.
- Nustatykite saugumo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 32 psl.*).
- Pradėkite bėgti (*Bėgiojimas, 3 psl.*).

Veiklos ir programos

Jūsų įrenginys gali būti naudojamas vidaus, lauko, sporto ir fizinio pasirengimo veiklai. Pradėjus veiklą, įrenginys rodys ir įrašys jutiklio duomenis. Veiklą galite išsaugoti ir dalytis ja su Garmin Connect™ bendruomene.

Taip pat į įrenginį galite įtraukti Connect IQ™ veiklas ir programas naudodamiesi Connect IQ programa ([Connect IQ funkcijos, 31 psl.](#)).

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

Bėgiojimas

Pirmoji įrenginyje įrašoma jūsų fizinio pasirengimo veikla gali būti bėgimas, važiavimas dviračiu ar bet kuri kita veikla lauke. Prieš pradėdami veiklą gali prireikti įrenginį įkrauti ([Laikrodžio įkrovimas, 49 psl.](#)).

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



- 6 Baigę bėgimą pasirinkite **STOP**, kad sustabdytumėte laikmatį.
- 7 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Tęsti**, jei norite iš naujo paleisti laikmatį.
 - Pasirinkite **Išsaugoti**, jei norite išsaugoti bėgimą ir iš naujo nustatyti laikmatį. Jei norite sužinoti daugiau, galite peržiūrėti apžvalgą arba pasirinkti **DOWN**.



- Pasirinkite **Atmesti** > **Taip**, jei norite ištrinti bėgimą.

Veiklos pradžia

Kai pradėdame veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia). Jei turite pasirenkamą belaidį jutiklį, galite jį susieti su Forerunner įrenginiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 36 psl.](#)).

1 Ciferblate pasirinkite **START**.

2 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: veiklos, nustatytos kaip mėgstamos, sąraše pateikiamos pirmiausia ([Veiklų sąrašo tinkinimas, 38 psl.](#)).

3 Pasirinkite parinktį:

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

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

5 Palaukite, kol atsiras žalia būsenos juosta.

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

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

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

PATARIMAS: užsiimdami veikla galite palaikyti **DOWN** ir atidaryti muzikos valdiklius ([Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone, 30 psl.](#)).

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite įrenginį ([Laikrodžio įkrovimas, 49 psl.](#)).
- Paspauskite **BACK**, jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.
- Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomų duomenų puslapius.

Veiklos sustabdymas

1 Pasirinkite **STOP**.

2 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
- Jei norite išsaugoti veiklą, pasirinkite **Išsaugoti**.

PASTABA: jei suaktyvintas savarankiškas vertinimas, galite įvesti suvokiamas veiklos pastangas ([Savarankiško vertinimo įjungimas, 42 psl.](#)).

- Jei norite pažymėti ratą, pasirinkite **Ratas**.
- Jei norite atšaukti veiklą, pasirinkite **Atmesti > Taip**.

Veiklos vertinimas

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Galite tinkinti tam tikrų veiklų savarankiško vertinimo nustatymą ([Savarankiško vertinimo įjungimas, 42 psl.](#)).

1 Baigę veiklą, pasirinkite **Išsaugoti** ([Veiklos sustabdymas, 4 psl.](#)).

2 Pasirinkite skaičių, atitinkantį jūsų suvokiamas pastangas.

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

3 Pasirinkite, kaip jautėtės veiklos metu.

Galite peržiūrėti vertinimus programoje Garmin Connect.

Veiklos pridėjimas

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

- 1 Pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite **Pridėti**.
- 3 Sąraše pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Taip**, kad pridėtumėte veiklą prie mėgstamų sąrašo.
- 5 Veiklų sąraše pasirinkite vietą.
- 6 Paspauskite **START**.

Veikla patalpose

Forerunner įrenginį galima naudoti treniruotėms patalpose, pvz., važinėjant treku arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje GPS sistema išjungiama.

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

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

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

Virtualiojo bėgimo pradžia

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Virtual bėgim**.
- 3 Planšetiniame ar nešiojamame kompiuteryje arba telefone atidarykite programą Zwift™ ar kitą virtualiųjų treniruočių programą.
- 4 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis pradėkite bėgimo veiklą ir susiekite įrenginius.
- 5 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 6 Baigę veiklą paspauskite **STOP** ir braukite aukštyn, kad išsaugotumėte veiklą.

HIIT veiklos įrašymas

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, pasirinkite **START > HIIT > Parink. > Laikmačiai**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę HIIT veiklą.
 - Pasirinkite **AMRAP**, jei norite įrašyti kiek galima daugiau raundų per nustatytą laikotarpį.
 - Pasirinkite **EMOM**, jei norite įrašyti nustatytą judesių skaičių kiekvieną minutę.
 - Pasirinkite **Tabata**, jei norite kaitalioti 20 sekundžių trukmės maksimalių pastangų intervalus su 10 sekundžių trukmės poilsio intervalais.
 - Pasirinkite **Tinkintas**, jei norite nustatyti judėjimo laiką, poilsio laiką, judesių skaičių ir raundų skaičių.
- 3 Jei reikia, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 4 Paspauskite **START** ir pradėkite pirmąjį raundą.

Įrenginyje rodomas atbulinis laikmatis ir dabartinis širdies dažnis.
- 5 Jei reikia, pasirinkite **BACK** ir rankiniu būdu pereikite prie kito raundo arba poilsio.
- 6 Kai baigsite veiklą, paspausdami **STOP** sustabdykite veiklos laikmatį.
- 7 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Bėgtakio atstumo kalibravimas

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

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

Veikla lauke

Forerunner įrenginyje jau įkelta lauko veiklų, pvz., bėgimas ir važiavimas dviračiu. GPS įjungiama, kai užsiimate veiklomis lauke. Į sąrašą galite įtraukti daugiau veiklų ([Veiklų sąrašo tinkinimas, 38 psl.](#)).

Bėgimo stadione pradžia

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

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

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

Bėgimo stadione įrašymo patarimai

- Prieš pradėdami bėgti stadione palaukite, kol laikrodis aptiks palydovų signalus.
- Pirmą kartą bėgdami nepažįstamu stadionu nubėkite keturis ratus stadiono atstumui sukalibruoti. Užbaikite ratą nubėgdami vos toliau nei starto taškas.
- Kiekvieną ratą bėkite tuo pačiu takeliu.
PASTABA: numatytasis Auto Lap® atstumas yra 1600 m arba keturi stadiono ratai.
- Jei bėgate ne 1 takeliu, įveskite takelio numerį veiklos nustatymuose.

Plaukimas baseine

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Plauk basein**.
- 3 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkintą dydį.
- 4 Paspauskite **START**.
Įrenginys įrašo plaukimo duomenis tik tada, kai veikia veiklos laikmatis.
- 5 Pradėkite plaukti.
Įrenginys automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir atstumus. Funkcija **Vibruojantys įspėjimai** yra įjungta pagal numatytuosius nustatymus (*Automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 8 psl.*).
- 6 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius (pasirinktinai).
- 7 Baigę veiklą paspauskite **STOP** ir braukite aukštyn, kad išsaugotumėte veiklą.

Atstumo registravimas

Laikrodis matuoja ir registruoja atstumą pagal įveiktus baseino ilgus. Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį (*Baseino dydžio nustatymas, 7 psl.*).

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

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

PATARIMAS: kai darote pratimus, pristabdykite veiklos laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją (*Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 8 psl.*).

Baseino dydžio nustatymas

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Plauk basein**.
- 2 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 3 Pasirinkite **Nustatymai > Baseino dydis**.
- 4 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkintą dydį.

Plaukimo terminai

Ilgis: vienas baseino perplaukimas.

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

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

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

Mostų tipai

Mostų tipo nustatymo funkcija galima tik plaukiant baseine. Mostų tipas nustatomas distancijos pabaigoje. Mostų tipai rodomi plaukimo istorijoje ir Garmin Connect paskyroje.

Nenaudoti	Plaukimas laisvuju stiliumi
Atgal	Plaukimas nugara
Krūtinė	Plaukimas krūtine
Skrydis	Plaukimas peteliške
Mišrus	Daugiau nei vienas mostų tipas intervale.
Treniruotė	Naudojama įrašant mankštą (<i>Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 8 psl.</i>)

Patarimai dėl plaukimo veiklų

- Prieš pradėdami plaukimo baseine veiklą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis ir pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.
Laikrodis matuoja ir registruoja atstumą pagal įveiktus baseino ilgius. Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį. Kitą kartą pradėjus plaukimo baseine veiklą, laikrodis naudos šį baseino dydį. Jei norite pakeisti dydį, palaikykite **UP**, pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Baseino dydis**.
- Kad rezultatai būtų tikslūs, naudodami vieną mosto tipą nuplaukite visą baseino ilgį. Kai ilsitės, pristabdykite veiklos laikmatį.
- Jei plaukdami baseine norite registruoti poilsį, paspauskite **BACK** (*Automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 8 psl.*).
Laikrodis automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir plaukimo baseine atstumus.
- Kad laikrodžiui būtų lengviau skaičiuoti atstumus, prieš pirmąjį mostą tvirtai atsispauskite nuo sienelės ir atsispinkite.
- Kai darote pratimus, pristabdykite veiklos laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją (*Treniravimas su treniruočių žurnalu, 8 psl.*).

Ilsėjimasis plaukiojimo baseine metu

Numatytajame poilsio ekrane rodomas poilsio laikmatis. Taip pat rodomas paskutinio baigto intervalo laikas ir atstumas.

PASTABA: plaukimo duomenys poilsio metu neįrašomi.

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

Automatinis poilsis ir rankinis poilsis

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

Automatinio poilsio funkcija prieinama tik plaukiant baseine. Laikrodis automatiškai aptinka, kai ilsitės, ir atidaromas poilsio ekranas. Jei ilsitės ilgiau nei 15 sekundžių, laikrodyje automatiškai sukuriamas poilsio intervalas. Kai vėl pradedate plaukti, laikrodyje automatiškai pradedamas naujas plaukimo intervalas. Galite įjungti automatinio poilsio funkciją veiklos parinktyse (*Veiklų ir programų nustatymai, 38 psl.*).

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

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

Treniravimas su treniruočių žurnalu

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

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

Treniruotė

Treniruotės

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

Įrenginys gali rodyti kasdienes siūlomas treniruotes pagal jūsų treniravimosi istoriją ir fizinio pasirengimo lygį. Galite kurti treniruotes ir rasti daugiau treniruočių naudodamiesi Garmin Connect arba pasirinkti treniravimosi planą su integruotomis treniruotėmis ir perkelti jį į savo įrenginį.

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

Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect

Norint sukurti treniruotę programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 35 psl.](#)).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruotės > Sukurti treniruotę**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Sukurkite tinkintą treniruotę.
- 5 Pasirinkite **Išsaugoti**.
- 6 Įveskite treniruotės pavadinimą ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Treniruočių sąrašė rodoma nauja treniruotė.

PASTABA: galite išsiųsti šią treniruotę į laikrodį ([Tinkintos treniruotės siuntimas į laikrodį, 9 psl.](#)).

Tinkintos treniruotės siuntimas į laikrodį

Tinkintą treniruotę, sukurtą naudojantis programa Garmin Connect, galite siųsti į laikrodį ([Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect, 9 psl.](#)).

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

Kaip pradėti treniruotę

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

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo arba važiavimo dviračiu veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parink. > Treniruotė > Treniruotės**.
- 4 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąrašė pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

- 5 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapų sąrašą (nebūtina).
- 6 Pasirinkite **START > Treniruotis**.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.

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

Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote

Kad įrenginys galėtų pasiūlyti dienos treniruotę, reikia turėti VO2 maksimumo įvertį.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo veiklą.
Rodoma kasdien siūloma treniruotė.
- 3 Pasirinkite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.
 - Norėdami atsisakyti treniruotės, pasirinkite **Atmesti**.
 - Jei norite pakeisti tikslo tipą iš širdies dažnio į tempą, pasirinkite **Tikslo tipas**.
 - Norėdami išjungti būsimus treniruotės pranešimus, pasirinkite **Išjungti raginimą**.

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

Kasdienių siūlomų treniruočių raginimų įjungimas ir išjungimas

Kasdienės siūlomos treniruotės rekomenduojamas remiantis jūsų treniravimosi istorija, VO2 maks., miego duomenimis ir jėgų atgavimo laiku.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo veiklą.
- 3 Jei reikia, pasirinkdami **BACK** atmeskite treniruotę.
- 4 Palaikykite **UP**.
- 5 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruotės > Šiandienos pasiūlymas**.
- 6 Pasirinkite **START**.
- 7 Pasirinkite **Išjungti raginimą** arba **Įjungti raginimą**.

Intervalinės treniruotės

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

Intervalinės treniruotės kūrimas

Intervalinės treniruotės galimos užsiimant bėgimo ir važiavimo dviračiu veikla.

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

Kaip pradėti intervalinę treniruotę

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo arba važiavimo dviračiu veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parink. > Treniruotė > Intervalai > START > Treniruotis**.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.
- 5 Jei intervalinėje treniruotėje numatytas apšilimas, norėdami pradėti pirmą intervalą, pasirinkite **BACK**.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Baigus visus intervalus, rodomas pranešimas.

Intervalų treniruotės sustabdymas

- Bet kada paspausdami **BACK** galite sustabdyti dabartinį intervalą ar poilsio laikotarpį ir pereiti į kitą intervalą ar poilsio laikotarpį.
- Baigę visus intervalus ir poilsio laikotarpius, paspauskite **BACK**, kad baigtumėte intervalinę treniruotę ir pereitumėte prie baigiamosios mankštos laikmačio.
- Galite bet kada sustabdyti veiklos laikmatį paspausdami **STOP**. Galite atnaujinti laikmatį arba baigti intervalų treniruotę.

Pritaikomi treniruočių planai

Jūsų Garmin Connect paskyroje yra pritaikomas treniruotės planas ir „Garmin® Coach“, kurie padės siekti treniruočių tikslų. Pavyzdžiui, galite atsakyti į keletą klausimų ir rasti planą, kuris padės pasiruošti 5 km lenktynėms. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie lenktynių datos. Kai pradėsite vykdyti planą, „Garmin Coach“ valdiklis įtraukiamas į valdiklių apskritimą jūsų Forerunner įrenginyje.

Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas

Norint atsisiųsti ir naudoti treniravimosi planą, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 35 psl.) ir susieti Forerunner laikrodį su suderinamu telefonu.

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

Šiandienos treniruotės pradžia

Kai atsiunčiate „Garmin Coach“ treniruotės planą į įrenginį, „Garmin Coach“ valdiklis rodomas jūsų valdiklių apskritime.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, pasirinkę **UP** arba **DOWN** peržiūrėkite „Garmin Coach“ valdiklį.
Jei šios veiklos treniruotė šiandien suplanuota, įrenginyje rodomas treniruotės pavadinimas ir raginama ją pradėti.



- 2 Pasirinkite **START**.
- 3 Pasirinkite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (nebūtina).
- 4 Pasirinkite **START > Treniruotis**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Apie treniruočių kalendorių

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

Suplanuotų treniruočių peržiūra

Galite peržiūrėti treniruotes, suplanuotas treniravimosi kalendoriuje, ir pradėti treniruotę.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo arba važiavimo dviračiu veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parink. > Treniruotė > Treniruočių kalendorius**.
Rodomos suplanuotos treniruotės, pateiktos pagal datą.
- 4 Pasirinkite treniruotę.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti treniruotės etapus, pasirinkite **DOWN**.
 - Jei norite pradėti treniruotę, pasirinkite **START > Treniruotis**.

PacePro™ treniravimasis

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

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

PacePro plano kūrimas Garmin Connect

Kad galėtumėte kurti PacePro planą programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 35 psl.](#)).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas** > „PacePro“ tempo strategijos > Sukurti „PacePro“ strategiją.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
Naujasis planas atsiranda PacePro planų sąraše.

PASTABA: šį planą galite siųsti į įrenginį ([PacePro plano siuntimas į įrenginį, 13 psl.](#)).

PacePro plano siuntimas į įrenginį

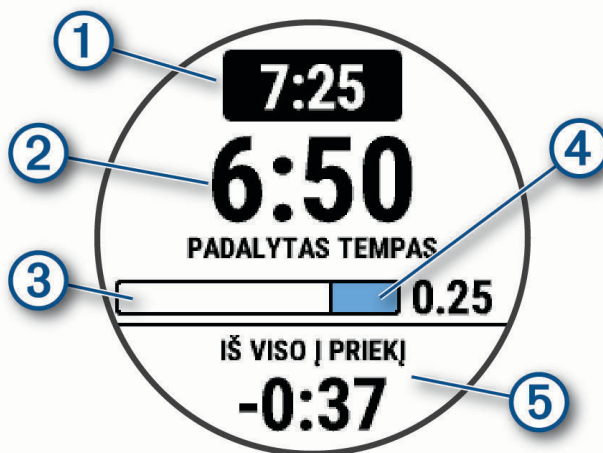
Norint siųsti PacePro planą į įrenginį, reikia sukurti planą savo Garmin Connect paskyroje ([PacePro plano kūrimas Garmin Connect, 13 psl.](#)).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas** > „PacePro“ tempo strategijos.
- 3 Sąraše pasirinkite planą.
- 4 Pasirinkite  arba **Siųsti į įrenginį**.
- 5 Pasirinkite suderinamą įrenginį.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

PacePro plano paleidimas

Norint paleisti PacePro planą, reikia išsiųsti planą iš savo Garmin Connect paskyros ([PacePro plano siuntimas į įrenginį, 13 psl.](#)) į įrenginį.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parink.** > **Treniruotė** > „PacePro“ planai.
- 4 Pasirinkite planą.
- 5 Pasirinkite **DOWN**, jei norite peržiūrėti atkarpas (nebūtina).
- 6 Pasirinkite **START** > **Naudoti planą**.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.



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

PacePro plano stabdymas

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

Bėgimo ir ėjimo įspėjimų naudojimas

PASTABA: nustatyti bėgimo / ėjimo intervalų įspėjimus reikia prieš pradėdant bėgti ar eiti. Kai paleisite bėgimo laikmatį, keisti nustatymų nebegalėsite.

1 Ciferblate pasirinkite **START**.

2 Pasirinkite bėgimo veiklą.

PASTABA: ėjimo pertraukų įspėjimai galimi tik užsiimant bėgimo veiklomis.

3 Pasirinkite **Parink..**

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Įspėjimų kontaktai > Pridėti naują > Bėgimas / ėjimas**.

6 Nustatykite kiekvieno įspėjimo bėgimo laiką.

7 Nustatykite kiekvieno įspėjimo ėjimo laiką.

8 Išleikite pabėgioti.

Baigus kiekvieną intervalą, pateikiamas pranešimas. Įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja, jei įjungti garsiniai tonai (*Įrenginio garsų nustatymas, 46 psl.*). Įjungus bėgimo / ėjimo įspėjimus, jie bus naudojami kiekvieną kartą, kai einate bėgioti, kol išjungsite arba suaktyvinsite kitą bėgimo režimą.

Treniravimasis patalpose

Garmin rekomenduoja naudoti veiklas patalpoje, kai treniruojatės salėje arba siekiant taupyti bateriją. Jei pasirenkate veiklą, kuri paprastai atliekama patalpose, GPS automatiškai išjungiamas. Važinėjant ar vaikščiojant su išjungta GPS, greitis, atstumas ir kadencija apskaičiuojami naudojant prietaiso pagreičio matuoklį. Pagreičio matuoklis kalibruojasi pats. Greičio, atstumo ir kadencijos duomenų tikslumas pagerėja po keleto bėgimų lauke naudojant GPS (*Veikla patalpose, 5 psl.*).

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

Asmeniniai rekordai

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

Asmeninių rekordų peržiūra

1 Ciferblate palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.

3 Pasirinkite sportinę veiklą.

4 Pasirinkite rekordą.

5 Pasirinkite **Peržiūrėti įrašą**.

Asmeninio rekordo atkūrimas

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

1 Ciferblate palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.

3 Pasirinkite sportinę veiklą.

4 Pasirinkite rekordą, kurį norite atkurti.

5 Pasirinkite **Ankstesnis > Taip**.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeninio rekordo pašalinimas

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
 - 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
 - 3 Pasirinkite sporto šaką.
 - 4 Pasirinkite rekordą, kurį norite pašalinti.
 - 5 Pasirinkite **Išvalyti įrašus > Taip**.
- PASTABA:** tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Visų asmeninių rekordų išvalymas

- 1 Ciferblate palaikykite nuspaudę **UP**.
 - 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
 - 3 Pasirinkite sportą.
 - 4 Pasirinkite **Išvalyti visus įrašus > Taip**.
- Ištrinami tik atitinkamos sporto šakos rekordai.
- PASTABA:** tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

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

PASTABA: jei norite sužinoti tiksliausią fizinio pasirengimo amžių, nustatykite savo naudotojo profilį ([Naudotojo profilio nustatymas, 38 psl.](#)).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Naudotojo profilis > Fiz pasireng amž.**

Veiklos stebėjimas

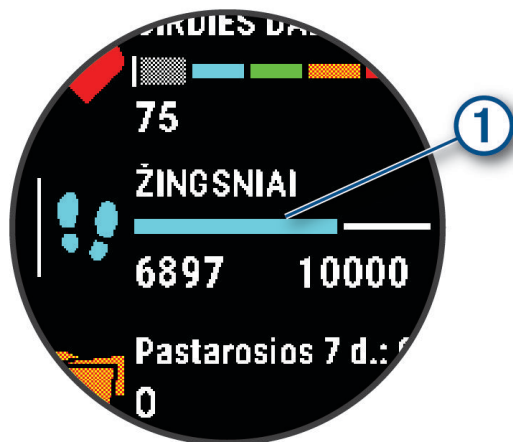
Veiklos stebėjimo funkcija įrašo kiekvienos įrašytos dienos jūsų žingsnių skaičių, nuvažiuotą atstumą, intensyvumo minutes, sudegintas kalorijas ir miego statistiką. Jūsų sudegintos kalorijos apima bazinę medžiagų apykaitą ir aktyvumo kalorijas.

Per dieną nueitų žingsnių skaičius rodomas žingsnių valdiklyje. Žingsnių skaičius periodiškai atnaujinamas.

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo matavimų tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Automatiškai nustatomas tikslas

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



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

Ragavimo judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Po vienos valandos neaktyvumo, rodomas tekstas Perkelti! Ir raudona juosta. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo rodomi papildomi segmentai. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja ([Įrenginio garsų nustatymas, 46 psl.](#)).

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

Įspėjimo apie judėjimą įjungimas

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **⚙️ > Veiklos stebėjimas > Įspėjimas apie judėjimą > Įjungta**.

Miego stebėjimas

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

PASTABA: snaudimas į miego statistiką neįtraukiamas. Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus ([Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 18 psl.](#)).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite įrenginį miegodami.
- 2 Įkelkite savo miego stebėjimo duomenis į Garmin Connect svetainę ([Garmin Connect, 35 psl.](#)).
Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

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

PASTABA: savo Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Sistemos nustatymuose galite įjungti parinktį Miego metu, kad įprastu miego metu automatiškai įsijungtų netrukdomo režimas (*Sistemos nustatymai, 45 psl.*).

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu.

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

Intensyvumo minutės

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

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

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

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

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

Veiklos stebėjimo nustatymai

Ciferblate palaikykite **UP** ir pasirinkite  > **Veiklos stebėjimas**.

Būsena: išjungiamos veiklos stebėjimo funkcijos.

Įspėjimas apie judėjimą: skaitmeniniame ciferblate ir žingsnių ekrane rodomas pranešimas ir judėjimo juosta. Įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja, jei įjungti garsiniai tonai (*Įrenginio garsų nustatymas, 46 psl.*).

Įspėjimai apie tikslą: leidžiama įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti juos tik veiklos metu. Tikslų įspėjimai rodomi nustačius dienos žingsnių tikslą ir savaitės intensyvumo minučių tikslą.

Move IQ: įrenginiui leidžiama automatiškai pradėti ir išsaugoti ėjimą arba bėgimą su numatytu laiku, kai Move IQ funkcija aptinka pažįstamus judėjimo modelius.

Veiklos stebėjimo išjungimas

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

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos stebėjimas** > **Būsena** > **Išjungta**.

Move IQ® įvykiai

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

Hidratacijos stebėjimas

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

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

Menstruacijų ciklo stebėjimas

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

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

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

Širdies dažnio funkcijos

Forerunner įrenginys turi ant riešo dedamą širdies dažnio matuoklį ir yra suderinamas su ANT+® ant krūtinės dedamais širdies dažnio matuokliais. Ant riešo dedamo širdies dažnio matuoklio duomenis galite peržiūrėti širdies dažnio valdiklyje. Jei pasiekiami ir ant riešo dedamo širdies dažnio matuoklio duomenys, ir ANT+ širdies dažnio duomenys, įrenginys naudoja ANT+ širdies dažnio duomenis.

Ant riešo matuojamas širdies dažnis

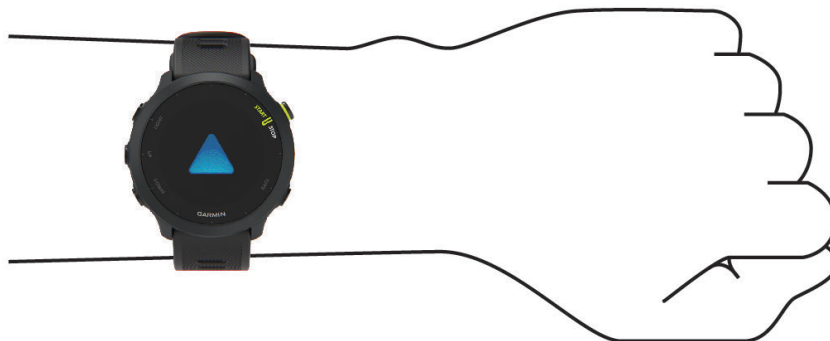
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

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



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų*, 20 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

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

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

PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

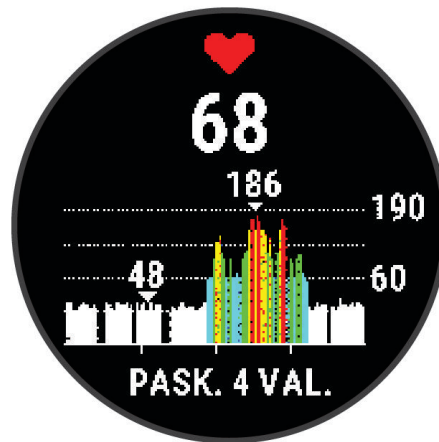
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Širdies dažnio valdiklio peržiūra

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

PASTABA: gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių rato (*Valdiklių juostos tinkinimas, 43 psl.*).

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



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

Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius

Savo širdies dažnio duomenis galite transliuoti iš Forerunner įrenginio ir juos peržiūrėti susietuose Garmin įrenginiuose.

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Parink. > Transliuoti širdies dažnį**.

Forerunner įrenginys pradeda transliuoti jūsų širdies dažnio duomenis ir rodoma (❤️).

PASTABA: transliuodami širdies dažnio duomenis iš širdies dažnio valdiklio, galite peržiūrėti tik širdies dažnio valdiklį.

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

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

PATARIMAS: jei norite sustabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą, paspauskite bet kurį mygtuką ir pasirinkite Taip.

Širdies dažnio duomenų transliavimas veiklos metu

Galite nustatyti, kad Forerunner įrenginys automatiškai transliuotų jūsų širdies dažnio duomenis, jums pradėjus veiklą. Pavyzdžiui, galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge® įrenginį važiuodami dviračiu.

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Parink. > Transliacija veiklos metu > Įjungta**.
- 3 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 4 psl.*).

Forerunner įrenginys pradeda transliuoti jūsų širdies dažnio duomenis foniniu režimu.

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

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

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

PATARIMAS: jei norite stabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą, sustabdykite veiklą (*Veiklos sustabdymas, 4 psl.*).

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

PERSPĖJIMAS

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

Galite nustatyti širdies dažnio slenksčio vertę.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Širdies dažnio parinktys > Įspėjimai dėl nenormalaus ŠD**.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimas apie padidėjimą** arba **Įspėjimas apie pamažėjimą**.
- 4 Nustatykite įspėjimo dėl širdies dažnio slenksčio vertę.

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

Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas

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

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

Apie širdies dažnio zonas

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

Fizinio pasirengimo tikslai

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

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

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele (*Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 23 psl.*) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

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

Širdies dažnio zonų nustatymas

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Naudotojo profilis** > **Širdies dažnis**.
- 3 Pasirinkite **Maks. ŠD** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.
Galite naudoti funkciją Automatinis aptikimas, kad jūsų maksimalus širdies dažnis veiklos metu būtų registruojamas automatiškai.
- 4 Pasirinkite **ŠD poilsio metu** ir įveskite širdies dažnį ilsintis.
Galite naudoti įrenginio išmatuotą širdies dažnį ilsintis arba nustatyti tinkantį širdies dažnį ilsintis.
- 5 Pasirinkite **Zonos** > **Pagal**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **D / S**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte dūžių per minutę zonas.
 - Pasirinkite **% maks**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip maksimalaus širdies dažnio procentą.
 - Pasirinkite **% ŠDR**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip širdies dažnio rezervo procentą (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
- 7 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.

Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas

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

- Patikrinkite, ar jūsų naudotojo profilio nustatymai yra tikslūs (*Naudotojo profilio nustatymas, 38 psl.*).
- Dažnai bėgiokite užsidėję ant riešo arba krūtinės širdies dažnio monitorių.
- Peržiūrėkite savo širdies dažnio tendencijas ir laiką zonose savo Garmin Connect paskyroje.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

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

VO2 maks. įverčio gavimas bėgant

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio matuoklį, turite jį užsidėti ir susieti su įrenginiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 36 psl.](#)).

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką ([Naudotojo profilio nustatymas, 38 psl.](#)) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 22 psl.](#)). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Įrenginiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo rezultatus.

1 Bent 10 minučių bėgiokite lauke.

2 Pabėgioję, pasirinkite **Išsaugoti**.

Su pirmuoju VO2 maks. įverčiu pateikiamas pranešimas; jis taip pat pateikiamas kiekvieną kartą, kai padidėja VO2 maks.

Apie VO2 maks. įverčius

VO2 maks. yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Paprastai tariant, VO2 maks. yra atletiško rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui. Jei norite matyti VO2 maks. įvertį Forerunner įrenginyje, reikia ant riešo arba ant krūtinės uždedamo suderinamo širdies dažnio matuoklio.

Įrenginyje VO2 maks. įvertis rodomas kaip skaičius, aprašymas ir padėtis spalviniame matuoklyje. Savo Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maks. įvertį, įskaitant jūsų fizinio pasirengimo amžių. Fizinio pasirengimo amžius rodo, kaip jūsų fizinį pasirengimą galima palyginti su tos pačios lyties, bet skirtingo amžiaus asmeniu. Jei mankštinsitės, jūsų fizinio pasirengimo amžius laikui bėgant gali mažėti (*Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra, 16 psl.*).



 Violetinė	Geriausias
 Mėlyna	Puikus
 Žalia	Gera
 Oranžinė	Patenkinamas
 Raudona	Prastas

VO2 maks. duomenis teikia Firstbeat Analytics™. VO2 maks. analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 57 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

Jėgų atgavimo laikas

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

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

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

Jėgų atgavimo laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką ([Naudotojo profilio nustatymas, 38 psl.](#)) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 22 psl.](#)).

1 Išeikite pabėgioti.

2 Pabėgioję, pasirinkite **Išsaugoti**.

Rodomas jėgų atgavimo laikas. Maksimalus laikas yra 4 dienos.

PASTABA: kai rodomas laikrodžio ciferblatas, paspaudę **UP** arba **DOWN** galite peržiūrėti veiklos suvestinę ir jėgų atgavimo laiką, o paspaudę **START** – peržiūrėti daugiau informacijos.

Prognozuojamų lenktynių laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką ([Naudotojo profilio nustatymas, 38 psl.](#)) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 22 psl.](#)).

Įrenginys nurodo numatomą lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maks. įvertinimą ([Apie VO2 maks. įverčius, 24 psl.](#)) ir treniruočių istoriją. Siekdamas patikslinti lenktynių laiko įverčius įrenginys analizuoja kelių savaitių treniruočių duomenis.

PATARIMAS: jei turite kelis Garmin įrenginius, galite įjungti „Physio TrueUp™“ funkciją, kuri leidžia įrenginiui sinchronizuoti veiklas, istoriją ir duomenis iš kitų įrenginių ([Veiklų sinchronizavimas, 31 psl.](#)).

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

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

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

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

Streso lygio valdiklio naudojimas

Streso lygio valdiklis rodo jūsų dabartinį streso lygį ir jūsų streso lygio diagramą per paskutines kelias valandas. Jis taip pat gali padėti atlikti kvėpavimo pratimų, kurie padės jums atsipalaiduoti ([Valdiklių juostos tinkinimas, 43 psl.](#)).

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

2 Pasirinkite **START**.

3 Pasirinkite parinktį:

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

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

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

Body Battery™

Laikrodis analizuoja jūsų širdies dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę ir veiklos duomenis, kad galėtų nustatyti bendrąjį Body Battery lygį. Lyg degalų matuoklis automobilyje jis rodo, kiek energijos atsargų dar turite. Body Battery lygio diapazonas gali būti nuo 5 iki 100, kur 5–25 reiškia labai mažas energijos atsargas, 26–50 – mažas energijos atsargas, 51–75 – vidutines energijos atsargas, o 76–100 – dideles energijos atsargas.

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją ([Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 26 psl.](#)).

Body Battery valdiklio peržiūra

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

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

PASTABA: gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių rato (*Valdiklių juostos tinkinimas, 43 psl.*).

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



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

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



Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

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

Pažangios funkcijos

Telefono susiejimas

Norint naudoti Forerunner laikrodžio ryšio funkcijas, reikia susieti jį tiesiogiai programoje Garmin Connect, o ne naudojantis Bluetooth nustatymais telefone.

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

2 Laikykite telefoną ne didesniu kaip 10 m (33 pėdų) atstumu nuo laikrodžio.

3 Paspauskite **LIGHT**, kad įjungtumėte laikrodį.

Pirmą kartą įjungus laikrodį, įsijungia susiejimo režimas.

PATARIMAS: norėdami neautomatiškai įjungti susiejimo režimą, palaikykite LIGHT ir pasirinkite .

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

- Jei įrenginį su Garmin Connect programa susiejate pirmą kartą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Jei anksčiau praleidote susiejimo procesą, kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**, pasirinkite **Susieti telefoną** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Jei norite susieti naują telefoną, kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**, pasirinkite **Telefonas > Susieti telefoną** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Jei su programa Garmin Connect jau susiejote kitą įrenginį, pasirinkite **••• > „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Patarimai esamiems Garmin Connect naudotojams

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

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

Bluetooth ryšio funkcijos

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Saugumo ir stebėjimo funkcijos: galite siųsti pranešimus ir įspėjimus draugams ir šeimai, taip pat prašyti pagalbos iš skubios pagalbos kontaktų, nustatytų programoje Garmin Connect. Daugiau informacijos žr. [Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 32 psl.](#)

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

Programinės įrangos naujinimai: galima atnaujinti įrenginio programinę įrangą.

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

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

Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect

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

2 Pasirinkite .

Pamesto telefono radimas

Naudodami šią funkciją galite rasti pamestą išmanųjį telefoną, kuris susietas naudojant Bluetooth belaidę technologiją ir šiuo metu yra ryšio zonoje.

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

2 Pasirinkite .

Forerunner įrenginys pradeda ieškoti susieto išmaniojo telefono. Telefone skamba garsinis įspėjimas, o Forerunner įrenginio ekrane rodomas Bluetooth signalo stiprumas. Bluetooth signalo stiprumas didėja jums artėjant prie išmaniojo telefono.

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

Valdikliai

Jūsų įrenginys pateikiamas su iš anksto įkeltais valdikliais, kurie pateikia trumpą informaciją. Kad veiktų kai kurie valdikliai, reikia Bluetooth prijungti prie suderinamo išmaniojo telefono.

Kai kurie valdikliai pagal numatytuosius nustatymus nėra matomi. Galite įtraukti juos į valdiklių juostą rankiniu būdu (*Valdiklių juostos tinkinimas, 43 psl.*).

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

Kalendorius: rodomi būsimi susitikimai iš jūsų išmaniojo telefono kalendoriaus.

Kalorijos: rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.

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

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

Istorija: rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama.

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

Pask. bėgimas: rodoma trumpa paskutinio įrašyto bėgimo santrauka.

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

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

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

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

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

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

Orai: rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.

Valdiklių peržiūra

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

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

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

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

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

Orų informacijos valdiklio peržiūra

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

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

Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone

- 1 Išmaniajame telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.
- 2 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite **DOWN**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite  jei norite leisti ir pristabdyti esamą garso takelį.
 - Pasirinkite  jei norite praleisti kitą muzikos takelį.
 - Pasirinkite , jei norite atidaryti daugiau muzikos valdiklių, pvz., garsą ir ankstesnį takelį.

Bluetooth pranešimų įgalinimas

Jei norite įgalinti pranešimus, turite susieti Forerunner įrenginį su suderinamu mobiliuoju įrenginiu ([Telefono susiejimas, 27 psl.](#)).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Telefonas** > **Pranešimai** > **Būsena** > **Ijungta**.
- 3 Pasirinkite **Veiklos metu**.
- 4 Pasirinkite pranešimo nustatymą.
- 5 Pasirinkite garso nustatymą.
- 6 Pasirinkite **Ne per veiklą**.
- 7 Pasirinkite pranešimo nustatymą.
- 8 Pasirinkite garso nustatymą.
- 9 Pasirinkite **Privatumas**.
- 10 Pasirinkite privatumo nustatymą.
- 11 Pasirinkite **Skirtasis laikas**.
- 12 Pasirinkite laiką, kurį perspėjimas apie naują pranešimą bus rodomas ekrane.

Pranešimų peržiūra

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

Pranešimų tvarkymas

Galite tvarkyti pranešimus, rodomus Forerunner laikrodyje, naudodamiesi suderinamu telefonu.

Pasirinkite parinktį:

- Jei naudojate iPhone®, atidarykite iOS® pranešimų nustatymus ir pasirinkite pranešimus, kurie turi būti rodomi telefone ir laikrodyje.
PASTABA: visi pranešimai, kuriuos įjungiate iPhone, rodomi ir laikrodyje.
- Jei naudojate Android™ telefoną, programoje Garmin Connect pasirinkite **•••** > **Nustatymai** > **Pranešimai** > **Programos pranešimai** ir pasirinkite pranešimus, kuriuos norite matyti laikrodyje.

Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas

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

Išmaniojo telefono ryšio perspėjimų kontaktų įjungimas ir išjungimas

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

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

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Telefonas** > **Įspėjimų kontaktai** > **Ijungta**.

Veiklų sinchronizavimas

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

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Physio TrueUp**.

Kai sinchronizuojaite įrenginį su išmaniuoju telefonu, naujausia veikla iš kitų Garmin įrenginių rodoma Forerunner įrenginyje.

Garsinių raginimų leidimas veiklos metu

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

Galite nustatyti, kad Garmin Connect programa leistų motyvacinius būsenos ir treniruočių pranešimus telefone jums bėgant ar užsiimant kita veikla. Kai leidžiamas garsinis raginimas, programa Garmin Connect nutildo pagrindinį garso šaltinį telefone. Galite nustatyti pasirinktą garsumo lygį programoje Garmin Connect.

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

Connect IQ funkcijos

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

Ciferblatai: galite tinkinti laikrodžio išvaizdą.

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

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

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

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš programos Connect IQ, reikia susieti Forerunner laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 27 psl.](#)).

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

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

⚠ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

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

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

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

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

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

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

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

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

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

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

Pagalbos prašymas

Tam, kad galėtumėte prašyti pagalbos, prieš tai turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 32 psl.*).

- 1 Palaikykite **LIGHT** mygtuką.
- 2 Pajutę tris vibracijas, atleiskite mygtuką, kad įjungtumėte pagalbos funkciją.
Parodomas atvirkštinio skaičiavimo ekranas.

PATARIMAS: jei norite atšaukti žinutę, galite pasirinkti **Atšaukti**, iki pasibaigs atvirkštinis skaičiavimas.

Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą laikrodyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 32 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Saugumas** > **Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite GPS veiklą.

PASTABA: įvykių aptikimas veikia tik užsiimant tam tikra veikla lauke.

Kai Forerunner laikrodis aptinka įvykį, o telefonas prijungtas, programa Garmin Connect gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams. Įrenginyje ir susietame telefone pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus 15 sekundžių. Jei pagalbos nereikia, galite atšaukti automatinę skubios pagalbos žinutę.

Tiesioginių transliacijų bendrinimas

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

Istorija

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

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

Istorijos peržiūra

Į istoriją įtrauktos ankstesnės veiklos, kurias išsaugojote įrenginyje.

Įrenginyje yra istorijos valdiklis, per kurį galima pasiekti veiklos duomenis (*Valdiklių juostos tinkinimas, 43 psl.*).

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Pasirinkite **Šią savaitę** arba **Per ankstesnes savaites**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Pasirinkite **START**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti papildomą veiklos informaciją, pasirinkite **Visa statistika**.
 - Jei norite peržiūrėti laiką kiekvienoje širdies dažnio zonoje, pasirinkite **Širdies dažnis** (*Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra, 34 psl.*).
 - Jei norite pasirinkti ratą ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną ratą, pasirinkite **Ratai**.
 - Norėdami peržiūrėti kiekvieno intervalo laiką ir atstumą, pasirinkite **Intervalai**.
 - Jei norite pašalinti pasirinktą veiklą, pasirinkite **Ištrinti**.

Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra

Kad galėtumėte peržiūrėti širdies dažnio duomenis, turite atlikti veiklą nustatę širdies dažnio fiksavimą ir išsaugoti veiklą.

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

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Pasirinkite **Šią savaitę** arba **Per ankstesnes savaites**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Pasirinkite **START > Širdies dažnis**.

Istorijos ištrynimasis

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

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Duomenų bendrųjų verčių peržiūra

Galite peržiūrėti laikrodyje išsaugotus kaupiamuosius atstumo ir laiko duomenis.

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

Duomenų tvarkymas

Failų šalinimas

PRANEŠIMAS

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

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

PASTABA: jei naudojate Apple® kompiuterį, norėdami visiškai pašalinti failus, turite išvalyti aplanką Šiukšlinė.

USB laido atjungimas

Jei įrenginys prie kompiuterio prijungtas kaip keičiamasis kaupiklis arba talpykla, jį turite saugiai atjungti, kad neprarastumėte duomenų. Jei įrenginys prie Windows® kompiuterio prijungtas kaip nešiojamasis įrenginys, saugiai atjungti įrenginį nebūtina.

- 1 Baikite veiksmą:
 - Jei naudojate Windowskompiuterius, pasirinkite piktogramą **Saugiai pašalinti aparatūrą**, esančią sistemos dėkle, ir pažymėkite įrenginį.
 - Jei naudojate Apple kompiuterį, pasirinkite įrenginį ir **Failas > Pašalinti**.
- 2 Atjunkite laidą nuo kompiuterio.

Garmin Connect

Naudodami Garmin Connect galite susisiekti su draugais. Garmin Connect suteikia įrankių, padedančių stebėti, analizuoti, bendrinti ir skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, vaikščiojimą, važiavimą dviračiu, žygius ir kt. Norėdami prisijungti prie nemokamos paskyros, apsilankykite adresu www.garminconnect.com.

Įrašykite veiklą: baigę veiklą ir įrašę ją savo įrenginyje, galite įkelti ją į savo Garmin Connect paskyrą ir saugoti tiek, kiek norite.

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



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

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

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

Tvarkykite nustatymus: galite pakeisti įrenginio ir naudotojo nustatymus savo Garmin Connect paskyroje.

Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect

Įrenginys periodiškai sinchronizuoja duomenis su programa Garmin Connect. Taip pat galite bet kada neautomatiškai sinchronizuoti duomenis.

- 1 Palaikykite įrenginį 3 m (10 pėdų) atstumu nuo išmaniojo telefono.
- 2 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**, kad peržiūrėtumėte valdiklių meniu.
- 3 Pasirinkite .
- 4 Peržiūrėkite esamus duomenis programoje Garmin Connect.

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

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

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

Belaidžiai jutikliai

Laikrodį galite susieti ir naudoti su belaidžiais jutikliais naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 36 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 39 psl.*).

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

Belaidžių jutiklių susiejimas

Kai pirmą kartą belaidį jutiklį prijungiate prie savo laikrodžio naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją, laikrodį ir jutiklį turite susieti. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradate veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas. Daugiau informacijos apie ryšio tipus žr. garmin.com/hrm_connection_types.

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

PASTABA: informacijos apie susiejimą ieškokite belaidžio jutiklio naudotojo vadove.

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

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

- 3 Palaikykite **UP**.

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

- 5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Ieškoti visur**.
- Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su laikrodžiu, jutiklio būseną ieškoma pasikeičia į Prisijungta. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke. Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 39 psl.*).

Žingsniamatis

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

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

Bėgimas naudojantis žingsniamačiu

Prieš pradėdami bėgti reikia susieti žingsniamatį su Forerunner įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 36 psl.*).

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

- 1 Įdiekite žingsniamatį vadovaudamiesi priedo instrukcijomis.

- 2 Pasirinkite bėgimo veiklą.

- 3 Pabėgiokite.

Žingsniamačio kalibravimas

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

Žingsniamačio kalibravimo gerinimas

Kad galėtumėte kalibruoti įrenginį, turite gauti GPS signalus ir susieti įrenginį su žingsniamačiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 36 psl.](#)).

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

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

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

Rankinis žingsniamačio kalibravimas

Kad galėtumėte kalibruoti įrenginį, reikia susieti jį su žingsniamačio jutikliu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 36 psl.](#)).

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

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

Greičio ir atstumo nustatymas žingsniamatyje

Jei norite tinkinti greitį ir atstumą žingsniamatyje, turite susieti įrenginį su žingsniamačiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 36 psl.](#)).

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

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

Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas

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

- Susiekite jutiklį su laikrodžiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 36 psl.](#)).
- Nustatykite ratų dydį ([Ratų dydis ir perimetras, 57 psl.](#)).
- Važiuokite ([Veiklos pradžia, 4 psl.](#)).

Laikrodžio tinkinimas

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti ūgį, svorį, gimimo metus, lytį ir maksimalaus širdies dažnio nustatymus (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 22 psl.*). Įrenginys šią informaciją naudoja treniruočių duomenims apskaičiuoti.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite nustatymą.

Veiklų sąrašo tinkinimas

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

Veiklų ir programų nustatymai

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

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

Įspėjimų kontaktai: nustatomi veiklai skirti treniruočių įspėjimai (*Įspėjimai, 39 psl.*).

Auto Pause: nustatoma, kad įrenginys liautųsi registravęs duomenis, kai liaunatės judėję arba kai jūsų greitis sumažėja iki mažesnio, nei nurodyta (*Auto Pause® įgalinimas, 42 psl.*).

Vibruojantys įspėjimai: įrenginyje įgalina automatinį poilsio plaukimo baseine aptikimą ir poilsio intervalų kūrimą (*Automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 8 psl.*).

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

Duomenų ekranai: galima pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 39 psl.*).

GPS: nustatomas GPS antenos režimas (*GPS nustatymo keitimas, 42 psl.*).

Juostos numeris: nustatomas takelio numeris bėgant stadione.

Ratai: suteikia galimybę įrašyti ratą arba poilsį veiklos metu (*Ratų žymėjimas pagal atstumą, 41 psl.*).

Baseino dydis: nustatomas baseino ilgis pasirinkus plaukimą baseine (*Baseino dydžio nustatymas, 7 psl.*).

Atkurti numatytuosius nustatymus: galima iš naujo nustatyti veiklos nustatymus (*Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas, 53 psl.*).

Savarankiškas vertinimas: nustatoma, kaip dažnai vertinate savo suvokiamas veiklos pastangas (*Savarankiško vertinimo įjungimas, 42 psl.*).

Judesių aptikimas: įjungiamas mostų aptikimas plaukiant.

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

Duomenų ekranų tinkinimas

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

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

Įspėjimai

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

Įspėjimas apie įvykį: įspėjimas apie įvykį pateikiamas vieną kartą. Įvykis yra konkreti vertė. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad įrenginyje būtų pateiktas pranešimas, kai pasiekiate nustatytą atstumą.

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

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

Įspėjimo pavadinimas	Įspėjimo tipas	Aprašas
Kadencija	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias kadencijos vertes.
Kalorijos	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti kalorijų skaičių.
Atstumas	Pasikartojantis	Galite nustatyti atstumo intervalą.
Širdies dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus. Žr. Apie širdies dažnio zonas, 21 psl. ir Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 23 psl.
Tempas	Diapazonas	Galite nustatyti vieną tempo vertę.
Bėgimas / ėjimas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais.
Laikas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti laiko intervalą.

Įspėjimo nustatymas

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija galima ne visoms veikloms.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimų kontaktai**.
- 6 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite veiklai pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti naują**.
 - Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.
- 7 Jei reikia, pasirinkite įspėjimo tipą.
- 8 Pasirinkite zoną, įveskite minimalias ir maksimalias vertes arba įveskite pasirinktinę įspėjimo vertę.
- 9 Jei reikia, įjunkite įspėjimą.

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

Širdies dažnio įspėjimų nustatymas

Galite nustatyti įrenginį, kad jums praneštų, kai širdies dažnis yra didesnis arba mažesnis už numatytą zoną arba tinkintą diapazoną. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad įrenginys įspėtų jus, kai širdies dažnis bus mažesnis nei 150 kartų per minutę (kpm).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimų kontaktai** > **Pridėti naują** > **Širdies dažnis**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite naudoti esamos širdies dažnio zonos diapazoną, pasirinkite širdies dažnio zoną.
 - Jei norite tinkinti maksimalią vertę, pasirinkite **Tinkintas** > **Didelis** ir įveskite vertę.
 - Jei norite tinkinti minimalią vertę, pasirinkite **Tinkintas** > **Nedidelis** ir įveskite vertę.

Kiekvieną kartą, kai viršijate nustatytą diapazoną ar tinkintą vertę arba jų nepasiekiate, rodomas pranešimas. Įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja, jei įjungti garsiniai tonai ([Įrenginio garsų nustatymas, 46 psl.](#)).

Auto Lap

Ratų žymėjimas pagal atstumą

Galite nustatyti įrenginį naudoti Auto Lap funkciją, kuri automatiškai pažymi ratą kas kilometrą ar mylią. Ši funkcija padeda palyginti įvairių veiklos etapų rezultatus.

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

Kiekvieną kartą jums baigus ratą, pasirodys pranešimas, rodantis to rato laiką. Įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja, jei įjungti garsiniai tonai (*[Įrenginio garsų nustatymas, 46 psl.](#)*). Funkcija Auto Lap liks įjungta pasirinktame veiklos profilyje, kol ją išjungsite.

Jei reikia, galite tinkinti duomenų ekranus, kad būtų rodomi papildomi ratų duomenys (*[Duomenų ekranų tinkinimas, 39 psl.](#)*).

Įspėjimo apie ratą pranešimo tinkinimas

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

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Ratai > Įspėjimas apie ratą**.
- 6 Pasirinkite duomenų lauką, jei norite jį pakeisti.
- 7 Pasirinkite **Peržiūra** (nebūtina).

Rato mygtuko įjungimas ir išjungimas

Galite įjungti Rato mygtukas nustatymą, kad veiklos metu būtų registruojamas ratas arba poilsis, paspausdami **BACK**. Galite išjungti Rato mygtukas nustatymą, kad ratai nebūtų registruojami netyčia paspaudus mygtuką veiklos metu.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Ratai > Rato mygtukas**.

Priklausomai nuo dabartinio nustatymo, rato mygtuko būseną pasikeičia į įjungta arba išjungta.

Rato mygtukas lieka įjungtas arba išjungtas pasirinktame veiklos profilyje.

Auto Pause® įgalinimas

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

PASTABA: istorija neįrašoma, laikmačiui esant sustabdytam arba pristabdytam.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: užsiimant kai kuriomis veiklomis, ši funkcija negalima.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Auto Pause**.
- 6 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite automatiškai pristabdyti laikmatį, kai nustojate judėti, pasirinkite **Sustabdžius**.
 - Jei norite automatiškai pristabdyti laikmatį, kai tempas ar greitis sumažėja iki nustatyto lygio, pasirinkite **Tinkintas**.

Savarankiško vertinimo įjungimas

Išsaugodami veiklą galite įvertinti suvokiamas pastangas ir kaip jautėtės veiklos metu (*Veiklos vertinimas, 4 psl.*). Galite peržiūrėti vertinimo informaciją savo Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Savarankiškas vertinimas**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite vertinti tik po struktūrinės treniruotės arba intervalo, pasirinkite **Tik treniruotės**.
 - Jei norite vertinti po kiekvienos veiklos, pasirinkite **Visada**.

GPS nustatymo keitimas

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

- 1 Palaikykite **UP**.
 - 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
 - 3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.
 - 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
 - 5 Pasirinkite **GPS**.
 - 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Išjungta**, jei norite išjungti GPS veiklos metu.
 - Pasirinkite **Tik GPS**, jei norite įjungti numatytąją GPS palydovų sistemą.
 - Pasirinkite **GPS + GLONASS** (Rusijos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.
 - Pasirinkite **GPS + GALILEO** (Europos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.
- PASTABA:** GPS ir kito palydovo naudojimas kartu gali greičiau sutrumpinti baterijos tarnavimo laiką nei naudojant tik GPS (*GPS ir kitos palydovų sistemos, 43 psl.*).

GPS ir kitos palydovų sistemos

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

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

GPS: JAV palydovų grupė.

GLONASS: rusijos palydovų grupė.

GALILEO: europos kosmoso agentūros palydovų grupė.

Valdiklių juostos tinkinimas

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

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

Veiklos arba programos pašalinimas

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pašalinti veiklą iš mėgstamiausių sąrašo, pasirinkite **Pašalinti iš mėgstamiausių**.
 - Jei norite pašalinti veiklą iš programų sąrašo, pasirinkite **Pašalinti**.

Veiklos stebėjimo nustatymai

Ciferblate palaikykite **UP** ir pasirinkite  > **Veiklos stebėjimas**.

Būsena: išjungiamos veiklos stebėjimo funkcijos.

Įspėjimas apie judėjimą: skaitmeniniame ciferblate ir žingsnių ekrane rodomas pranešimas ir judėjimo juosta. Įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja, jei įjungti garsiniai tonai ([Įrenginio garsų nustatymas, 46 psl.](#)).

Įspėjimai apie tikslą: leidžiama įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti juos tik veiklos metu. Tikslų įspėjimai rodomi nustačius dienos žingsnių tikslą ir savaitės intensyvumo minučių tikslą.

Move IQ: įrenginiui leidžiama automatiškai pradėti ir išsaugoti ėjimą arba bėgimą su numatytu laiku, kai Move IQ funkcija aptinka pažįstamus judėjimo modelius.

Veiklos stebėjimo išjungimas

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

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos stebėjimas** > **Būsena** > **Išjungta**.

Ciferblato tinkinimas

Galite tinkinti ciferblato informaciją ir išvaizdą.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ciferblato parinktį, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Pasirinkite **START**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite suaktyvinti ciferblatą, pasirinkite **Taikyti**.
 - Jei norite pakeisti ciferblate rodomus duomenis, pasirinkite **Duomenys**.
 - Jei norite pakeisti skiriamąją spalvą, pasirinkite **Skiriam. spalva**.

Connect IQ funkcijos

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

Ciferblatai: galite tinkinti laikrodžio išvaizdą.

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

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

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

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš programos Connect IQ, reikia susieti Forerunner laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 27 psl.](#)).

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

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu

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

Sistemos nustatymai

Palaikykite **UP** ir pasirinkite  > **Sistema**.

Kalba: nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

Slaptažodis: nustatomas keturių skaitmenų prieigos kodas, leidžiantis apsaugoti asmeninę informaciją, kai laikrodis nėra uždėtas ant riešo ([Laikrodžio prieigos kodo nustatymas, 45 psl.](#)).

Trukmė: reguliuojami laiko nustatymai ([Laiko nustatymai, 46 psl.](#)).

Apšvietimas: koreguojami foninio apšvietimo nustatymai ([Foninio apšvietimo nustatymų keitimas, 46 psl.](#)).

Garsai: nustatomi laikrodžio garsai, pvz., mygtukų tonai, įspėjimai ir vibracija ([Įrenginio garsų nustatymas, 46 psl.](#)).

Netrukdyti: įjungiamas arba išjungiamas režimas „Netrukdyti“. Jei norite, kad režimas „Netrukdyti“ įprasto miego valandomis įsijungtų automatiškai, naudokite parinktį **Miego metu**. Galite nustatyti įprastines miego valandas Garmin Connect paskyroje ([Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 18 psl.](#)).

Automatinis užraktas: galima automatiškai užrakinti mygtukus, siekiant išvengti atsitiktinių paspaudimų. Naudodami parinktį **Veiklos metu** užrakinkite mygtukus skaičiuojamo laiko veiklos metu. Naudodami parinktį **Ne per veiklą** užrakinkite mygtukus, kai neįrašote skaičiuojamo laiko veiklos.

Formatas: laikrodyje nustatomas **Tempo / greičio nustatymas** rodymas bėgant, važiuojant dviračiu ar užsiimant kita veikla. Šis nustatymas paveikia kelias treniruočių parinktis, istoriją ir įspėjimus ([Tempo arba greičio rodymas, 47 psl.](#)). Taip pat galite pakeisti **Savaitės pradžia** nustatymą ir laikrodyje naudojamus matavimo vienetus ([Matavimo vienetų keitimas, 47 psl.](#)).

Physio TrueUp: laikrodis gali sinchronizuoti veiklas, istoriją ir duomenis iš kitų Garmin įrenginių.

Duomenų įrašymas: nustatoma, kaip laikrodis įrašo veiklos duomenis. Įrašymo parinktis Išmanus (numatytoji) leidžia įrašyti ilgesnę veiklą. Įrašymo parinktis Kiekviena sekundė leidžia detaliau įrašyti veiklą, bet gali būti neįrašyta visa veikla, jei ji tęsiasi ilgesnį laiką. Įjunkite parinktį Registruoti ŠDK, jei norite įrašyti širdies dažnio kintamumą veiklos metu.

USB režimas: nustatoma, kad laikrodis naudotų talpriosios atminties režimą arba Garmin režimą, kai prijungiate jį prie kompiuterio.

Nustatyti iš naujo: galima iš naujo nustatyti naudotojo duomenis ir nustatymus ([Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas, 53 psl.](#)).

Programinės įrangos naujinys: galima diegti programinės įrangos naujinius, atsisiųstus naudojant Garmin Express arba programą Garmin Connect ([Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect, 51 psl.](#)).

Apie: rodoma informacija apie įrenginį, programinę įrangą, licenciją ir reglamentavimą.

Laikrodžio prieigos kodo nustatymas

PRANEŠIMAS

Jei neteisingai įvesite prieigos kodą tris kartus, laikrodis laikinai užsirakins. Po penkių nesėkmingų bandymų laikrodis užsirakins ir turėsite iš naujo nustatyti prieigos kodą programoje Garmin Connect. Jei nesusiejęte laikrodžio su telefonu, po penkių nesėkmingų bandymų laikrodyje bus pašalinti jūsų duomenys ir atkurti gamykliniai numatytieji nustatymai.

Galite nustatyti laikrodžio prieigos kodą, kuris padeda apsaugoti asmeninę informaciją, kai nenešiojate laikrodžio ant riešo.

1 Palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Slaptažodis** > **Nustatyti slaptažodį**.

3 Įveskite keturių skaitmenų prieigos kodą.

Kai kitą kartą nusiimsite laikrodį nuo riešo, reikės įvesti prieigos kodą prieš peržiūrint bet kokią informaciją.

Laikrodžio prieigos kodo keitimas

Norėdami pakeisti dabartinį laikrodžio prieigos kodą, turite jį žinoti. Jei pamiršite prieigos kodą arba per daug kartų bandysite įvesti neteisingą prieigos kodą, reikės nustatyti jį iš naujo programoje Garmin Connect.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Slaptažodis** > **Keisti slaptažodį**.
- 3 Įveskite dabartinį keturių skaitmenų prieigos kodą.
- 4 Įveskite naują keturių skaitmenų prieigos kodą.

Kai kitą kartą nusiimsite laikrodį nuo riešo, reikės įvesti prieigos kodą prieš peržiūrint bet kokią informaciją.

Laiko nustatymai

Ciferblate palaikykite **UP** ir pasirinkite  > **Sistema** > **Trukmė**.

Laiko formatas: įrenginys nustatomas, kad laikas būtų rodomas 12 valandų arba 24 valandų formatu.

Nustatyti laiką: leidžiama nustatyti laiką neautomatiškai arba automatiškai, atsižvelgiant į susietą mobilųjį įrenginį arba GPS vietą.

Sinchronizuoti su GPS: galite rankiniu būdu sinchronizuoti laiką, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas.

Laiko juostos

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

Foninio apšvietimo nustatymų keitimas

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Apšvietimas**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Veiklos metu**.
 - Pasirinkite **Ne per veiklą**.
- 4 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Mygtukai**, kad foninis apšvietimas būtų įjungiamas spaudžiant mygtukus.
 - Pasirinkite **Įspėjimų kontaktai**, kad foninis apšvietimas būtų įjungiamas teikiant įspėjimus.
 - Pasirinkite **Gestai**, kad foninį apšvietimą galėtumėte įjungti pakeldami ranką ir ją pasukdami taip, kad pažvelgtumėte į riešą.
 - Jei norite nustatyti laiką iki foninio apšvietimo išsijungimo, pasirinkite **Skirtasis laikas**.
 - Jei norite nustatyti foninio apšvietimo ryškumo lygį, pasirinkite **Ryškumas**.

Įrenginio garsų nustatymas

Galite nustatyti įrenginį leisti toną ar vibruoti spaudžiant mygtukus arba suaktyvinti įspėjimą.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Garsai**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Klavišų tonai**, kad įjungtumėte ar išjungtumėte mygtukų tonus.
 - Pasirinkite **Perspėjimo tonai**, kad įgalintumėte įspėjimo tonų nustatymus.
 - Pasirinkite **Vibracija**, jei norite įjungti ar išjungti įrenginio vibraciją.
 - Pasirinkite **Mygtuko tonas**, jei norite įgalinti vibraciją, kai paspaudžiamas mygtukas.

Tempo arba greičio rodymas

Galite pakeisti jūsų veiklos suvestinėje ir istorijoje rodomos informacijos tipą.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Formatas** > **Tempo / greičio nustatymas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

Matavimo vienetų keitimas

Įrenginyje rodomus matavimo vienetus galite keisti.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Formatas** > **Vienetai**.
- 3 Pasirinkite **Įstatai** arba **Metrinė**.

Laikrodis

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus. Galite nustatyti, kad kiekvienas žadintuvo signalas skambėtų vieną kartą arba reguliariai kartotųsi.

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Žadintuvas** > **Pridėti pavojaus signalą**.
- 3 Pasirinkite **Trukmė** ir įveskite žadintuvo signalo laiką.
- 4 Pasirinkite **Kartoti**, tada pasirinkite, kada žadintuvo signalas turi kartotis (pasirinktinai).
- 5 Pasirinkite **Garsai**, tada pasirinkite pranešimo tipą (pasirinktinai).
- 6 Pasirinkite **Apšvietimas** > **Įjungta**, jei su žadintuvo signalu norite įjungti foninį apšvietimą.
- 7 Pasirinkite **Etiketė**, tada pasirinkite žadintuvo signalo aprašymą (pasirinktinai).

Žadintuvo signalo pašalinimas

- 1 Laikrodžio ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Žadintuvas**.
- 3 Pasirinkite žadintuvo signalą.
- 4 Pasirinkite **Ištrinti**.

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Laikmatis**.
- 3 Įveskite laiką.
- 4 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite  > **Įjungti iš naujo** > **Įjungta**, jei norite, kad praėjus laikui laikmatis automatiškai įsijungtų iš naujo.
 - Pasirinkite  > **Garsai** ir pasirinkite pranešimo tipą.
- 5 Pasirinkite .

Chronometro naudojimas

- 1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Chronometras**.
- 3 Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.
- 4 Norėdami iš naujo paleisti rato laikmatį ①, pasirinkite **BACK**.



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

- 5 Norėdami sustabdyti abu laikmačius, pasirinkite **START**.
- 6 Pasirinkite nustatymą.
- 7 Įrašykite užfiksuotą laiką kaip veiklą savo istorijoje (nebūtina).

Laiko sinchronizavimas su GPS

Kiekvieną kartą, kai laikrodis įjungiamas ir aptinka palydovus, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir dabartinį paros laiką. Sinchronizuoti laiką su GPS galite ir rankiniu būdu, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei keičiamas vasaros laikas.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **⚙ > Sistema > Trukmė > Sinchronizuoti su GPS**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 52 psl.*).

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **⚙ > Sistema > Trukmė > Nustatyti laiką > Rankinis**.
- 3 Pasirinkite **Trukmė** ir įveskite paros laiką.

Įrenginio informacija

Įrenginio informacijos peržiūra

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

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **⚙ > Sistema > Apie**.

El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

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

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Apie**.

Laikrodžio įkrovimas

ĮSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra*, 50 psl.).

Laikrodis pateikiamas su jam skirtu įkrovimo kabeliu. Jei norite įsigyti pasirenkamų priedų ir atsarginių dalių, apsilankykite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į vietinį Garmin pardavėją.

- 1 Prijunkite kabelį (galą su ) prie įkrovimo prievado laikrodyje.



- 2 Prijunkite kitą kabelio galą prie USB-C® kompiuterio prievado arba kintamosios srovės adapterio (min. 5 V vardinė galia).

Laikrodyje rodomas dabartinis baterijos įkrovos lygis.

- 3 Kai baterijos įkrovos lygis pasieks 100 proc., atjunkite laikrodį.

Laikrodžio įkrovimo patarimai

- 1 Patikimai prijunkite įkroviklį prie laikrodžio ir įkraukite naudodami USB kabelį (*Laikrodžio įkrovimas*, 49 psl.). Galite įkrauti laikrodį prijungdami USB kabelį prie Garmin patvirtinto AC adapterio su standartiniu sieniniu lizdu arba prie kompiuterio USB prievado. Visiškai išsikrovusios baterijos įkrovimas trunka iki dviejų valandų.
- 2 Kai baterijos įkrovos lygis pasieks 100 proc., atjunkite įkroviklį nuo laikrodžio.

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

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

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

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

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

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

Laikrodžio valymas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

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

PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Skalaukite vandeniu arba naudokite drėgną pūkų nepaliekančią šluostę.
- 2 Leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

Dirželių keitimas

Įrenginiui tinka 20 mm pločio standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai.

- 1 Norėdami nuimti dirželį, patraukite fiksavimo adatėlę ant spyruoklinio laikiklio.



- 2 Į įrenginį įdėkite vieną naujo dirželio spyruoklinio laikiklio dalį.
- 3 Patraukite fiksavimo adatėlę ir įdėkite kitą spyruoklinio laikiklio dalį kitoje įrenginio pusėje.
- 4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija.
Baterijos veikimo laikas	Iki 14 dienų išmaniojo laikrodžio režimu su išmaniaisiais pranešimais ir širdies dažnio matavimu ant riešo Iki 20 val. GPS režimu
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo –20 iki 60 °C (nuo –4 iki 140 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz esant 1 dBm maks.
Atsparumo vandeniui klasė	Plaukimas, 5 ATM ¹

Trikčių šalinimas

Produktų naujiniai

Laikrodis automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai prisijungiate prie Bluetooth arba Wi-Fi®. Galite tikrinti, ar yra naujinių, neautomatiniu būdu sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai, 45 psl.*). Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (www.garmin.com/express). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

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

- Programinės įrangos naujinimas
- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti laikrodžio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti laikrodį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 27 psl.*).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 28 psl.*).

Kai atsiras nauja programinė įranga, programa Garmin Connect automatiškai atsiųs naujinį į jūsų laikrodį. Naujinsys pritaikomas, kai nenaudojate laikrodžio aktyviai. Baigus naujinti, laikrodis paleidžiamas iš naujo.

Garmin Express nustatymas

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į www.garmin.com/express.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

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

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.
Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Express programa siunčią ją į įrenginį.
- 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 3 Naujinimo proceso metu neatjunkite įrenginio nuo kompiuterio.

¹ * Įrenginys išlieka nesugadintas esant slėgiui, kuris paprastai būna 50 m gylyje. Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/waterrating.

Kaip gauti daugiau informacijos

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

Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius

Kasdienis žingsnių skaičius iš naujo nustatomas kiekvieną vidurnaktį.

Jei vietoje žingsnių skaičiaus rodomi brūkšniai, leiskite įrenginiui rasti palydovo signalus ir nustatyti laiką automatiškai.

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- Dėvėkite laikrodį ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę laikykite laikrodį kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, laikykite laikrodį kišenėje.

PASTABA: tam tikrus pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimo, skalbinių lankstymo ar plojimo, laikrodis gali palaikyti žingsniais.

Žingsnių skaičius mano įrenginyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

Žingsnių skaičius jūsų Garmin Connect paskyroje atnaujinamas, kai sinchronizujete įrenginį.

1 Pasirinkite parinktį:

- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Express (*Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 35 psl.*).
- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programėle Garmin Connect (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 28 psl.*).

2 Palaukite, kol įrenginys sinchronizuos jūsų duomenis.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

PASTABA: programėlės Garmin Connect arba programos Garmin Express atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnauja žingsnių skaičiaus.

Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi

Kai mankštinatės tokiu intensyvumo lygiu, kuris skaičiuojamas siekiant intensyvumo minučių tikslo, intensyvumo minučių rodmuo mirksi.

Palydovo signalų gavimas

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

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

1 Išeikite į atvirą vietą lauke.

Įrenginio priekį reikia atsukti į dangų.

2 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.

Palydovo signalams aptikti gali reikėti 30–60 sekundžių.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

- Dažnai sinchronizuokite laikrodį su Garmin paskyra:
 - Prijunkite laikrodį prie kompiuterio naudodami USB kabelį ir programą Garmin Express.
 - Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect naudodami telefoną su įjungtu Bluetooth.Prijungus prie Garmin paskyros, laikrodis atsisiunčia kelių dienų palydovo duomenis, kad galėtų greitai rasti palydovo signalus.
- Išeikite su laikrodžiu į atvirą vietą, toliau nuo aukštų pastatų ir medžių.
- Kelias minutes nejudėkite.

Laikrodžio paleidimas iš naujo

Jei laikrodis nereaguoja, gali reikėti jį paleisti iš naujo.

PASTABA: paleidus laikrodį iš naujo gali būti ištrinti jūsų duomenys arba nustatymai.

- 1 Paspauskite ir 15 sekundžių palaikykite **LIGHT**.
Laikrodis išsijungs.
- 2 Paspausdami ir vieną sekundę palaikydami **LIGHT** įjunkite laikrodį.

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Prieš iš naujo nustatydami visus numatytuosius nustatymus sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect, kad būtų įkelti jūsų veiklos duomenys.

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Nustatyti iš naujo**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Atkurti numatytuosius nustatymus**.
 - Jei norite ištrinti visas veiklas iš istorijos, pasirinkite **Pašalinti visas veiklas**.
 - Jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus, pasirinkite **Iš naujo nustatyti bendrus rezultatus**.
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.

Baterijos veikimo laiko prailginimas

Kad prailgintumėte baterijos veikimo laiką, galite padaryti kelis dalykus.

- Sumažinti apšvietimo skirtąjį laiką (*Foninio apšvietimo nustatymų keitimas, 46 psl.*).
- Sumažinti apšvietimo ryškumą.
- Išjungti Bluetooth belaidę technologiją, kai nenaudojate prijungtųjų funkcijų (*Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas, 30 psl.*).
- Išjunkite veiklos stebėjimą (*Veiklos stebėjimo nustatymai, 18 psl.*).
- Naudokite ciferblatą, kuris atnaujinamas ne kas sekundę.
Pavyzdžiui, naudokite ciferblatą be sekundžių rodyklės (*Ciferblato tinkinimas, 44 psl.*).
- Atribokite įrenginio rodomus išmaniojo telefono pranešimus (*Pranešimų tvarkymas, 30 psl.*).
- Sustabdykite širdies dažnio duomenis į susietus Garmin įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius, 20 psl.*).
- Išjunkite ant riešo matuojamo širdies dažnio stebėjimą (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 21 psl.*).

PASTABA: apskaičiuojant didelio intensyvumo minutes ir sudegintas kalorijas, naudojamas ant riešo tvirtinamas širdies dažnio matuoklis.

Mano įrenginio kalba netinkama

Jei netyčia pasirinkote ne tą kalbą, galite pakeisti įrenginio kalbos pasirinkimą.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Slinkite žemyn iki paskutinio sąrašo elemento ir paspauskite **START**.
- 3 Slinkite žemyn iki priešpaskutinio sąrašo elemento ir paspauskite **START**.
- 4 Paspauskite **START**.
- 5 Pasirinkite kalbą.
- 6 Paspauskite **START**.

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

Forerunner laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie Bluetooth suderinamumą rasite adresu www.garmin.com/ble.

Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio

Jei telefonas neprisijungia prie laikrodžio, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Išjunkite telefoną ir laikrodį, tada vėl įjunkite.
- Telefone įjunkite Bluetooth technologiją.
- Atsisiųskite naujausią programos Garmin Connect versiją.
- Pašalinkite laikrodį iš programos Garmin Connect ir Bluetooth nustatymų telefone bei bandykite susieti iš naujo.
- Jei įsigijote naują telefoną, pašalinkite laikrodį iš programos Garmin Connect telefone, kurio nebenaudosite.
- Laikykite telefoną ne didesniu kaip 10 m (33 pėdų) atstumu nuo laikrodžio.
- Telefone atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkdami **••• > „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį** įjunkite susiejimo režimą.
- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **⚙ > Telefonas > Susieti telefoną**.

Ar galiu užsiimti kardioveikla lauke?

Galite vykdyti kardioveiklą ir įjungti GPS naudojimui lauke.

- 1 Pasirinkite **START > Kardio > Parink. > Nustatymai > GPS**.
- 2 Pasirinkite parinktį.
- 3 Išeikite į lauką ir palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.

GPS funkcija liks įjungta pasirinktame veiklos profilyje, kol ją išjungsite.

Kaip neautomatiškai susieti jutiklius?

Kai pirmą kartą belaidį jutiklį prijungiate prie savo laikrodžio naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją, laikrodį ir jutiklį turite susieti. Jei jutiklyje yra ir ANT+, ir Bluetooth technologija, Garmin rekomenduoja susieti naudojant ANT+ technologiją. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradodate veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

- 1 Laikrodį padėkite 3 m (10 pėdų) atstumu nuo jutiklio.
PASTABA: susiedami būkite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų belaidžių jutiklių.
- 2 Jei susiejate širdies dažnio monitorių, užsidėkite širdies dažnio monitorių.
Širdies dažnio monitorius nesiųs ir negaus duomenų, kol jo neužsidėsite.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite  > **Jutikliai ir priedai** > **Pridėti naują**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **leškoti visur**.
 - Pasirinkite jutiklio tipą.

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

Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?

Įrenginys suderinamas su tam tikrais Bluetooth jutikliais. Kai prijungiate jutiklį prie savo Garmin įrenginio pirmą kartą, juos reikia susieti. Kai jie jau susieti, įrenginys automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradodate veiklą, o jutiklis yra įjungtas ir ryšio diapazone.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Jutikliai ir priedai** > **Pridėti naują**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **leškoti visur**.
 - Pasirinkite jutiklio tipą.

Galite pakeisti pasirenkamus duomenų laukus ([Duomenų ekranų tinkinimas, 39 psl.](#)).

Priedas

Duomenų laukai

Norint rodyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia ANT+ priedų.

Atstumas: esamame takelyje ar veikloje įveiktas atstumas.

Dienos laikas: dienos laikas pagal esamus vietas ir laiko nustatymus (formatas, laiko juosta, vasaros laikas).

Greitis: esamas judėjimo greitis.

Int. atstumas: per dabartinį intervalą įveiktas atstumas.

Int. tempas: vidutinis tempas dabartiniame intervale.

Intervalo laikas: esamo intervalo laikmačio laikas.

Kadencija: bėgimas. Žingsniai per minutę (kairė ir dešinė).

Kadencija: važiavimas dviračiu. Švaistiklio apsisukimų skaičius. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie kadencijos priedo.

Kalorijos: visas sudegintas kalorijų kiekis.

Kvėpavimo dažnis: kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (jpm).

Laikmatis: esamos veiklos laikmačio laikas.

Rato greitis: esamo rato vidutinis greitis.

Rato ilgis: esamame rate įveiktas atstumas.

Rato laikas: esamo rato laikmačio laikas.

Rato tempas: esamo rato vidutinis tempas.

Raundo atstumas: hIIT veiklos metu – dabartiniame raunde įveiktas atstumas.

Raundo greitis: hIIT veiklos metu – vidutinis greitis dabartiniame raunde.

Raundo laikas: hIIT veiklos metu – dabartinio raundo laikmačio laikas.

Raundo tempas: hIIT veiklos metu – vidutinis tempas dabartiniame raunde.

ŠD zona: esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).

Širdies dažnis: širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Įrenginyje turi būti širdies dažnio monitorius ant riešo arba jis turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio monitoriaus.

STRESAS: jūsų dabartinis streso lygis.

Tempas: esamas tempas.

Vidutinis greitis: vidutinis greitis dabartinėje veikloje.

Vidutinis ŠD: vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.

Vidutinis tempas: vidutinis tempas dabartinėje veikloje.

Žingsniai: žingsnių skaičius dabartinėje veikloje.

VO2 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta standartizuota VO2 maks. įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

Vyrai	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Puikus	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Geras	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Patenkinamas	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Prastas	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Moterys	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Puikus	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Geras	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Patenkinamas	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Prastas	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Duomenys perspausdinti leidus The Cooper Institute. Daugiau informacijos rasite www.CooperInstitute.org.

Ratų dydis ir perimetras

Greičio jutiklis automatiškai nustato ratų dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

Padangos dydis nurodytas ant abiejų padangos pusių. Galite išmatuoti rato perimetrą arba nurodyti interneto skaičiuoklėse nurodytą perimetrą.

