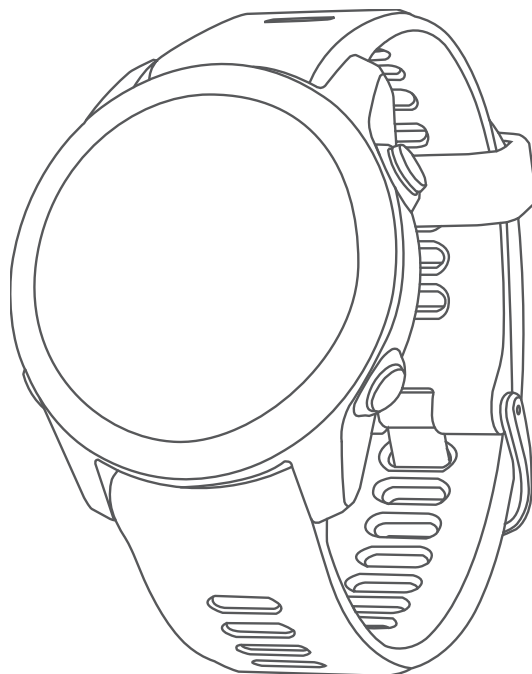


GARMIN®



FORERUNNER® 55

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2021 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

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

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, Move IQ® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Index™, PacePro™ un TrueUp™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google Inc. preču zīme. Apple® un iPhone® ir Apple Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā preču zīme Bluetooth® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin visos gadījumos šīs zīmes izmanto saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. iOS® ir reģistrēta Cisco Systems, Inc. preču zīme, ko izmanto saskaņā ar Apple Inc. licenci. USB-C® ir reģistrēta USB Implementers Forum preču zīme. Windows® ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrēta preču zīme. Zwift™ ir Zwift, Inc. preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

M/N: A04162

Saturs

Ievads..... 1

Ierīces pārskats.....	1
Statusa ikonas.....	2
Vadības izvēlnes skatīšana.....	2
Pulksteņa iestatīšana.....	2

Aktivitātes un lietotnes..... 3

Dodoties skrējienā.....	4
Aktivitātes sākšana.....	5
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai.....	5
Aktivitātes beigšana.....	5
Aktivitātes novērtēšana.....	5
Aktivitātes pievienošana.....	6
Iekšējās aktivitātes.....	6
Dodoties virtuālā skrējienā.....	6
HIIT aktivitātes ierakstīšana.....	6
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	7
Aktivitātes brīvā dabā.....	7
Dodoties skrējienā pa celiņu.....	7
Peldot baseinā.....	8

Treniņi..... 10

Fizisko vingrojumu sērijas.....	10
Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas veidošana Garmin Connect.....	10
Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas nosūtīšana uz savu pulksteni.....	10
Vingrojumu sērijas sākšana.....	10
Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde.....	11
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas.....	11
Pielāgoti treniņu plāni.....	12
Par treniņu kalendāru.....	13
PacePro™ Treniņš.....	13
PacePro Plāna izveidošana lietotnē Garmin Connect.....	14
PacePro plāna sūtīšana uz jūsu ierīci.....	14
PacePro plāna sākšana.....	15
PacePro plāna apturēšana.....	15
Skriešanas un iešanas brīdinājumu izmantošana.....	16
Treniņš telpā.....	16
Personīgie rekordi.....	16

Personīgo rekordu skatīšana.....	16
Personīgā rekorda atjaunošana.....	16
Personīgā rekorda dzēšana.....	17
Visu personīgo rekordu notīrīšana... ..	17
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana.....	17

Aktivitātes izsekošana..... 17

Automātisks mērķis.....	18
Brīdinājuma par kustību izmantošana.....	18
Kustības brīdinājuma ieslēgšana.....	18
Sekošana miegā.....	18
Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....	18
Netraucēšanas režīma lietošana.....	19
Intensitātes minūtes.....	19
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	19
Aktivitātes izsekošanas iestatījumi.....	19
Aktivitātes izsekošanas izslēgšana.....	19
Move IQ® Notikumi.....	19
Sekošana ūdens balansam.....	20
Sekošana menstruālajam ciklam.....	20

Sirdsdarbības ritma funkcijas..... 20

Uz plaukstas locītavu balstīts pulss....	20
Pulksteņa valkāšana.....	20
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	21
Sirdsdarbības ritma logrīka skatīšana.....	21
Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm.....	21
Pulsa datu apraide aktivitātes laikā.....	22
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	22
Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana.....	22
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	22
Fiziskās formas mērķi.....	23
Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana.....	23
Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas.....	23
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini... ..	24

legūstiet savas VO2 Max. aplēses skriešanai.....	24
Par VO2 Max. aplēsēm.....	25
Atgūšanās laiks.....	25
Atgūšanās laika skatīšana.....	26
Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana.....	26
Stresa līmeņa logrīka lietošana.....	26
Body Battery™.....	26
Body Battery logrīka skatīšana.....	27
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....	27

Viedās funkcijas..... 28

Tālruņa pāra savienojuma izveidošana.....	28
Ieteikumi esošajiem Garmin Connect lietotājiem.....	28
Bluetooth pievienotās funkcijas.....	29
Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect.....	29
Pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietas noteikšana.....	29
Logrīki.....	30
Logrīku skatīšana.....	30
Laikapstākļu logrīka skatīšana.....	30
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī.....	31
Bluetooth paziņojumu iespējošana.....	31
Paziņojumu skatīšana.....	31
Paziņojumu pārvaldība.....	31
Bluetooth viedtālruņa savienojuma izslēgšana.....	31
Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	32
Aktivitāšu sinhronizēšana.....	32
Audio uzvedņu atskaņošanas aktivitātes laikā.....	32
Connect IQ funkcijas.....	32
Connect IQ funkciju lejupielāde.....	32

Drošības un izsekošanas funkcijas..... 33

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	33
Palīdzības pieprasīšana.....	33
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	34

Live event sharing.....	34
-------------------------	----

Žurnāli..... 34

Vēstures skatīšana.....	34
Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā.....	35
Vēstures dzēšana.....	35
Datu kopsummu skatīšana.....	35
Datu pārvaldība.....	35
Failu dzēšana.....	35
USB kabeļa atvienošana.....	35
Garmin Connect.....	36
Jūsu datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect.....	36
Garmin Connect lietošana datorā....	37

Bezvadu sensori..... 37

Bezvadu sensoru savienošana pārī.....	37
Kājas mērierīce.....	37
Došanās skrējienā, izmantojot soļu mērītāju.....	38
Soļu mērītāja kalibrēšana.....	38
Soļu mērītāja ātruma un attāluma iestatīšana.....	38
Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana.....	39

Pulksteņa pielāgošana..... 39

Lietotāja profila iestatīšana.....	39
Savu aktivitāšu saraksta pielāgošana.....	39
Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi.....	39
Datu ekrānu pielāgošana.....	40
Brīdinājuma signāli.....	40
Auto Lap.....	42
Distances taustiņa ieslēgšana un izslēgšana.....	42
Auto Pause® iespējošana.....	43
Pašvērtējuma iespējošana.....	43
GPS iestatījuma maiņa.....	43
Logrīku cilpas pielāgošana.....	44
Aktivitātes vai lietotnes noņemšana....	44
Aktivitātes izsekošanas iestatījumi.....	44
Aktivitātes izsekošanas izslēgšana.....	44
Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana.....	45
Connect IQ funkcijas.....	45

Connect IQ funkciju lejupielāde.....	45
Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru.....	45
Sistēmas iestatījumi.....	46
Pulksteņa ieejas koda iestatīšana....	46
Laika iestatījumi.....	47
Laika joslas.....	47
Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa.....	47
Ierīces skaņu iestatīšana.....	47
Tempa vai ātruma rādīšana.....	48
Mērvienību mainīšana.....	48
Pulkstenis.....	48
Modinātāja iestatīšana.....	48
Brīdinājuma dzēšana.....	48
Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	48
Hronometra lietošana.....	49
Laika sinhronizēšanas ar GPS.....	49
Laika manuāla iestatīšana.....	49

Informācija par ierīci..... 49

Ierīces informācijas skatīšana.....	49
E-uzlīmju reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana...	50
Pulksteņa uzlāde.....	50
Padomi pulksteņa uzlādei.....	50
Ierīces apkope.....	51
Pulksteņa tīrīšana.....	51
Saišu maiņa.....	51
Specifikācijas.....	52

Traucējummeklēšana..... 52

Produkta atjauninājumi.....	52
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	52
Garmin Express iestatīšana.....	52
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express.....	52
Papildu informācijas iegūšana.....	53
Aktivitāšu izsekošana.....	53
Mans dienas soļu skaits nav redzams.....	53
Mans soļu skaits nešķiet precīzs.....	53
Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst.....	53
Manas intensitātes minūtes mirgo..	53

Satelīta signālu iegūšana.....	53
GPS satelīta uztveršanas uzlabošana.....	54
Pulksteņa restartēšana.....	54
Visu noklusējuma iestatījumu atīstīšana.....	54
Akumulatora darbības laika maksimizēšana.....	54
Mana ierīce ir nepareizā valodā.....	55
Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?.....	55
Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni.....	55
Vai kardioslodzes aktivitāti es varu izmantot brīvā dabā?.....	55
Kā manuāli savienot sensorus pārī?	56
Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?.....	56

Pielikums..... 57

Datu lauki.....	57
VO2 Max. standarta parametri.....	58
Riteņu lielums un apkārtmērs.....	58

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

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

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

Ierīces pārskats



① LIGHT	Atlasiet, lai ieslēgtu ierīci. Atlasiet, lai ieslēgtu un izslēgtu fona apgaismojumu. Turiet nospiestu, lai skatītu vadības izvēlni.
② START STOP	Atlasiet, lai palaistu un apturētu aktivitātes taimeri. Atlasiet, lai izvēlētos opciju vai apstiprinātu ziņojumu.
③ BACK	Atlasiet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā. Atlasiet, lai aktivitātes laikā ierakstītu distanci, atpūtu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.
④ DOWN	Atlasiet, lai ritinātu pa logrīkiem, datu ekrāniem, opcijām un iestatījumiem. Turiet nospiestu, lai atvērtu mūzikas pārvaldību (<i>Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī, 31. lappuse</i>).
⑤ UP	Atlasiet, lai ritinātu pa logrīkiem, datu ekrāniem, opcijām un iestatījumiem. Turiet nospiestu, lai skatītu izvēlni.

Statusa ikonas

Statusa ikonas ir redzamas, kad sākat aktivitāti. Aktivitātēm brīvā dabā statusa josla kļūst zaļa, kad GPS ir gatavs. Mirgojoša ikona nozīmē, ka ierīce meklē signālu. Vienmērīgi izgaismota ikona nozīmē, ka signāls ir atrasts vai ka sensors ir pievienots.

	Viedtālruna savienojuma statuss
	Sirdsdarbības ritma statuss
	Brīdinājuma statuss
	Soļu mērītāja statuss
	Ātruma un kadences sensora statuss

Vadības izvēlnes skatīšana

Vadības izvēlne ietver tādas opcijas kā režīma Netraucēt! ieslēgšana, taustiņu bloķēšana un ierīces izslēgšana.

1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **LIGHT**.



2 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa opcijām.

Pulksteņa iestatīšana

Lai pilnībā izmantotu Forerunner funkcijas, izpildiet tālāk norādītos uzdevumus.

- Turiet nospiestu **LIGHT**, lai ieslēgtu pulksteni (*Ierīces pārskats, 1. lappuse*).

- Lai veiktu sākotnējo iestatīšanu, izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.

Sākotnējās iestatīšanas laikā varat savienot tālruni pārī ar pulksteni, lai saņemtu paziņojumus, sinhronizētus savas aktivitātes un veiktu citas darbības (*Tālruna pāra savienojuma izveidošana, 28. lappuse*).

- Uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 50. lappuse*).

- Meklējiet programmatūras atjauninājumus (*Sistēmas iestatījumi, 46. lappuse*).

Lai nodrošinātu labāko pieredzi, programmatūra ierīcē ir regulāri jāatjaunina. Programmatūras atjauninājumi nodrošina izmaiņas un privātuma, funkciju un darbības uzlabojumus.

- Iestatiet drošības funkcijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas, 33. lappuse*).

- Dodieties skrējienā (*Dodieties skrējienā, 4. lappuse*).

Aktivitātes un lietotnes

Jūsu ierīci var izmantot iekštelpu, ārpustelpu, atlētikas un fitnesa aktivitātēm. Sākot aktivitāti, ierīce parāda un reģistrē sensora datus. Jūs varat saglabāt aktivitātes un kopīgot tās ar Garmin Connect™ kopienu.

Jūs varat arī pievienot Connect IQ™ aktivitātes un lietotnes savai ierīcei, izmantojot Connect IQ lietotni ([Connect IQ funkcijas, 32. lappuse](#)).

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

Dodoties skrējienā

Pirmā fiziskā aktivitāte, kuru ierakstāt ierīcē, var būt skriešana, riteņbraukšana vai jebkura aktivitāte brīvā dabā. Pirms aktivitātes sākšanas jums, iespējams, būs jāuzlādē ierīce (*Pulksteņa uzlāde, 50. lappuse*).

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



- 6 Pēc skrējiena pabeigšanas atlasiet **STOP**, lai apturētu taimeru.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Turpināt**, lai restartētu taimeru.
 - Atlasiet **Saglabāt**, lai saglabātu skrējienu un atiestatītu taimeru. Jūs varat skatīt kopsavilkumu vai atlasīt **DOWN**, lai skatītu vairāk datu.



- Atlasiet **Atmest > Jā**, lai dzēstu skrējienu.

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams). Ja jums ir izvēles bezvadu sensors, varat savienot to pāri ar Forerunner ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pāri, 37. lappuse](#)).

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. izlases aktivitātes sarakstā parādās pirmās ([Savu aktivitāšu saraksta pielāgošana, 39. lappuse](#)).

3 Atlasiet opciju:

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

4 Ja aktivitātei nepieciešami GPS signāli, dodieties uz vietu ar brīvu skatu uz debesīm.

5 Pagaidiet, līdz ir redzama zaļā statusa josla.

Ierīce ir gatava, kad tā ir noteikusi jūsu pulsu, ieguvusi GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojusi savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).

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

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

IETEIKUMS. aktivitātes laikā varat turēt nospiestu **DOWN**, lai atvērtu mūzikas pārvaldību ([Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī, 31. lappuse](#)).

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet ierīci ([Pulksteņa uzlāde, 50. lappuse](#)).
- Nospiediet **BACK**, lai ierakstītu distances, sāktu jaunu vingrojumu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.
- Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas.

Aktivitātes beigšana

1 Atlasiet **STOP**.

2 Atlasiet opciju:

- Lai atsāktu aktivitāti, atlasiet **Turpināt**.
- Lai saglabātu aktivitāti, atlasiet **Saglabāt**.

PIEZĪME. ja pašvērtējums ir iespējots, jūs varat ievadīt aktivitātei uztvertos pūliņus ([Pašvērtējuma iespējošana, 43. lappuse](#)).

- Lai atzīmētu distanci, atlasiet **Aplis**.
- Lai atmestu aktivitāti, atlasiet **Atmest > Jā**.

Aktivitātes novērtēšana

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Varat pielāgot pašnovērtēšanas iestatījumu noteiktām aktivitātēm ([Pašvērtējuma iespējošana, 43. lappuse](#)).

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

2 Atlasiet ciparu, kas atbilst jūsu uztvertajiem pūliņiem.

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

3 Atlasiet, kā jutāties aktivitātes laikā.

Novērtējumus varat skatīt lietotnē Garmin Connect.

Aktivitātes pievienošana

Ierīce tiek piegādāta ar iepriekš ielādētām vairākām vienkāršām aktivitātēm, ko varat izmantot telpā vai brīvā dabā. Varat pievienot šīs aktivitātes savu aktivitāšu sarakstam.

- 1 Atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet **Pievienot**.
- 3 Atlasiet sarakstā aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Jā**, lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.
- 5 Atlasiet aktivitāšu sarakstā atrašanās vietu.
- 6 Nospiediet **START**.

Iekštelpu aktivitātes

Forerunner ierīci var izmantot treniņiem telpā — skriešanai pa celiņu telpā vai treniņam uz stacionāra velosipēda. Aktivitātēm telpā GPS tiek izslēgts.

Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums, attālums un kadence tiek aprēķināti, izmantojot ierīcē esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma, attāluma un kadences datu precizitāte uzlabojas pēc vairākiem skrējieniem vai pastaigām ārpus telpām, izmantojot GPS.

IETEIKUMS. turēšanās pie slīdošā celiņa trenažiera margām pazemina precizitāti. Jūs varat izmantot izvēles kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu, attālumu un kadenci.

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

Dodoties virtuālā skrējienā

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

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

HIIT aktivitātes ierakstīšana

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

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > HIIT > Iespējas > Taimeri**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.
 - Atlasiet **AMRAP**, lai iestatītajā laikposmā ierakstītu iespējami daudz posmu.
 - Atlasiet **EMOM**, lai katru minūti minūtes laikā reģistrētu iestatīto kustību skaitu.
 - Atlasiet **Tabata**, lai 20 sekunžu maksimālas piepūles intervālus mainītu ar 10 sekundēm atpūtas.
 - Atlasiet **Pielāgots**, lai iestatītu savu kustību laiku, atpūtas laiku, kustību skaitu un posmu skaitu.
- 3 Ja vajadzīgs, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 4 Atlasiet **START**, lai sāktu pirmo posmu.
Ierīce rāda atpakaļskaitīšanas taimeri un jūsu pašreizējo pulsu.
- 5 Ja vajadzīgs, atlasiet **BACK**, lai manuāli pārietu uz nākamo posmu vai atpūtu.
- 6 Kad aktivitāte ir pabeigta, atlasiet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 7 Atlasiet **Saglabāt**.

Trenažiera attāluma kalibrēšana

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

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

Aktivitātes brīvā dabā

Forerunner ierīcē ir iepriekš ielādētas tādas ārpustelpu aktivitātes kā skriešana un velobraukšana. Ārpustelpu aktivitātēm GPS ir ieslēgts. Sarakstam varat pievienot vairāk aktivitāšu ([Savu aktivitāšu saraksta pielāgošana, 39. lappuse](#)).

Dodoties skrējienā pa celiņu

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

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

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

Skrējiena pa celiņu ierakstīšana

- Pirms skrējiena pa skrejceliņu uzsākšanas pagaidiet, kamēr pulkstenis iegūst satelīta signālus.
- Kad pirmo reizi skrienat pa nepazīstamu celiņu, noskrieniet vismaz četrus apļus, lai kalibrētu celiņa attālumu.
Lai pabeigtu apli, ir jāpaskrien nedaudz garām sākuma punktam.
- Katru apli skrieniet pa to pašu celiņu.
PIEZĪME. noklusējuma Auto Lap® attālums ir 1600 m vai četri apli pa celiņu.
- Ja skrienat pa citu celiņu, nevis 1. celiņu, iestatiet celiņa numuru aktivitātes iestatījumos.

Peldot baseinā

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Peld. baseinā**.
- 3 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.
- 4 Nospiediet **START**.
Ierīce ieraksta peldēšanas datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 5 Sāciet peldēt.
Ierīce automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus. Funkcija **Vibrācijas brīdinājumi** ir ieslēgta pēc noklusējuma (*Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 9. lappuse*).
- 6 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas (izvēles).
- 7 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet **STOP** un pavelciet uz augšu, lai saglabātu aktivitāti.

Attāluma ierakstīšana

Pulkstenis mēra un ieraksta veikto attālumu pēc veiktajiem baseina garumiem. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam (*Peldbaseina lieluma iestatīšana, 8. lappuse*).

ITEIKUMS. lai iegūtu precīzākus rezultātus, peldiet visu attālumu, tajā izmantojot vienu vēzienu veidu. Atpūtas laikā apturiet aktivitātes taimerī.

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

ITEIKUMS. kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur aktivitātes taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija (*Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 9. lappuse*).

Peldbaseina lieluma iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Peld. baseinā**.
- 2 Turiet nospiešu **UP**.
- 3 Atlasiet **Iestatījumi > Peldbaseina lielums**.
- 4 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

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

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

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

Vēzienu veidi

Vēzienu veidus var noteikt tikai peldbaseinā. Jūsu vēzienu veids tiek noteikts celiņa beigās. Vēzienu veidi ir redzami jūsu peldēšanas vēsturē un jūsu Garmin Connect kontā.

Bezmaksas	Brīvais stils
Atpakaļ	Peldēšana uz muguras
Krūtis	Brass
Vingrojumi rokām	Tauriņstils
Jaukts	Vairāki vēzienu veidi celiņa laikā
Vingrinājums	Izmanto, reģistrējot vingrinājumu (<i>Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 9. lappuse</i>)

Padomi peldēšanas aktivitātēm

- Pirms sākat peldēšanas aktivitāti, izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atlasītu peldbaseina lielumu, vai ievadiet aptuvenus izmērus.
Pulkstenis mēra un ieraksta veikto attālumu pēc veiktajiem baseina garumiem. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam. Kad nākamreiz sāksit peldēšanas aktivitāti peldbaseinā, pulkstenis izmantos šo baseina lielumu. Turiet nospiestu **UP**, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Peldbaseina lielums**, lai mainītu lielumu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, peldiet visu baseina garumu, tajā izmantojot vienu vēzienu veidu. Atpūtas laikā apturiet aktivitātes taimeri.
- Nospiediet **BACK**, lai ierakstītu atpūtu peldēšanas baseinā laikā (*Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 9. lappuse*).
Pulkstenis automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus peldēšanai baseinā.
- Lai palīdzētu pulkstenim reģistrēt jūsu veikto attālumu, spēcīgi atgrūdieties no sienas un slīdiet, pirms veicat pirmo vēzienu.
- Kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur aktivitātes taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija (*Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 9. lappuse*).

Atpūta baseina peldes laikā

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

PIEZĪME. peldes dati netiek reģistrēti atpūtas laikā.

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

Automātiskā atpūta un manuālā atpūta

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

Automātiskā atpūtas funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Pulkstenis automātiski nosaka, kad jūs atpūšaties, un tiek parādīts atpūtas ekrāns. Ja jūs atpūšaties ilgāk par 15 sekundēm, pulkstenis automātiski izveido atpūtas intervālu. Kad atsākat peldēt, pulkstenis automātiski sāk jaunu peldēšanas intervālu. Automātisko atpūtas funkciju jūs varat ieslēgt aktivitātes (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 39. lappuse*).

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

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

Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu

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

- 1 Baseina peldes laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu vingrināšanās žurnāla ekrānu.
- 2 Nospiediet **BACK**, lai palaistu vingrināšanās taimeri.
- 3 Kad esat pabeidzis vingrināšanās intervālu, nospiediet **BACK**.
Vingrināšanās taimeris tiek apturēts, bet aktivitātes taimeris turpina reģistrēt visu peldēšanas sesiju.
- 4 Atlasiet attālumu pabeigtajam vingrināšanās posmam.
Attāluma palielinājumi ir balstīti uz baseina izmēru, kas atlasīts aktivitātes profilam.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu citu vingrināšanās intervālu, nospiediet **BACK**.
 - Lai sāktu peldēšanas intervālu, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai atgrieztos peldēšanas treniņa ekrānā.

Treniņi

Fizisko vingrojumu sērijas

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

Ierīce ietver ieteiktās dienas skriešanas vingrojumu sērijas, pamatojoties uz jūsu treniņu vēsturi un fiziskās sagatavotības līmeni. Jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, izmantojot Garmin Connect, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu ierīci.

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot, izmantojot Garmin Connect. Jūs varat plānot fizisko vingrojumu sērijas iepriekš un saglabāt tās sava ierīcē.

Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas veidošana Garmin Connect

Lai izveidotu fizisko vingrojumu sēriju lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), 36. lappuse).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas > Izveidot fizisko vingrojumu sēriju**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Izveidojiet savu pielāgotu fizisko vingrojumu sēriju
- 5 Atlasiet **Saglabāt**.
- 6 Ievadiet fizisko vingrojumu sērijas nosaukumu un atlasiet **Saglabāt**.

Jūsu fizisko vingrojumu sēriju sarakstā ir redzama jauna fizisko vingrojumu sērija.

PIEZĪME. šo fizisko vingrojumu sēriju varat nosūtīt uz pulksteni ([Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas nosūtīšana uz savu pulksteni](#), 10. lappuse).

Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas nosūtīšana uz savu pulksteni

Pielāgots fizisko vingrojumu sēriju, kuru izveidojāt ar lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas veidošana Garmin Connect](#), 10. lappuse).

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

Vingrojumu sērijas sākšana

Lai varētu sākt vingrojumu sēriju, jums ir jāveic vingrojumu sēriju lejupielāde no Garmin Connect konta.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
 - 2 Atlasiet skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitāti.
 - 3 Atlasiet **Iespējas > Treniņš > Fizisko vingrojumu sērijas**.
 - 4 Atlasiet vingrojumu sēriju.
- PIEZĪME.** sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.
- 5 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmu sarakstu (izvēles).
 - 6 Atlasiet **START > Izpildīt vingr. sēriju**.
 - 7 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.

Kad esat sācis vingrojumu sēriju, ierīce parāda katru vingrojumu sērijas soli, soļa piezīmes (pēc izvēles), mērķi (pēc izvēles) un pašreizējās vingrojumu sērijas datus.

Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai ierīce varētu ieteikt dienas fizisko vingrojumu sēriju, jums ir nepieciešamas VO2 max. aplēses.

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.

2 Atlasiet skriešanas aktivitāti.

Tiek parādīta dienā piedāvātā fizisko vingrojumu sērija.

3 Atlasiet **START** un atlasiet opciju:

- Lai izpildītu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izpildīt vingr. sēriju**.
- Lai atmestu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izbeigt**.
- Lai mērķa veidu atjauninātu no pulsa uz tempu, atlasiet **Mērķa veids**.
- Lai izslēgtu turpmākus fizisko vingrojumu sēriju paziņojumus, atlasiet **Atspējot uzvedni**.

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

Dienā piedāvāto fizisko vingrojumu sēriju uzvedņu ieslēgšana un izslēgšana

Dienā piedāvāto fizisko vingrojumu sēriju pamatā ir jūsu treniņu vēsture, VO2 max., miegs un atgūšanās laiks.

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.

2 Atlasiet skriešanas aktivitāti.

3 Ja vajadzīgs, atlasiet **BACK**, lai noraidītu fizisko vingrojumu sēriju.

4 Turiet nospiektu **UP**.

5 Atlasiet **Treniņš > Fizisko vingrojumu sērijas > Šodienas ieteikums**.

6 Atlasiet **START**.

7 Atlasiet **Atspējot uzvedni** vai **Iespējot uzvedni**.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas

Jūs varat izveidot intervālu fizisko vingrojumu sērijas, pamatojoties uz attālumu vai laiku. Ierīce saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs izveidojat citu intervālu fizisko vingrojumu sēriju. Jūs varat izmantot atvērtus intervālus fiziskām nodarbībām celiņos vai kad skrienat zināmu attālumu.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas izveide

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas ir pieejamas skriešanas un riteņbraukšanas aktivitātēm.

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Atlasiet **Iespējas > Treniņš > Intervāli > START > Rediģēt > Intervāls > Veids**.

4 Atlasiet **Attālums, Laiks** vai **Atvērt**.

IETEIKUMS. jūs varat izveidot atvērtu intervālu, atlasot opciju **Atvērt**.

5 Ja nepieciešams, atlasiet **Ilgums**, ievadiet attāluma vai laika intervāla vērtību treniņam un atlasiet ✓.

6 Atlasiet **BACK**.

7 Atlasiet **Atpūta > Veids**.

8 Atlasiet **Attālums, Laiks** vai **Atvērt**.

9 Ja nepieciešams, atlasiet **Ilgums**, ievadiet attāluma vai laika vērtību atpūtas intervālam un atlasiet ✓.

10 Atlasiet **BACK**.

11 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:

- Lai iestatītu atkārtojumu skaitu, atlasiet **Atkārtot**.
- Lai pievienotu atvērtu iesildīšanos savam treniņam, atlasiet **Iesildīšanās > Ieslēgts**.
- Lai pievienotu atvērtu atsildīšanos savam treniņam, atlasiet **Atsildīšanās > Ieslēgts**.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Iespējas > Treniņš > Intervāli > START > Izpildīt vingr. sēriju**.
- 4 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 5 Ja intervālu fizisko vingrojumu sērija ietver iesildīšanos, atlasiet **BACK**, lai sāktu pirmo intervālu.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad pabeigsit visus intervālus, tiks parādīts ziņojums.

Intervāla treniņa apturēšana

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

Pielāgoti treniņu plāni

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

Garmin Connect treniņa plānu izmantošana

Pirms lejupielādēt un izmantot treniņa plānu, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [36. lappuse](#)), kā arī jums ir jāizveido pāra savienojums starp Forerunner pulksteni un saderīgu tālruni.

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

Šodienas fizisko vingrojumu sērijas sākšana

Kad jūs nosūtāt Garmin trenera treniņu plānu uz savu ierīci, Garmin trenera logrīks ir redzams jūsu logrīku cilpā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu Garmin trenera logrīku.

Ja fizisko vingrojumu sērija šai aktivitātei ir plānota šodienai, ierīce rāda fizisko vingrojumu sērijas nosaukumu un aicina jūs sākt šo sēriju.



- 2 Atlasiet **START**.
- 3 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus (izvēles).
- 4 Atlasiet **START** > **Izpildīt vingr. sēriju**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Par treniņu kalendāru

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

Plānoto fizisko vingrojumu sēriju skatīšana

Jūs varat skatīt plānotās fizisko vingrojumu sērijas savā treniņu kalendārā un sākt fizisko vingrojumu sēriju.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet skriešanas vai ritenbraukšanas aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Iespējas** > **Treniņš** > **Treniņu kalendārs**.
Jūsu plānotās fizisko vingrojumu sērijas ir redzamas, kārtotas pēc datuma.
- 4 Atlasiet vingrojumu sēriju.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu fiziskās vingrojumu sērijas posmus, atlasiet **DOWN**.
 - Lai sāktu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **START** > **Izpildīt vingr. sēriju**.

PacePro™ Treniņš

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

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

PacePro Plāna izveidošana lietotnē Garmin Connect

Lai izveidotu PacePro plānu lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), 36. lappuse).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > PacePro tempa stratēģijas > Izveidot PacePro stratēģiju**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
Jūsu PacePro plānu sarakstā ir redzams jauns plāns.

PIEZĪME. šo plānu varat nosūtīt uz savu ierīci ([PacePro plāna sūtīšana uz jūsu ierīci](#), 14. lappuse).

PacePro plāna sūtīšana uz jūsu ierīci

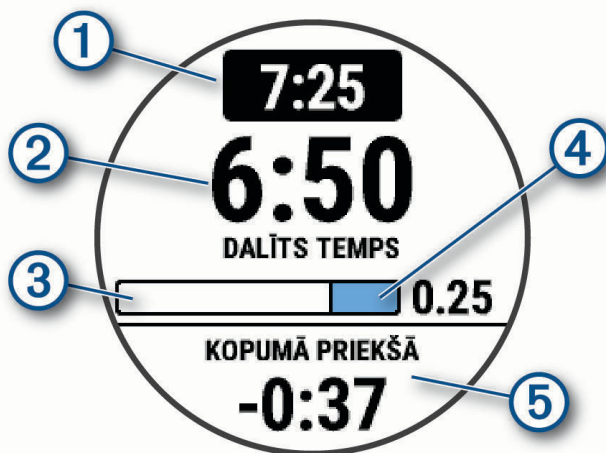
Lai nosūtītu PacePro plānu uz savu ierīci, plāns ir jāizveido, izmantojot savu Garmin Connect kontu ([PacePro Plāna izveidošana lietotnē Garmin Connect](#), 14. lappuse).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > PacePro tempa stratēģijas**.
- 3 Atlasiet sarakstā plānu.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Atlasiet saderīgu ierīci.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

PacePro plāna sākšana

Lai varētu sākt PacePro plānu, tas ir jānosūta no jūsu Garmin Connect konta ([PacePro plāna sūtīšana uz jūsu ierīci, 14. lappuse](#)) uz jūsu ierīci.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Iespējas > Treniņš > PacePro plāni**.
- 4 Atlasiet plānu.
- 5 Atlasiet **DOWN**, lai priekšskatītu sadalījumu (izvēles).
- 6 Atlasiet **START > Izmantot plānu**.
- 7 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.



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

PacePro plāna apturēšana

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

Skriešanas un iešanas brīdinājumu izmantošana

PIEZĪME. skriešanas/iešanas intervālu brīdinājumi ir jāiestata, pirms sākat skrējieni. Pēc tam, kad palaižat skriešanas taimeru, iestatījumus jūs nevarat mainīt.

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.

2 Atlasiet skriešanas aktivitāti.

PIEZĪME. iešanas pārtraukumu brīdinājumi ir pieejami tikai skriešanas aktivitātēm.

3 Atlasiet **Iespējas**.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Pievienotie brīdinājumi > Pievienot jaunu > Skriešana/iešana**.

6 Iestatiet skriešanas laiku katram brīdinājumam.

7 Iestatiet iešanas laiku katram brīdinājumam.

8 Dodieties skrējienā.

Katru reizi, kad pabeigsit intervālu, tiks parādīts ziņojums. Ja ir ieslēgti skaņas toņi, ierīce arī pīkst vai vibrē (*Ierīces skaņu iestatīšana, 47. lappuse*). Kad jūs ieslēdzat skriešanas/iešanas brīdinājumus, šī funkcija tiek izmantota katru reizi, kad dodaties skrējienā, līdz to izslēdzat vai iespējojat citu skriešanas režīmu.

Treniņš telpā

Garmin iesaka izmantot aktivitāšu telpā laikā, kad trenējaties telpā vai kad vēlaties taupīt akumulatora darbības laiku. Ja jūs atlasāt aktivitāti, kura parasti tiek izpildīta telpā, GPS automātiski tiek izslēgts. Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums, attālums un kadence tiek aprēķināti, izmantojot ierīcē esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma, attāluma un kadences datu precizitāte uzlabojas pēc vairākiem skrējieniem vai pastaigām brīvā dabā, izmantojot GPS (*Iekštelpu aktivitātes, 6. lappuse*).

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

Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, ierīce rāda visus jaunus personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs un garāko skrējieni, braucienu vai peldējumu.

Personīgo rekordu skatīšana

1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.

3 Atlasiet sporta veidu.

4 Atlasiet rekordu.

5 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

Jūs varat atjaunot jebkuru personīgo rekordu uz iepriekš reģistrētu personīgo rekordu.

1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.

3 Atlasiet sporta veidu.

4 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.

5 Atlasiet **Iepriekšējais > Jā**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgā rekorda dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko dzēst.
- 5 Atlasiet **Notīrīt ierakstu > Jā**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Visu personīgo rekordu notīrīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet **Notīrīt visus ierakstus > Jā**.

Rekordi ir dzēsti tikai šim sport veidam.

PIEZĪME. šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

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

PIEZĪME. lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu ([Lietotāja profila iestatīšana, 39. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Lietotāja profils > Fiz. formas vec..**

Aktivitātes izsekošana

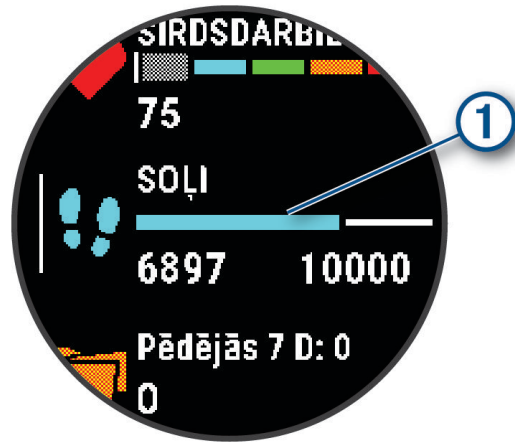
Aktivitātes izsekošanas funkcija reģistrē jūsu ikdienas soļu skaitu, mēroto attālumu, intensitātes minūtes, sadedzinātās kalorijas un miega statistiku katrai reģistrētajai dienai. Sadedzinātās kalorijas ietver jūsu pamata vielmaiņu plus aktivitāšu kalorijas.

Dienas soļu skaits parādās soļu logrīkā. Soļu skaits periodiski tiek atjaunināts.

Lai uzzinātu vairāk par aktivitāšu izsekošanu un mērījumu precizitāti, dodieties uz garmin.com/ataccuracy.

Automātisks mērķis

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



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

Brīdinājuma par kustību izmantošana

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas neaktivitātes tiek parādīti Kustieties! un sarkana josla. Pēc 15 minūtēm neaktivitātes tiek parādīti papildu segmenti. Ja ir ieslēgti skaņas signāli, ierīce arī iepīkstas vai vibrē ([Ierīces skaņu iestatīšana, 47. lappuse](#)).

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

Kustības brīdinājuma ieslēgšana

- 1 Atrodoties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes izsekošana** > **Kustības brīdinājums** > **Ieslēgts**.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes un kustības miegā. Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. snaudas brīži netiek ietverti miega statistikā. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus ([Netraucēšanas režīma lietošana, 19. lappuse](#)).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet ierīci miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus Garmin Connect vietnē ([Garmin Connect, 36. lappuse](#)).
Miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

Netraucēšanas režīma lietošana

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

PIEZĪME. sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Sistēmas iestatījumos varat iespējot opciju Miega laikā, lai netraucēšanas režīms automātiski ieslēgtos jūsu parasto miega stundu laikā (*Sistēmas iestatījumi, 46. lappuse*).

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas.

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

Intensitātes minūtes

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

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

Intensitātes minūšu pelnīšana

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

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

Aktivitātes izsekošanas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP** (Uz augšu) un atlasiet  > **Aktivitātes izsekošana**.

Statuss: izslēdz aktivitātes izsekošanas funkcijas.

Kustības brīdinājums: parāda ziņojumu un kustības joslu digitālā pulksteņa skatā un soļu ekrānā. Ja ir ieslēgti skaņas toņi, ierīce arī pīkst vai vibrē (*Ierīces skaņu iestatīšana, 47. lappuse*).

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Goal alerts appear for your daily steps goal and weekly intensity minutes goal.

Move IQ: ļauj jūsu ierīcei automātiski sākt un saglabāt laikkontrolētu staigāšanas vai skriešanas aktivitāti, kad Move IQ funkcija konstatē pazīstamu kustību modeļus.

Aktivitātes izsekošanas izslēgšana

Kad jūs izslēdzat aktivitātes izsekošanu, jūsu soļi, intensitātes minūtes, izsekošana miegā un Move IQ notikumi netiek ierakstīti.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes izsekošana** > **Statuss** > **Izslēgts**.

Move IQ® Notikumi

Funkcija Move IQ automātiski vismaz 10 minūtes nosaka aktivitātes modeļus, piemēram, soļošanu, skriešanu, braukšanu velosipēdu, peldēšanu un eliptisko treniņu. Notikumu veidu un ilgumu varat skatīt Garmin Connect grafikā, bet tie netiek parādīti aktivitāšu sarakstā, momentuzņēmumu sadaļā vai jaunumu plūsmā. Lai iegūtu detalizētākus un precīzākus datus, ierīcē reģistrējiet darbību ar taimeri.

Sekošana ūdens balansam

Jūs varat sekot dienas laikā uzņemtajam šķidrumam, ieslēgt mērķus un brīdinājumus un ievadīt biežāk izmantoto trauku lielumu. Ja iespējojat automātiskus mērķus, jūsu mērķi pieaug dienās, kad ierakstāt aktivitāti. Kad trenējaties, jums ir jāuzņem vairāk šķidruma, lai aizstātu sviedru zudumu.

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

Sekošana menstruālajam ciklam

Menstruālais cikls ir svarīga veselības daļa. Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

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

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

Sirdsdarbības ritma funkcijas

Ierīcei Forerunner ir monitors sirdsdarbības ritma mērījumam plaukstu locītavā, un tā ir saderīga arī ar ANT+® krūšu sirdsdarbības ritma monitoriem. Sirdsdarbības ritma mērījumus plaukstu locītavā datus varat skatīt sirdsdarbības ritma logrīkā. Kad ir pieejams gan plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms, gan ANT+ krūšu sirdsdarbības ritms, ierīce izmanto ANT+ sirdsdarbības ritma datus.

Uz plaukstu locītavu balstīts pulss

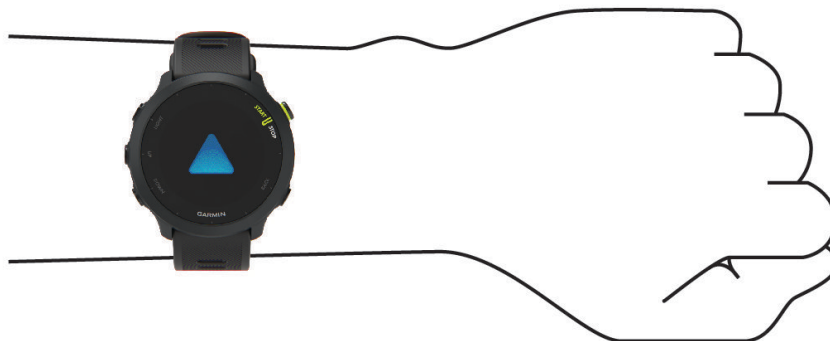
Pulksteņa valkāšana

⚠ UZMANĪBU

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

- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukstu locītavas, skatiet [Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā, 21. lappuse](#).
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

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

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

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

- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, pagaidiet, līdz ikona ♥ nepārtraukti deg.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.

PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

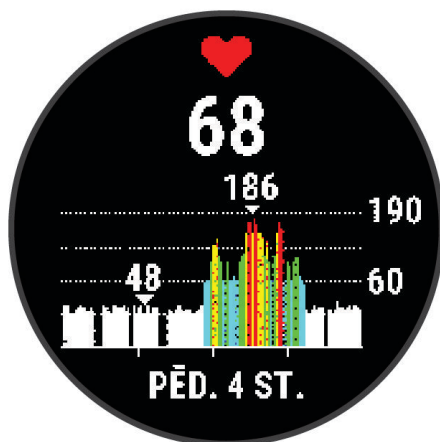
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Sirdsdarbības ritma logrīka skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu sirdsdarbības ritma logrīku.

PIEZĪME. iespējams, logrīku kopai būs jāpievieno logrīks (*Logrīku cilpas pielāgošana, 44. lappuse*).

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



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

Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm

Jūs varat apraidīt savus pulsa datus no Forerunner ierīces un skatīt tos pārī savienotās Garmin ierīcēs.

PIEZĪME. pulsa datu apraide samazina akumulatora darbības laiku.

- 1 Atrodoties pulsa logrīkā, turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Iespējas > Pārraidīt sirdsdarbības ritmu**.

Forerunner ierīce sāk apraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus, un tiek parādīts (♥).

PIEZĪME. jūs varat skatīt tikai pulsa logrīku, apraidot pulsa datus no pulsa logrīka.

- 3 Savienojiet pārī Forerunner ierīci ar Garmin ANT+ saderīgu ierīci.

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

IETEIKUMS. lai apturētu sirdsdarbības ritma datu apraidi, nospiediet jebkuru pogu un atlasiet Jā.

Pulsa datu apraide aktivitātes laikā

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

PIEZĪME. pulsa datu apraide samazina akumulatora darbības laiku.

- 1 Atrodieties pulsa logrīkā, turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Iespējas > Pārraidīt aktivitātes laikā > Ieslēgts**.
- 3 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 5. lappuse*).

Forerunner ierīce fonā sāk pulsa datu apraidi.

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

- 4 Izveidojiet Forerunner ierīces pāra savienojumu ar Garmin ANT+ saderīgu ierīci.

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

LETEIKUMS. lai pārtrauktu pulsa datu apraidi, apturiet aktivitāti (*Aktivitātes beigšana, 5. lappuse*).

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

UZMANĪBU

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

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Atrodieties pulsa logrīkā, turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Sirdsdarbības ritma opcijas > Novirzes no normas brīdin..**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Iestatiet sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

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

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana

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

- 1 Sirdsdarbības ritma logrīkā, turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Sirdsdarbības ritma opcijas > Statuss > Izslēgts**.

Par sirdsdarbības ritma zonām

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

Fiziskās formas mērķi

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

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

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 24. lappuse](#)), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

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

Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana

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

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet  > **Lietotāja profils** > **Ritms**.

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

Lai automātiski ierakstītu savu maksimālo sirdsdarbības ritmu aktivitātes laikā, varat izmantot funkciju Automātiski noteikt.

4 Atlasiet **Atpūtas SR** un ievadiet savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.

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

5 Atlasiet **Zonas** > **Pamatojoties uz**.

6 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **SIRDSPUKSTI/MIN.**, lai skatītu un rediģētu zonas sirdspukstos minūtē.
- Atlasiet **% maks.**, lai skatītu un rediģētu zonas kā maksimālā sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
- Atlasiet **% SRR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) procentuālo daļu.

7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.

Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas

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

- Pārbaudiet, vai jūsu lietotāja profila iestatījumi ir pareizi ([Lietotāja profila iestatīšana, 39. lappuse](#)).
- Bieži skrieniet, izmantojot plauksta locītavas vai krūšu sirdsdarbības ritma monitoru.
- Skatiet sava sirdsdarbības ritma tendences un laiku zonās, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

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

Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses skriešanai

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstu locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 37. lappuse](#)).

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu ([Lietotāja profila iestatīšana, 39. lappuse](#)) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu ([Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 23. lappuse](#)). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

1 Veiciet vismaz 10 minūšu skrējieni brīvā dabā.

2 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.

Redzams paziņojums, kas rāda jūsu pirmo VO2 max. aplēsi, un tas ir redzams katru reizi, kad jūsu VO2 max. palielinās.

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir jūsu fiziskās veiktspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. Lai rādītu jūsu VO2 max. aplēses, Forerunner ierīcei ir vajadzīgs plaukstas locītavas pulsa vai saderīgs krūšu pulsa monitors.

Ierīcē jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis, apraksts vai pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par sava VO2 max. aplēsēm, tostarp savas fiziskās formas vecumu. Jūsu fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma un cita vecuma personām. Turpinot trenēties, jūsu fiziskās formas vecums laika gaitā var samazināties ([Savas fiziskās formas vecuma skatīšana, 17. lappuse](#)).



 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Vāji

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics™. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā ([VO2 Max. standarta parametri, 58. lappuse](#)), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

Atgūšanās laiks

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

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

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

Atgūšanās laika skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana*, 39. lappuse) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana*, 23. lappuse).

1 Dodieties skrējienā.

2 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.

Tiek parādīts atgūšanās laiks. Maksimālais laiks ir 4 dienas.

PIEZĪME. pulksteņa ciparnīcā varat atlasīt **UP** vai **DOWN**, lai skatītu aktivitātes kopsavilkumu un atgūšanās laiku, un atlasīt **START**, lai skatītu vairāk informācijas.

Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana*, 39. lappuse) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana*, 23. lappuse).

Lai nodrošinātu sacensību mērķa laiku, ierīce izmanto VO2 max. aplēses (*Par VO2 Max. aplēsēm*, 25. lappuse) un jūsu treniņu vēsturi. Ierīce analizē jūsu vairāku nedēļu treniņu datus, lai precizētu sacensību laika aplēses.

IETEIKUMS. ja jums ir vairāk nekā viena Garmin ierīce, varat iespējot Physio TrueUp™ funkciju, kura ļauj ierīcei sinhronizēt aktivitātes, vēsturi un datus no citām ierīcēm (*Aktivitāšu sinhronizēšana*, 32. lappuse).

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu izpildes logrīku.

2 Atlasiet **START**, lai ritinātu pa izpildes mērījumiem.

Jūsu prognozētie sacensību laiki ir redzami 5 km, 10 km, pusmaratona un maratona distancēm.

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

Stresa līmeņa logrīka lietošana

Stresa līmeņa logrīks parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un stresa līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā. Tas var palīdzēt jums izpildīt elpošanas aktivitāti, lai palīdzētu relaksēties (*Logrīku cilpas pielāgošana*, 44. lappuse).

1 Kamēr jūs sēžat vai esat neaktīvs, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu stresa līmeņa logrīku.

2 Atlasiet **START**.

3 Atlasiet opciju:

- Nospiediet **DOWN**, lai skatītu papildu informāciju.

IETEIKUMS. zilās joslas norāda atpūtas periodus. Dzeltenās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.

- Atlasiet **START > DOWN**, lai sāktu relaksācijas aktivitāti.

Body Battery™

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

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju (*Padomi uzlabotiem Body Battery datiem*, 27. lappuse).

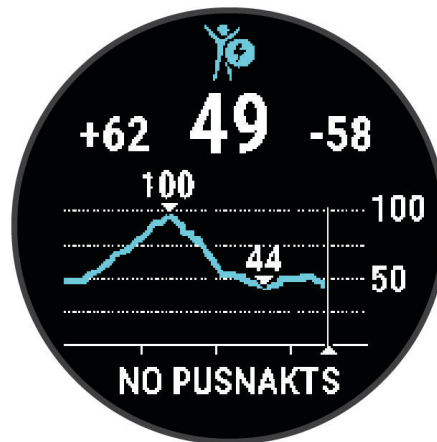
Body Battery logrīka skatīšana

Body Battery logrīks parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un Body Battery līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā.

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

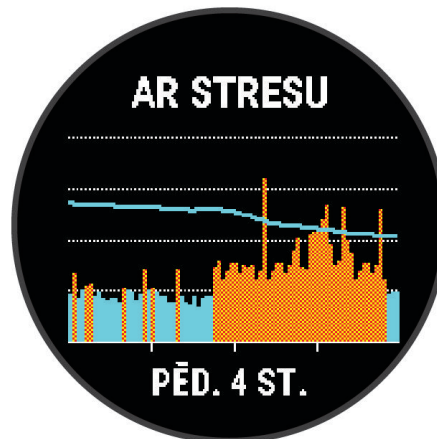
PIEZĪME. iespējams, logrīku kopai būs jāpievieno logrīks (*Logrīku cilpas pielāgošana, 44. lappuse*).

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



- 3 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu apvienotu Body Battery un stresa līmeņa diagrammu.

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



Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

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

Viedās funkcijas

Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana

Lai lietotu Forerunner pulksteņa pievienotās funkcijas, tam ir jābūt tiešā pāra savienojumā caur Garmin Connect lietotni, nevis jūsu tālrūņa Bluetooth iestatījumiem.

1 No tālrūņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Garmin Connect.

2 Novietojiet tālrūni 10 m (33 pēdu) attālumā no pulksteņa.

3 Nospiediet **LIGHT**, lai ieslēgtu pulksteni.

Kad pirmo reizi ieslēdzat pulksteni, tas ir pāra savienojuma veidošanas režīmā.

IETEIKUMS. jūs varat turēt nospiestu **LIGHT** un atlasīt , lai manuāli pārietu pāra savienojuma veidošanas režīmā.

4 Atlasiet opciju, lai pievienotu pulksteni savam Garmin Connect kontam:

- Ja šī ir pirmā reize, kad veidojat ierīces pāra savienojumu ar lietotni Garmin Connect, izpildiet ekrānā redzamās norādes.
- Ja iepriekš izlaidāt pāra savienojuma izveidošanas darbību, tad pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**, atlasiet **Izv. pāra sav. ar tālr.** un izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
- Ja vēlaties izveidot pāra savienojumu ar jaunu tālrūni, tad pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**, atlasiet **Tālrūnis > Izv. pāra sav. ar tālr.** un izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
- Ja esat jau izveidojis pāra savienojumu citai ierīcei, izmantojot Garmin Connect lietotni, atlasiet **••• > Garmin ierīces > Pievienot ierīci** un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Ieteikumi esošajiem Garmin Connect lietotājiem

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.

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

Bluetooth pievienotās funkcijas

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

Aktivitāšu augšupielādes: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz lietotni Garmin Connect, tikko pabeidzat ierakstīt aktivitāti.

Audio uzvednes: skrējiena vai citas aktivitātes laikā ļauj lietotnei Garmin Connect atskaņot viedtālrunī statusa paziņojumus, piemēram, attāluma rādītājus un citus datus.

Bluetooth sensori: ļauj pievienot ar Bluetooth saderīgus sensorus, piemēram, sirdsdarbības ritma monitoru.

Connect IQ: ļauj paplašināt ierīces funkcijas ar jaunām pulksteņa ciparnīcām, logrīkiem, lietotnēm un datu laukiem.

Meklēt manu tālruni: atrod jūsu pazudušo viedtālruni, kurš ir pāra savienojumā ar Forerunner ierīci un pašlaik atrodas diapazonā.

Meklēt manu pulksteni: atrod jūsu pazudušo Forerunner ierīci, kura ir pāra savienojumā ar jūsu viedtālruni un pašlaik atrodas diapazonā.

PacePro lejupielādes: ļauj izveidot un lejupielādēt PacePro stratēģijas lietotnē Garmin Connect un bezvadu savienojumā nosūtīt tās uz jūsu ierīci.

Tālrūņa paziņojumi: rāda Forerunner ierīcē tālrūņa paziņojumus un ziņojumus.

Drošības un izsekošanas funkcijas: ļauj jums sūtīt ziņojumus un brīdinājumus draugiem un ģimenei, kā arī lūgt palīdzību no kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem, kuras ir iestatītas lietotnē Garmin Connect. Papildu informāciju skatiet sadaļā [Drošības un izsekošanas funkcijas, 33. lappuse](#).

Mijiedarbība ar sociālajiem tīkliem: ļauj jums ievietot atjauninājumu savā iecienītajā sociālajā tīmekļa vietnē, kad augšupielādējat aktivitāti lietotnē Garmin Connect.

Programmatūras atjauninājumi: ļauj atjaunināt ierīces programmatūru.

Laikapstākļu atjauninājumi: nosūta uz ierīci reāllaika laikapstākļus un paziņojumus.

Fizisko vingrojumu sēriju lejupielādes: ļauj pārlūkot fizisko vingrojumu sērijas lietotnē Garmin Connect un bezvadu savienojumā nosūtīt tās uz jūsu ierīci.

Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect

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

2 Atlasiet .

Pazaudēta viedtālrunā atrašanās vietas noteikšana

Jūs varat izmantot šo funkciju, lai palīdzētu noteikt tāda pazaudēta viedtālrunā atrašanās vietu, kas ir savienots pārī, izmantojot Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, un pašlaik atrodas diapazonā.

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

2 Atlasiet .

Forerunner ierīce sāk meklēt jūsu pāra savienojumā esošo viedtālruni. Tālrunī atskan brīdinājuma skaņa, un Bluetooth signāla stiprums ir redzams Forerunner ierīces ekrānā. Bluetooth signāla stiprums palielinās, jums tuvojoties viedtālrunim.

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

Logrīki

Ierīcē ir sākotnēji ielādēti logrīki, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai. Dažiem logrīkiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

Daži logrīki pēc noklusējuma nav redzami. Logrīku kopu varat pievienot manuāli ([Logrīku cilpas pielāgošana, 44. lappuse](#)).

Body Battery: valkājot ierīci visu dienu, logrīks parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā.

Kalendārs: parāda gaidāmās tikšanās no jūsu viedtālruna kalendāra.

Kalorijas: parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.

Garmin treneris: parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera treniņu plānu savā Garmin Connect kontā.

Pulss: parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).

Žurnāli: parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu.

Intensitātes minūtes: izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.

Pēdējais skrējienis: rāda pēdējā reģistrētā skrējiena īsu kopsavilkumu.

Sekošana menstruālajam ciklam: rāda jūsu pašreizējo ciklu. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus.

Paziņojumi: brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., balstoties uz viedtālruna paziņojumu iestatījumiem.

Izpilde: parāda izpildes mērījumus, kas palīdz jums sekot un gūt izpratni par savām treniņu aktivitātēm un sasniegtu sasniegumiem.

Elpošana: Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.

Soļi: izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.

Stress: parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.

Laikapstākļi: parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.

Logrīku skatīšana

Jūsu ierīcē ir iepriekš ielādēti vairāki logrīki, un vēl vairāki logrīki ir pieejami, kad izveidojat ierīces pāra savienojumu ar viedtālruni.

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

Ierīce ritinās pa logrīku kopu un rāda katra logrīka kopsavilkuma datus. Izpildes spējas logrīkam nepieciešamas vairākas aktivitātes ar sirdsdarbības ritmu un skriešanu brīvā dabā, kuras laikā bija aktivizēta GPS sistēma.

- Atlasiet **START**, lai skatītu sīkāku logrīku informāciju.

IETEIKUMS. varat atlasīt **DOWN**, lai skatītu papildu ekrānus logrīkam.

Laikapstākļu logrīka skatīšana

Lai skatītu laikapstākļus, ir vajadzīgs Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu laikapstākļu logrīku.
- 2 Atlasiet **START**, lai skatītu laikapstākļu datus.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu katras stundas, dienas vai laikapstākļu tendenču datus.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī

- 1 Viedtālrunī sāciet atskaņot dziesmu vai atskaņošanas sarakstu.
- 2 Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, turiet nospiektu **DOWN** jebkurā ekrānā.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai atskaņotu un apturētu pašreizējo audio failu.
 - Atlasiet , lai izlaistu līdz nākamajam mūzikas celiņam.
 - Atlasiet , lai atvērtu vairāk mūzikas pārvaldības funkciju, piemēram, skaļumu un iepriekšējo celiņu.

Bluetooth paziņojumu iespējošana

Lai iespējotu paziņojumus, ir jāizveido Forerunner ierīces pāra savienojums ar saderīgu mobilo ierīci ([Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 28. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiektu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Tālrunis** > **Paziņojumi** > **Statuss** > **Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet **Aktivitātes laikā**.
- 4 Atlasiet paziņojuma izvēli.
- 5 Atlasiet skaņas izvēli.
- 6 Atlasiet **Ne aktivitātes laikā**.
- 7 Atlasiet paziņojuma izvēli.
- 8 Atlasiet skaņas izvēli.
- 9 Atlasiet **Privātums**.
- 10 Atlasiet privātuma izvēli.
- 11 Atlasiet **Noildze**.
- 12 Atlasiet, cik ilgi brīdinājums par jaunu paziņojumu ir redzams ekrānā.

Paziņojumu skatīšana

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

Paziņojumu pārvaldība

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

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone®, dodieties uz iOS® paziņojumu iestatījumiem un atlasiet paziņojumus, kas tiks rādīti tālrunī un pulkstenī.
PIEZĪME. visi paziņojumi, kurus iespējojat savā iPhone, tiek parādīti arī jūsu pulkstenī.
- Ja izmantojat Android™ tālruni, Garmin Connect lietotnē atlasiet **•••** > **Iestatījumi** > **Paziņojumi** > **Lietotnes paziņojumi** un atlasiet paziņojumus, kurus vēlaties parādīt savā pulkstenī.

Bluetooth viedtālruņa savienojuma izslēgšana

- 1 Turiet nospiektu **LIGHT**, lai skatītu vadīklu izvēlni.
- 2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth viedtālruņa savienojumu savā Forerunner ierīcē.
Skatiet mobilās ierīces īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth bezvadu tehnoloģiju mobilajā ierīcē.

Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

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

PIEZĪME. pēc noklusējuma viedtālruņa savienojuma brīdinājumi ir izslēgti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Tālrunis** > **Pievienotie brīdinājumi** > **Ieslēgts**.

Aktivitāšu sinhronizēšana

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes no citām Garmin ierīcēm ar savu Forerunner ierīci, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Tas ļauj jūsu ierīcei precīzāk atspoguļot jūsu treniņa statusu un fiziskās formas līmeni. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge ierīci, un skatīt savas aktivitātes informāciju Forerunner ierīcē.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Physio TrueUp**.

Kad jūs sinhronizējat ierīci ar viedtālruni, pēdējās aktivitātes no citām Garmin ierīcēm ir redzamas jūsu Forerunner ierīcē.

Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā

Lai iestatītu audio uzvednes, jums ir vajadzīgs tālrunis ar Garmin Connect lietotni un pāra savienojums ar Forerunner pulksteni.

Jūs varat iestatīt, lai skrējiena vai citas aktivitātes laikā Garmin Connect lietotne atskaņotu motivējošus statusa paziņojumus un treniņa brīdinājumus savā tālrunī. Audio uzvednes laikā lietotne Garmin Connect izslēdz galveno tālruņa skaņu, lai atskaņotu paziņojumu. Skaļuma līmeņus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••** > **Garmin ierīces**.
- 2 Atlasiet savu ierīci.
- 3 Atlasiet **Aktivitātes opcijas** > **Audio uzvednes**.
- 4 Atlasiet opciju.

Connect IQ funkcijas

Savam pulkstenim varat pievienot Connect IQ funkcijas, ko nodrošina Garmin un citi pakalpojumu sniedzēji, izmantojot lietotni Connect IQ. Savu ierīci varat pielāgot, izmantojot pulksteņa ciparnīcas, datu laukus, logrīkus un ierīces lietotnes.

Pulksteņa ciparnīcas: ļauj pielāgot pulksteņa izskatu.

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

Logrīki: nodrošina informācijas, tostarp sensora datu un paziņojumu, ērtu skatīšanu.

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

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido Forerunner pulksteņa pāra savienojums ar tālruni ([Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 28. lappuse](#)).

- 1 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.
- 2 Ja nepieciešams, atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet funkciju Connect IQ.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Drošības un izsekošanas funkcijas

⚠ UZMANĪBU

Drošības un izsekošanas funkcijas ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, Forerunner pulkstenis ir jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

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

Palīdzība: ļauj sūtīt ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

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

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

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

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

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

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

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

Palīdzības pieprasīšana

Lai pieprasītu palīdzību, ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 33. lappuse).

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

IETEIKUMS. lai atceltu ziņojumu, pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta, varat atlasīt **Atcelt**.

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

⚠ UZMANĪBU

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

IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 33. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

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

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

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

Live event sharing

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

Žurnāli

Vēsturē tiek iekļauts laiks, attālums, kalorijas, vidējais temps vai ātrums, distances dati un sensoru informācija (neobligāti).

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

Vēstures skatīšana

Vēsture ietver iepriekšējās aktivitātes, kuras jūs saglabājat savā ierīcē.

Ierīcei ir vēstures logrīks, lai ātri piekļūtu jūsu aktivitātes datiem (*Logrīku cilpas pielāgošana*, 44. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Atlasiet **Šonedēļ** vai **Iepriekšējās nedēļas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Atlasiet **START**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu papildu informāciju par aktivitāti, atlasiet **Visa statistika**.
 - Lai skatītu laiku katrā sirdsdarbības ritma zonā, atlasiet **Ritms** (*Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā*, 35. lappuse).
 - Lai atlasītu distanci un skatītu papildu informāciju par katru distanci, atlasiet **Distances**.
 - Lai skatītu savu laiku un attālumu katram intervālam, atlasiet **Intervāli**.
 - Lai dzēstu atlasīto aktivitāti, atlasiet **Dzēst**.

Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā

Lai skatītu sirdsdarbības ritma zonas datus, jums ir jāveic aktivitāte ar sirdsdarbības ritma ierīci un jā saglabā aktivitāte.

Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā var palīdzēt pielāgot savu treniņu intensitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Atlasiet **Šonedēļ** vai **Iepriekšējās nedēļas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Atlasiet **START > Ritms**.

Vēstures dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
 - 2 Atlasiet **Vēsture > Iespējas**.
 - 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**, lai dzēstu no vēstures visas aktivitātes.
 - Atlsiet **Atiestatīt kopsummas**, lai atiestatītu visas attālumu un laika kopsummas.
- PIEZĪME.** šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Datu kopsummu skatīšana

Jūs varat skatīt pulkstenī saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Kopsummas**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet opciju, lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas.

Datu pārvaldība

Failu dzēšana

IEVĒRĪBAI

Ja nezināt kāda faila nozīmi, neizdzēsiet to. Ierīces atmiņā ir svarīgi sistēmas faili, kurus nedrīkst izdzēst.

- 1 Atveriet **Garmin** diskdzinis vai sējums.
- 2 Ja vajadzīgs, atveriet mapi vai sējumu.
- 3 Atlasiet failu.
- 4 Nospiediet tastatūras taustiņu **Dzēst**.

PIEZĪME. ja lietojat Apple® datoru, jums ir jāiztukšo mape Atkritne, lai pilnībā noņemtu failus.

USB kabeļa atvienošana

Ja ierīce ir pievienota datoram kā noņemams diskdzinis vai sējums, tā ir droši jāatvieno no datora, lai izvairītos no datu zudumiem. Ja ierīce ir pievienota Windows® datoram kā portatīva ierīce, tai nav nepieciešama droša atvienošana.

- 1 Veiciet darbību:
 - Ja jums ir Windowsdators, sistēmas tekne atlasiet ikonu **Droša aparatūras noņemšana** un atlasiet savu ierīci.
 - Apple datoriem atlasiet ierīci un atlasiet **Fails > Izstumt**.
- 2 Atvienojiet USB kabeli no datora.

Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot Garmin Connect. Garmin Connect piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet savu aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, pārgājienus u. c. Lai pierakstītos bezmaksas kontā, dodieties uz vietni www.garminconnect.com.

Saglabājiet savas aktivitātes: pēc aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā ierīcē jūs varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiet savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu aktivitāti, tostarp laiku, attālumu, augstumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, kartes skatu no augšas, tempa un ātruma diagrammas un pielāgojamus pārskatus.



Plānojiet savu treniņu: jūs varat izvēlēties fiziskās formas mērķi un ielādēto to ikdienas treniņu plānos.

Sekoiet savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Kopīgojiet savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, vai izvietot saites uz savām aktivitātēm savās iecienītajās sociālo tīmekļu vietnēs.

Pārvaldiet savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu ierīci un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Jūsu datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect

Ierīce automātiski periodiski sinhronizē datus ar lietotni Garmin Connect. Jebkurā laikā datus varat sinhronizēt arī manuāli.

- 1 Novietojiet ierīci 3 m (10 pēdu) attālumā no viedtālruna.
- 2 Ekrānā turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.
- 3 Atlasiet .
- 4 Skatiet pašreizējos datus lietotnē Garmin Connect.

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express™ lietotne savieno jūsu pulksteni ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat arī instalēt programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ lietotnes.

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz www.garmin.com/express.
- 3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.
- 4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Add Device**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Bezvadu sensori

Pulksteni var savienot pārī un izmantot ar bezvadu sensoriem, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 37. lappuse*). Kad ierīces ir savienotas pārī, izvēles datu laukus varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 40. lappuse*).

Lai iegūtu informāciju par konkrētu Garmin sensoru saderību, iegādi vai skatītu īpašnieka rokasgrāmatu, dodieties uz buy.garmin.com.

Bezvadu sensoru savienošana pārī

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar pulksteni, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, pulkstenis un sensors ir jāsavieno pārī. Pēc savienojuma pārī izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā. Papildu informāciju par savienojumu veidiem skatiet vietnē garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Uzvelciet sirdsdarbības ritma monitoru, uzstādiet sensoru vai nospiediet pogu, lai pamodinātu sensoru.
PIEZĪME. informāciju par savienošanu pārī skatiet bezvadu sensora īpašnieka rokasgrāmatā.
- 2 Pārvietojiet pulksteni 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora.
PIEZĪME. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem bezvadu sensoriem.
- 3 Turiet nospiestu **UP**.
- 4 Atlasiet  > **Sensori un piederumi** > **Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Atlasiet **Meklēt visus**.
 - Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu pulksteni, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā. Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 40. lappuse*).

Kājas mērierīce

Jūsu ierīce ir saderīga ar kājas mērierīci. Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš. Kājas mērierīce ir gaidstāves režīmā un gatava nosūtīt datus (kā pulsa monitors).

Pēc 30 neaktivitātes minūtēm kājas mērierīce izslēdzas, lai taupītu akumulatoru. Kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems, ierīcē parādās ziņojums. Atlikušais akumulatora darbības laiks ir aptuveni piecas stundas.

Došanās skrējienā, izmantojot soļu mērītāju

Lai dotos skrējienā, jāizveido soļu mērītāja pāra savienojums ar Forerunner ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 37. lappuse](#)).

Izmantojot soļu mērītāju, jūs varat skriet telpā, lai ierakstītu tempu, attālumu un soļu skaitu ciklā. Ar soļu mērītāju varat skriet arī brīvā dabā, lai, izmantojot GPS, ierakstītu soļu skaitu ciklā, tempu un attālumu.

- 1 Instalējiet soļu mērītāju saskaņā ar norādēm piederuma instrukcijā.
- 2 Atlasiet skriešanas aktivitāti.
- 3 Dodieties skrējienā.

Soļu mērītāja kalibrēšana

Soļu mērītājs veic automātisku kalibrēšanu. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

Kājas mērierīces kalibrēšanas uzlabošana

Lai varētu kalibrēt savu ierīci, nepieciešams iegūt GPS signālus un savienot pārī jūsu ierīci ar kājas mērierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 37. lappuse](#)).

Kājas mērierīce ir paškalibrējoša, bet jūs varat uzlabot ātruma un attāluma datu precizitāti ar dažiem skrējieniem brīvā dabā, izmantojot GPS.

- 1 Pastāviet 5 minūtes ārā ar skaidru skatu uz debesīm.
- 2 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 3 Skrieniet bez pārtraukuma 10 minūtes.
- 4 Pabeidziet aktivitāti un saglabāiet to.

Balstoties uz reģistrētajiem datiem, kājas mērierīces kalibrēšanas vērtība mainās, ja nepieciešams. Kāju mērierīces kalibrēšana nav jāveic no jauna, ja vien nemaināt savu skriešanas stilu.

Soļu mērītāja manuāla kalibrēšana

Lai kalibrētu ierīci, ir jāizveido ierīces pāra savienojums ar soļu mērītāja sensoru ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 37. lappuse](#)).

Manuāla kalibrēšana ir ieteicama, ja zināt savu kalibrēšanas faktoru. Ja jūs kalibrējat soļu mērītāju, izmantojot citu Garmin produktu, iespējams, jūs zināt savu kalibrēšanas faktoru.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sensori un piederumi**.
- 3 Atlasiet savu soļu mērītāju.
- 4 Atlasiet **Kal. faktors** > **Iestatīt vērtību**.
- 5 Noregulējiet kalibrēšanas faktoru:
 - Palieliniet kalibrēšanas faktoru, ja distance ir pārāk īsa.
 - Samaziniet kalibrēšanas faktoru, ja distance ir pārāk gara.

Soļu mērītāja ātruma un attāluma iestatīšana

Lai pielāgotu soļu mērītāja ātrumu un attālumu, ir jāizveido ierīces pāra savienojums ar soļu mērītāja sensoru ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 37. lappuse](#)).

Varat iestatīt ierīci, lai tā aprēķina ātrumu un attālumu, izmantojot soļu mērītāja datus, nevis GPS datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sensori un piederumi**.
- 3 Atlasiet savu soļu mērītāju.
- 4 Atlasiet **Ātrums** vai **Attālums**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Iekšelpa**, kad trenējaties ar izslēgtu GPS — parasti telpā.
 - Atlasiet **Vienmēr**, lai izmantotu soļu mērītāja datus neatkarīgi no GPS iestatījuma.

Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana

Lai nosūtītu datus uz pulksteni, varat izmantot saderīgu velosipēda ātruma vai kadences sensoru.

- Izveidojiet sensora pāra savienojumu ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 37. lappuse*).
- Iestatiet riteņa lielumu (*Riteņu lielums un apkārtmērs, 58. lappuse*).
- Dodieties braucienā (*Aktivitātes sākšana, 5. lappuse*).

Pulksteņa pielāgošana

Lietotāja profila iestatīšana

Jūs varat atjaunināt auguma, svara, dzimšanas gada, dzimuma un maksimālā sirdsdarbības ritma iestatījumus (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 23. lappuse*). Ierīce izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu treniņu datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Savu aktivitāšu saraksta pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti, lai pielāgotu iestatījumus, iestatiet aktivitāti kā izlasi, mainiet izkārtojuma secību un veiciet citas darbības.
 - Atlasiet **Pievienot**, lai pievienotu vairāk aktivitāšu vai izveidotu pielāgotas aktivitātes.

Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj pielāgot katru iepriekš ielādēto aktivitāti, pamatojoties uz jūsu vajadzībām. Piemēram, varat pielāgot datu lapas un iespējot brīdinājumus un treniņu funkcijas. Ne visi iestatījumi ir pieejami visiem aktivitāšu veidiem.

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**, atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti un atlasiet aktivitātes iestatījumus.

Pievienotie brīdinājumi: iestata treniņa brīdinājumus aktivitātei (*Brīdinājuma signāli, 40. lappuse*).

Automātiskā pauze: iestata ierīci, lai tā aptur datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma (*Auto Pause® iespējošana, 43. lappuse*).

Vibrācijas brīdinājumi: iespējo ierīci, lai tā automātiski nosaka, kad jūs peldēšanas baseinā laikā atpūšaties, un izveido atpūtas intervālu (*Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 9. lappuse*).

Atpakaļskaitīšana sāktā: iespējo atpakaļskaitīšanas taimeru peldēšanas baseinā intervāliem.

Datu ekrāni: ļauj jums pielāgot datu ekrānus un pievienot aktivitātei jaunus datu ekrānus (*Datu ekrānu pielāgošana, 40. lappuse*).

GPS: iestata režīmu GPS antenai (*GPS iestatījuma maiņa, 43. lappuse*).

Celiņa numurs: iestata jūsu celiņa numuru skriešanai pa skrejceļiņu.

Distances: ļauj ierakstīt distanci vai atpūtu aktivitātes laikā (*Apļu atzīmēšana pēc attāluma, 42. lappuse*).

Peldbaseina lielums: iestata peldbaseina garumu peldēšanai baseinā (*Peldbaseina lieluma iestatīšana, 8. lappuse*).

Atjaunot noklusējuma iestatījumus: ļauj atiestatīt aktivitātes iestatījumus (*Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 54. lappuse*).

Pašvērtējums: iestata, cik bieži jūs vērtējat aktivitātei uztvertos pūliņus (*Pašvērtējuma iespējošana, 43. lappuse*).

Vēzienu noteikšana: iespējo vēzienu noteikšanu, peldot baseinā.

Vibrācijas brīdinājumi: iespējo brīdinājumus, kuri norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

Datu ekrānu pielāgošana

Katrai aktivitātei jūs varat rādīt, paslēpt un mainīt datu ekrānu izkārtojumu un saturu.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni**.
- 6 Atlasiet datu ekrānu, lai to pielāgotu.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Izkārtojums**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu ekrānā.
 - Atlasiet **Datu lauki**, lai mainītu laukā redzamos datus.
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu cilpā.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu datu ekrānu no cilpas.
- 8 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu datu ekrānu cilpai.
Jūs varat pievienot pielāgotu datu ekrānu vai atlasīt kādu no iepriekš definētajiem datu ekrāniem.

Brīdinājuma signāli

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katrai aktivitātei, kas var palīdzēt jums trenēties, lai sasniegtu noteiktus mērķus, uzlabot informāciju par konkrēto vidi un naviģēt uz galapunktu. Daži brīdinājumi ir pieejami tikai noteiktām aktivitātēm. Ir trīs veidu brīdinājumi: notikumu, diapazona un atkārtotās brīdinājumi.

Notikuma brīdinājums: notikuma brīdinājums brīdina vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība. Piemēram, varat iestatīt, lai ierīce brīdina jūs tad, kad tiek sasniegts noteikts attālums.

Diapazona brīdinājums: diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad ierīce ir virs vai zem noteiktas vērtības noteikta vērtību diapazona. Piemēram, jūs varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 60 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.) vai virs 210 sirdsp./min.

Atkārtotās brīdinājums: atkārtotās brīdinājums brīdina katru reizi, kad ierīce ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina jūs ik pēc 30 minūtēm.

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Kadence	Diapazons	Jūsu varat iestatīt kadences minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Attālums	Atkārtotās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu. Skatiet Par sirdsdarbības ritma zonām, 22. lappuse un Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 24. lappuse .
Temps	Diapazons	Varat iestatīt vienu tempa vērtību.
Skriešana/iešana	Atkārtotās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.
Laiks	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.

Brīdinājuma iestatīšana

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Pievienotie brīdinājumi**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu aktivitātei.
 - Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.
- 7 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.
- 8 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.
- 9 Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu.

Notikuma un periodisku brīdinājumu gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību. Diapazona brīdinājuma gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad rādījums ir virs vai zem noteiktā diapazona (minimālā un maksimālā vērtības).

Sirdsdarbības ritma brīdinājumu iestatīšana

Jūs varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir virs vai zem mērķa zonas vai pielāgotā diapazona. Piemēram, jūs varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 150 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.).

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Pievienotie brīdinājumi** > **Pievienot jaunu** > **Ritms**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai izmantotu esošās sirdsdarbības ritma zonas diapazonu, atlasiet sirdsdarbības ritma zonu.
 - Lai pielāgotu maksimālo vērtību, atlasiet **Pielāgots** > **Augsts** un ievadiet vērtību.
 - Lai pielāgotu minimālo vērtību, atlasiet **Pielāgots** > **Zema** un ievadiet vērtību.

Katru reizi, kad pārsniegsit norādīto diapazonu vai pielāgoto vērtību vai būsiet zem tās, tiks parādīts ziņojums. Ja ir ieslēgti skaņas toņi, ierīce arī pīkst vai vibrē ([Ierīces skaņu iestatīšana, 47. lappuse](#)).

Auto Lap

Apļu atzīmēšana pēc attāluma

Jūs varat iestatīt ierīci, lai izmantotu funkciju Auto Lap, kas automātiski atzīmē apli pēc katra kilometra vai jūdzes. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Distances > Auto Lap**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Auto Lap** lai ieslēgtu vai izslēgtu Auto Lap.
 - Atlasiet **Automātisks attālums**, lai pielāgotu attālumu starp apliem.

Ikreiz, kad beidzat apli, parādās ziņojums ar šī apļa laiku. Ja ir ieslēgti skaņas toņi, ierīce arī pīkst vai vibrē (*Ierīces skaņu iestatīšana, 47. lappuse*). Funkcija Auto Lap atlasītajam aktivitātes profilam saglabājas ieslēgta, līdz jūs to izslēdzat.

Ja nepieciešams, varat pielāgot datu ekrānus, lai parādītu papildu distances datus (*Datu ekrānu pielāgošana, 40. lappuse*).

Distances brīdinājuma ziņojuma pielāgošana

Jūs varat pielāgot vienu vai divus datu laikus, kas ir redzami distances brīdinājuma ziņojumā.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Distances > Distances brīdinājums**.
- 6 Atlasiet maināmo datu lauku.
- 7 Atlasiet **Priekšskatījums** (izvēles).

Distances taustiņa ieslēgšana un izslēgšana

Jūs varat ieslēgt iestatījumu Distances taustiņš, lai ierakstītu distanci vai atpūtu aktivitātes laikā, izmantojot opciju **BACK**. Jūs varat izslēgt iestatījumu Distances taustiņš, lai izvairītos no distanču ierakstīšanas, aktivitātes laikā nejauši nospiežot taustiņu.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Distances > Distances taustiņš**.

Atkarībā no pašreizējā iestatījuma distances taustiņa statuss mainās uz ieslēgts vai Izslēgts.

Atlasītajam aktivitātes profilam distances taustiņš paliek ieslēgts vai izslēgts.

Auto Pause® iespējošana

Funkciju Auto Pause varat izmantot, lai automātiski apturētu taimeru, kad apstājaties. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

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

1 Turiet nospiešu **UP**.

2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Automātiskā pauze**.

6 Atlasiet opciju:

- Lai automātiski apturētu taimeru, kad jūs apstājaties, atlasiet **Kad apturēts**.
- Lai automātiski apturētu taimeru, kad jūsu temps vai ātrums krītas zem norādītā līmeņa, atlasiet **Pielāgots**.

Pašvērtējuma iespējošana

Kad jūs saglabājat aktivitāti, jūs varat novērtēt savu uztverto piepūli un to, kā jutāties aktivitātes laikā ([Aktivitātes novērtēšana](#), 5. lappuse). Sava novērtējuma informāciju varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

1 Turiet nospiešu **UP**.

2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Pašvērtējums**.

6 Atlasiet opciju:

- Lai novērtētu tikai pēc strukturētas fizisko vingrojumu sērijas vai intervāla, atlasiet **Tikai vingrojumu sērijas**.
- Lai novērtētu pēc katras aktivitātes, atlasiet **Vienmēr**.

GPS iestatījuma maiņa

Papildu informāciju par GPS skatiet vietnē www.garmin.com/aboutGPS.

1 Turiet nospiešu **UP**.

2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **GPS**.

6 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Izslēgts**, lai atspējotu GPS aktivitātei.
- Atlasiet **Tikai GPS**, lai iespējotu GPS satelītu sistēmu.
- Atlasiet **GPS un GLONASS** (Krievijas satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.
- Atlasiet **GPS + GALILEO** (Eiropas Savienības satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.

PIEZĪME. izmantojot GPS kopā ar citu satelītu sistēmu, varat ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS ([GPS un citas satelītu sistēmas](#), 44. lappuse).

GPS un citas satelītu sistēmas

GPS izmantošana kopā ar citu satelīta sistēmu piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas ieguvu nekā tikai GPS izmantošana. Taču vairāku sistēmu izmantošana var ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.

Jūsu ierīce var izmantot šīs globālās navigācijas satelītu sistēmas (GNSS).

GPS: amerikāņu Savienoto Valstu veidota satelītu konstelācija.

GLONASS: krievu veidota satelītu konstelācija.

GALILEO: Eiropas Kosmosa aģentūras veidota satelītu konstelācija.

Logrīku cilpas pielāgošana

Logrīku cilpā varat mainīt logrīku secību, noņemt logrīkus un pievienot jaunus logrīkus.

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Izskats** > **Logrīki**.
- 3 Atlasiet logrīku.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai mainītu logrīka atrašanās vietu logrīku kopā.
 - Atlasiet , lai noņemtu logrīku no logrīku kopas.
- 5 Atlasiet **Pievienot**.
- 6 Atlasiet logrīku.
Logrīks ir pievienots logrīku cilpai.

Aktivitātes vai lietotnes noņemšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai noņemtu aktivitāti no izlases saraksta, atlasiet **Noņemt no izlasēm**.
 - Lai dzēstu aktivitāti no lietotņu saraksta, atlasiet **Noņemt**.

Aktivitātes izsekošanas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **UP** (Uz augšu) un atlasiet  > **Aktivitātes izsekošana**.

Statuss: izslēdz aktivitātes izsekošanas funkcijas.

Kustības brīdinājums: parāda ziņojumu un kustības joslu digitālā pulksteņa skatā un soļu ekrānā. Ja ir ieslēgti skaņas toņi, ierīce arī pīkst vai vibrē (*Ierīces skaņu iestatīšana, 47. lappuse*).

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Goal alerts appear for your daily steps goal and weekly intensity minutes goal.

Move IQ: ļauj jūsu ierīcei automātiski sākt un saglabāt laikkontrolētu staigāšanas vai skriešanas aktivitāti, kad Move IQ funkcija konstatē pazīstamu kustību modeļus.

Aktivitātes izsekošanas izslēgšana

Kad jūs izslēdzat aktivitātes izsekošanu, jūsu soļi, intensitātes minūtes, izsekošana miegā un Move IQ notikumi netiek ierakstīti.

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes izsekošana** > **Statuss** > **Izslēgts**.

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcu opcijas.
- 4 Atlasiet **START**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai aktivizētu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Piemērot**.
 - Lai mainītu datus, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Dati**.
 - Lai mainītu akcenta krāsu, atlasiet **Akcenta krāsa**.

Connect IQ funkcijas

Savam pulkstenim varat pievienot Connect IQ funkcijas, ko nodrošina Garmin un citi pakalpojumu sniedzēji, izmantojot lietotni Connect IQ. Savu ierīci varat pielāgot, izmantojot pulksteņa ciparnīcas, datu laukus, logrīkus un ierīces lietotnes.

Pulksteņa ciparnīcas: ļauj pielāgot pulksteņa izskatu.

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

Logrīki: nodrošina informācijas, tostarp sensora datu un paziņojumu, ērtu skatīšanu.

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

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido Forerunner pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 28. lappuse*).

- 1 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.
- 2 Ja nepieciešams, atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet funkciju Connect IQ.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

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

Sistēmas iestatījumi

Turiet nospiešu **UP** un atlasiet  > **Sistēma**.

Valoda: iestata pulkstenī rādāmo valodu.

Ieejas kods: iestata četru ciparu ieejas kodu, lai aizsargātu jūsu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plauksta locītavas ([Pulksteņa ieejas koda iestatīšana, 46. lappuse](#)).

Laiks: koriģē laika iestatījumus ([Laika iestatījumi, 47. lappuse](#)).

Fona apgaismojums: koriģē fona apgaismojuma iestatījumus ([Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa, 47. lappuse](#)).

Skaņas: iestata pulksteņa skaņas, piemēram, taustiņu toņus, brīdinājumus un vibrācijas ([Ierīces skaņu iestatīšana, 47. lappuse](#)).

Netraucēt: ieslēdz un izslēdz režīmu Netraucēt! Jūs varat izmantot opciju **Miega laikā**, lai automātiski ierastā miega laikā ieslēgtu netraucēšanas režīmu. Ierastā miega stundas varat iestatīt savā Garmin Connect kontā ([Netraucēšanas režīma lietošana, 19. lappuse](#)).

Automātiska bloķēšana: ļauj automātiski bloķēt pogas, lai novērstu nejaušu pogu nospiešanu. Izmantojiet opciju **Aktivitātes laikā**, lai bloķētu pogas aktivitātes laikā. Izmantojiet opciju **Ne aktivitātes laikā**, lai bloķētu taustiņus, kad jūs neierakstāt aktivitāti ar noteiktu laiku.

Formāts: iestata pulksteni, lai rādītu opciju **Tempa/ātruma izvēle** skriešanai, ritenbraukšanai vai citām aktivitātēm. Šī izvēle ietekmē vairākas treniņu opcijas, vēsturi un brīdinājumus ([Tempa vai ātruma rādīšana, 48. lappuse](#)). Jūs varat mainīt arī iestatījumu **Nedēļas sākums** un pulkstenī izmantotās mērvienības ([Mērvienību mainīšana, 48. lappuse](#)).

Physio TrueUp: ļauj pulkstenim sinhronizēt aktivitātes, vēsturi un datus no citām Garmin ierīcēm.

Datu ierakstīšana: iestata, kā pulkstenis ieraksta aktivitātes datus. Ierakstīšanas opcija Viedais (noklusējuma) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija Katru sekundi nodrošina detalizētākus aktivitāšu ierakstus, bet var neierakstīt pilnībā tās aktivitātes, kuras ilgst ilgāku laikposmu. Ieslēdziet opciju Reģistrēt HRV, lai ierakstītu jūsu pulsa mainīgumu aktivitātes laikā.

USB režīms: iestata pulksteni ārējās atmiņas ierīces režīma vai Garmin režīma lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

Atiestatīt: ļauj atiestatīt lietotāja datus un iestatījumus ([Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 54. lappuse](#)).

Programmatūras atjaunināšana: ļauj instalēt programmatūras atjauninājumus, kas lejupielādēti, izmantojot Garmin Express vai lietotni Garmin Connect ([Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect, 52. lappuse](#)).

Par (Par): rāda ierīces, programmatūras, licences un reglamentējošo informāciju.

Pulksteņa ieejas koda iestatīšana

IEVĒRĪBAI

Ja ieejas kodu trīs reizes ievadīsiet nepareizi, pulkstenis īslaicīgi tiks bloķēts. Pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem pulkstenis tiks bloķēts, līdz atiestatīsiet ieejas kodu Garmin Connect lietotnē. Ja pulksteni nesavienojāt pārī ar tālruni, pulkstenis dzēs datus un atiestata rūpnīcas noklusējuma iestatījumus pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem.

Varat iestatīt pulksteņa ieejas kodu, lai aizsargātu savu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plauksta locītavas.

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Ieejas kods** > **Iestatīt piekļuves kodu**.
- 3 Ievadiet četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plauksta locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Pulksteņa ieejas koda nomainīšana

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina pašreizējais pulksteņa ieejas kods. Ja aizmirsāt savu ieejas kodu vai pārāk daudz reižu ievadījāt nepareizu ieejas kodu, tas ir jāatiestata Garmin Connect lietotnē.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Ieejas kods** > **Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Ievadiet esošo četru ciparu ieejas kodu.
- 4 Ievadiet jaunu četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plaukšanas locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Laika iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP** un atlasiet  > **Sistēma** > **Laiks**.

Laika formāts: iestata ierīci, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu formātā.

Iestatīt laiku: ļauj iestatīt laiku manuāli vai automātiski, pamatojoties uz jūsu pāri savienoto mobilo ierīci vai GPS atrašanās vietu.

Sinhronizēt ar GPS: ļauj manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, vai atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

Laika joslas

Katru reizi, kad ieslēdzat pulksteni, iegūstat satelītu signālus vai sinhronizējat ar savu tālruni, pulkstenis automātiski nosaka jūsu laika joslu un pašreizējo dienas laiku.

Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Fona apgaismojums**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Aktivitātes laikā**.
 - Atlasiet **Ne aktivitātes laikā**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Taustiņi**, lai ieslēgtu fona apgaismojumu taustiņu nospiešanai.
 - Atlasiet **Pievienotie brīdinājumi**, lai ieslēgtu fona apgaismojumu brīdinājumiem.
 - Lai fona apgaismojums tiktu aktivizēts, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukšanas locītavu, atlasiet **Kustība**.
 - Lai iestatītu laiku, kad fona apgaismojums ir jāizslēdz, atlasiet **Noildze**.
 - Lai iestatītu fona apgaismojuma spilgtuma līmeni, atlasiet **Spilgtums**.

Ierīces skaņu iestatīšana

Jūs varat iestatīt ierīci, lai tā atskaņotu skaņu vai vibrētu, kad taustiņi ir atlasīti vai ir aktivizēts brīdinājums.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Skaņas**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Taustiņu toņi**, lai ieslēgtu vai izslēgtu taustiņu toņus.
 - Atlasiet **Brīdinājuma toņi**, lai iespējotu brīdinājuma toņu iestatījumus.
 - Atlasiet **Vibrācija**, lai ieslēgtu vai izslēgtu ierīces vibrāciju.
 - Atlasiet **Taustiņu vibrācija**, lai iespējotu vibrāciju, kad atlasāt taustiņu.

Tempa vai ātruma rādīšana

Jūs varat mainīt tās informācijas veidu, kāda ir redzama jūsu aktivitātes kopsavilkumā un vēsturē.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Formāts** > **Tempa/ātruma izvēle**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.

Mērvienību mainīšana

Jūs varat pielāgot ierīcē rādītās mērvienības.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Formāts** > **Vienības**.
- 3 Atlasiet **Nolikums** vai **Metrisks**.

Pulkstenis

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus. Jūs varat iestatīt modinātāja signāla atskaņošanu vienu reizi vai regulāri.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Modinātājpulkstenis** > **Pievienot brīdinājumu**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un ievadiet modinātāja laiku.
- 4 Atlasiet **Atkārtot** un atlasiet, kad atkārtot modinātāju (pēc izvēles).
- 5 Atlasiet **Skaņas** un atlasiet paziņojuma veidu (pēc izvēles).
- 6 Atlasiet **Fona apgaismojums** > **Ieslēgts**, lai ieslēgtu izgaismojumu kopā ar modinātāju.
- 7 Atlasiet **Nosaukums** un atlasiet modinātāja aprakstu (pēc izvēles).

Brīdinājuma dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Modinātājpulkstenis**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu.
- 4 Atlasiet **Dzēst**.

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Taimeris**.
- 3 Ievadiet laiku.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
 - Atlasiet  > **Restartēt** > **Ieslēgts**, lai automātiski restartētu taimeri, kad tā laiks beidzas.
 - Atlasiet  > **Skaņas** un atlasiet paziņojuma veidu.
- 5 Atlasiet .

Hronometra lietošana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Hronometrs**.
- 3 Atlasiet **START**, lai palaistu taimeru.
- 4 Atlasiet **BACK**, lai restartētu distances taimeru ①.



Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.

- 5 Atlasiet **START**, lai apturētu abus taimerus.
- 6 Atlasiet opciju.
- 7 Saglabājiert ierakstīto laiku kā aktivitāti savā vēsturē (izvēles).

Laika sinhronizēšanas ar GPS

Katru reizi, kad ieslēdzat pulksteni un iegūstat satelītu signālus, pulkstenis automātiski nosaka jūsu laika joslas un pašreizējo dienas laiku. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt laiku ar GPS, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **⚙️ > Sistēma > Laiks > Sinhronizēt ar GPS**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce nosaka satelītus (*Satelīta signālu iegūšana, 53. lappuse*).

Laika manuāla iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **⚙️ > Sistēma > Laiks > Iestatīt laiku > Manuāls**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un pēc tam ievadiet dienas laiku.

Informācija par ierīci

Ierīces informācijas skatīšana

Varat apskatīt informāciju par ierīci, piemēram, ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošo informāciju un licences līgumu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **⚙️ > Sistēma > Par**.

E-uzlīmju reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etiķete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etīķete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Par**.

Pulksteņa uzlāde

BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope*, 51. lappuse).

Pulksteņa komplektācijā ir iekļauts patentēts uzlādes kabelis. Papildaprīkojumu un rezerves daļas meklējiet vietnē buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju.

- 1 Pieslēdziet kabeli ( galu) pulksteņa uzlādes portā.



- 2 Pievienojiet otru kabeļa galu USB-C® datora pieslēgvietai vai maiņstrāvas adapterim (5 W minimālā nominālā jauda).

Pulkstenī ir attēlots baterijas esošais uzlādes līmenis.

- 3 Atvienojiet pulksteni pēc tam, kad akumulatora uzlādes līmenis ir sasniedzis 100%.

Padomi pulksteņa uzlādei

- 1 Droši pievienojiet lādētāju pulkstenim, lai to uzlādētu, izmantojot USB kabeli (*Pulksteņa uzlāde*, 50. lappuse). Pulksteni var uzlādēt, pievienojot USB kabeli Garmin apstiprinātam maiņstrāvas adapterim ar parasto ligzdu vai datora USB portam. Pilnībā tukša akumulatora uzlādei ir nepieciešamas līdz pat divas stundas.
- 2 Kad akumulatora uzlādes līmenis sasniedz 100%, atvienojiet lādētāju no pulksteņa.

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

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

Izvairieties no taustiņu nospiešanas zem ūdens.

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

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

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

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

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

IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

IETEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.
- 2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

Saišu maiņa

Ierīce ir saderīga ar 20 mm platām viegli noņemamajām saitēm.

- 1 Lai noņemtu saiti, bīdīet aizdares ātrās atvēršanas tapu.



- 2 Ievietojiet vienu jaunās saites aizdares daļu ierīcē.
- 3 Bīdīet ātrās atvēršanas tapu un salāgojiet aizdari ierīces pretējā malā.
- 4 Lai nomainītu citu saiti, atkārtojiet 1.–3. darbību.

Specifikācijas

Bateriju veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Bateriju darbības laiks	Līdz 14 dienām viedpulksteņa režīmā ar viediem paziņojumiem un plaukstas locītavas pulsu Līdz 20 stundām GPS režīmā
Darba temperatūras diapazons	No -20° līdz 60° C (no -4° līdz 140° F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Bezvadu frekvence	2,4 GHz ar 1 dBm maks.
Ūdens iedarbība	Peldēšana, 5 ATM ¹

Traucējummeklēšana

Produkta atjauninājumi

Pulkstenis automātiski pārbauda atjauninājumus, kad ir izveidots savienojums ar Bluetooth vai Wi-Fi®. Atjauninājumus varat pārbaudīt manuāli sistēmas iestatījumos (*Sistēmas iestatījumi*, 46. lappuse). Instalējiet savā datorā Garmin Express (www.garmin.com/express). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni.

Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana*, 28. lappuse).

Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect (*Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect*, 29. lappuse).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni. Atjauninājums tiek piemērots, kad jūs aktīvi neizmantojat pulksteni. Kad atjaunināšana ir pabeigta, pulkstenis tiek restartēts.

Garmin Express iestatīšana

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz www.garmin.com/express.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai varētu atjaunināt ierīces programmatūru, ir nepieciešams Garmin Connect konts, kā arī ir jālejupielādē Garmin Express lietotne.

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas līdzvērtīgs 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Papildu informācijas iegūšana

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans dienas soļu skaits nav redzams

Dienas soļu skaits tiek atiestatīts katru nakti pusnaktī.

Ja soļu skaita vietā ir redzamas svītriņas, ļaujiet ierīcei iegūt satelīta signālus un iestatīt laiku automātiski.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plauksts locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME. pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat ierīci.

1 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar lietotni Garmin Express (*Garmin Connect lietošana datorā, 37. lappuse*).
- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar lietotni Garmin Connect (*Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 29. lappuse*).

2 Pagaidiet, līdz ierīce sinhronizē jūsu datus.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Express atsvaidzināšana nesinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Manas intensitātes minūtes mirgo

Kad veicat fiziskas aktivitātes intensitātes līmenī, lai sasniegtu savu intensitātes minūšu mērķi, intensitātes minūtes mirgo.

Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, pamatojoties uz GPS pozīcijas.

IETEIKUMS. papildu informāciju par GPS skatiet vietnē www.garmin.com/aboutGPS.

1 Dodieties ārā atklātā vidē.

Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.

2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.

Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet pulksteni ar savu Garmin kontu:
 - Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth iespējotu tālruni.Kamēr pulkstenis ir savienojumā ar Garmin kontu, tas lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ātri atrast satelīta signālus.
- Iznesiet pulksteni ārā atklātā vietā – prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieciet miera stāvoklī dažas minūtes.

Pulksteņa restartēšana

Ja pulkstenis pārstāj reaģēt, to, iespējams, ir jārestartē.

PIEZĪME. restartējot pulksteni, var tikt dzēsti jūsu dati vai iestatījumi.

- 1 15 sekundes turiet nospiešu **LIGHT**.
Pulkstenis izslēgsies.
- 2 Vienu sekundi turiet nospiešu **LIGHT**, lai ieslēgtu pulksteni.

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

Lai atiestatītu visus noklusējuma iestatījumus, pulkstenis ir jāsinhronizē ar lietotni Garmin Connect, lai augšupielādētu aktivitātes datus.

Varat atiestatīt visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Atiestatīt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iestatījumus**.
 - Lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures, atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**.
 - Lai atiestatītu visas attāluma un laika kopsummas, atlasiet **Atiestatīt kopsummas**.
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iestatījumus**.

Akumulatora darbības laika maksimizēšana

Lai pagarinātu akumulatora darbības laiku, var veikt vairākas darbības.

- Samaziniet fona apgaismojuma noildzes laiku (*Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa, 47. lappuse*).
- Samaziniet fona apgaismojuma spilgtumu.
- Izslēdziet Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, ja neizmantojat funkcijas, kuru darbībai tā ir nepieciešama (*Bluetooth viedtālruņa savienojuma izslēgšana, 31. lappuse*).
- Izslēdziet aktivitātes izsekošanu (*Aktivitātes izsekošanas iestatījumi, 19. lappuse*).
- Izmantojiet pulksteņa ciparnīcu, kas netiek atjaunināta katru sekundi.
Piemēram, izmantojiet pulksteņa ciparnīcu bez otrās rokas (*Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana, 45. lappuse*).
- Ierobežojiet ierīcē parādāmos viedtālruņa paziņojumus (*Paziņojumu pārvaldība, 31. lappuse*).
- Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām Garmin ierīcēm (*Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm, 21. lappuse*).
- Izslēdziet plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu (*Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana, 22. lappuse*).

PIEZĪME. plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu paredzēts izmantot, lai aprēķinātu stipras intensitātes laiku (minūtēs) un sadedzinātās kalorijas.

Mana ierīce ir nepareizā valodā

Jūs varat mainīt ierīces valodu, ja ierīcē nejauši esat atlasījis nepareizo valodu.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Ritiniet uz leju līdz pēdējam elementam sarakstā un nospiediet **START**.
- 3 Ritiniet uz leju līdz otrajam pēdējam elementam sarakstā un nospiediet **START**.
- 4 Nospiediet **START**.
- 5 Atlasiet savu valodu.
- 6 Nospiediet **START**.

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

Forerunner pulkstenis ir saderīgs ar tālruņiem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē www.garmin.com/ble.

Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

Ja tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet tālruni un pulksteni un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem savā tālrunī, lai mēģinātu atkārtot pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu tālruni, noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect tajā tālrunī, kuru paredzat parstāt lietot.
- Novietojiet tālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect un atlasiet **••• > Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP** un atlasiet **⚙ > Tālrunis > Izv. pāra sav. ar tālr..**

Vai kardioslodzes aktivitāti es varu izmantot brīvā dabā?

Kardioslodzes aktivitāti jūs varat izmantot brīvā dabā un ieslēgt GPS, lai lietotu ārpus telpām.

- 1 Atlasiet **START > Kardioslodze > Iespējas > Iestatījumi > GPS**.
- 2 Atlasiet opciju.
- 3 Dodieties ārā un gaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
- 4 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.

GPS saglabājas atlasītajai aktivitātei, līdz jūs to izslēdzat.

Kā manuāli savienot sensorus pārī?

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar pulksteni, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, pulkstenis un sensors ir jāsavieno pārī. Ja sensoram ir gan ANT+, gan Bluetooth tehnoloģija, Garmin iesaka savienot pārī, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Pēc savienojuma pārī izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

1 Pārvietojiet pulksteni 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora.

PIEZĪME. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem bezvadu sensoriem.

2 Ja savienojumu pārī veidojat sirdsdarbības ritma mērījumu monitoram, uzvelciet sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.

Sirdsdarbības ritma mērījumu monitors nesūtīs/nesaņems datus, līdz tas tiks uzvilks.

3 Turiet nospiestu **UP**.

4 Atlasiet  > **Sensori un piederumi** > **Pievienot jaunu**.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Meklēt visus**.
- Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu pulksteni, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā.

Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?

Ierīce ir saderīga ar dažiem Bluetooth sensoriem. Kad sensoru pievienojat Garmin ierīcei pirmo reizi, ir jāizveido ierīces un sensora pāra savienojums. Pēc pāra savienojuma izveidošanas ierīce izveido savienojumu ar sensoru automātiski, kad jūs sākat aktivitāti un sensors ir aktīvs un atrodas diapazonā.

1 Turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet  > **Sensori un piederumi** > **Pievienot jaunu**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Meklēt visus**.
- Atlasiet sava sensora veidu.

Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 40. lappuse](#)).

Pielikums

Datu lauki

Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+ piederumi.

Ātrums: pašreizējais kustības ātrums.

Ātrums distancē: vidējais ātrums pašreizējā distancē.

Attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.

Dienas laiks: dienas laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).

Distances garums: attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.

Distances laiks: hronometra laiks pašreizējā distancē.

Distances temps: vidējais temps pašreizējā distancē.

Elpošanas intensitāte: jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).

Intensitātes attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā

Intervāla laiks: hronometra laiks pašreizējā intervālā.

Intervāla temps: vidējais temps pašreizējā intervālā.

Kadence: skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).

Kalorijas: kopējais sadedzināto kaloriju daudzums.

Pedāļu griešanās ātrums: riteņbraukšana. Kloķa sviras apgriezienu skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci.

Posma ātrums: vidējais ātrums pašreizējam posmam HIIT aktivitātes laikā.

Posma attālums: veiktais attālums pašreizējam posmam HIIT aktivitātes laikā.

Posma laiks: hronometra laiks pašreizējam posmam HIIT aktivitātes laikā.

Posma temps: vidējais temps pašreizējam posmam HIIT aktivitātes laikā.

Ritms: sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma noteikšanai vai ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.

Soļi: soļu skaits pašreizējā aktivitātē.

SR zona: pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).

STRESS: jūsu pašreizējais stresa līmenis.

Taimeris: hronometra laiks pašreizējā aktivitātē.

Temps: pašreizējais temps.

Vidējais ātrums: vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.

Vidējais temps: vidējais temps pašreizējā aktivitātē.

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

Riteņu lielums un apkārtmērs

Ātruma sensors automātiski nosaka riteņu lielumu. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Riteņa apkārtmēru varat izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

