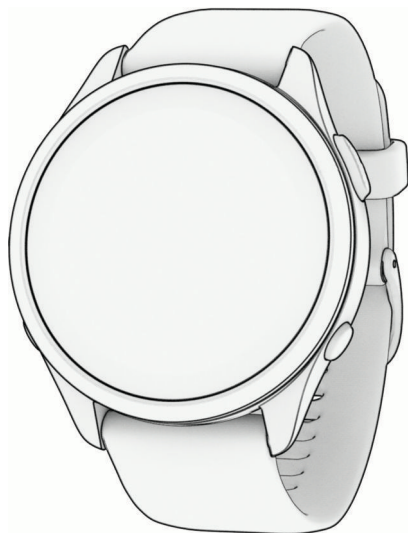


GARMIN®



FORERUNNER® 165 SERIJOS LAIKRODIS

Naudotojo vadovas

© 2024 „Garmin Ltd.“ arba filialai

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

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

Android™ yra „Google Inc.“ prekių ženklas. Apple®, iPhone®, iTunes® ir Mac® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. BLUETOOTH® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė, o „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. Pažangi širdies dažnio analizė, kurią teikia Firstbeat. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, naudojamas „Apple Inc.“ pagal licenciją. Iridium® yra registruotasis „Iridium Satellite LLC“ prekių ženklas. Wi-Fi® yra registruotasis „Wi-Fi Alliance Corporation“ prekių ženklas. Windows® ir Windows NT® yra „Microsoft Corporation“ registruotieji prekių ženklai JAV ir kitose šalyse. Zwift™ yra „Zwift, Inc.“ prekių ženklas. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų prekių ženklai ir prekių pavadinimai.

Šiam produktui suteiktas ANT+® sertifikatas. Suderinamų produktų ir programų sąrašas pateiktas www.thisisant.com/directory.

M/N: A04714, AA4714

Turiny

Ižanga.....	1
Laikrodžio nustatymas.....	1
Apžvalga.....	2
GPS būseną ir būsenos piktogramos....	3
Jutiklinio ekrano įjungimas ir išjungimas.....	3
Laikrodžio naudojimas.....	3
Veiklos ir programos.....	4
Veiklos pradžia.....	4
Patarimai įrašant veiklas.....	4
Veiklos sustabdymas.....	5
Veiklos vertinimas.....	5
Veikla lauke.....	5
Bėgiojimas.....	6
Bėgimo stadione pradžia.....	7
Bėgimo stadione įrašymo patarimai.....	7
Ultrabėgimo veiklos registravimas.....	7
Ultra bėgimo automatinio poilsio nustatymai.....	8
Plaukimas.....	8
Plaukimas baseine.....	8
Baseino dydžio nustatymas.....	8
Plaukimas atviraime vandenyje.....	8
Patarimai dėl plaukimo veiklų.....	9
Plaukimo terminai.....	9
Mostų tipai.....	9
Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis.....	9
Treniravimasis su treniruočių žurnalu.....	10
Veikla patalpose.....	10
Virtualiojo bėgimo pradžia.....	10
Bėgtakio atstumo kalibravimas.....	10
Health Snapshot™.....	11
Jėgos treniruotės įrašymas.....	11
Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą.....	11
HIIT veiklos įrašymas.....	12
HIIT laikmačiai.....	12
Meditacijos veiklos įrašymas.....	12
Kvėpavimo veiklos įrašymas.....	13
Veiklų ir programų tinkinimas.....	13

Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas.....	13
Veiklos tvarkos keitimas programų sąrašė.....	13
Tinkintos veiklos kūrimas.....	14

Išvaizda.....	14
Ciferblato nustatymai.....	14
Ciferblato tinkinimas.....	14
Infoskydeliai.....	15
Infoskydelių peržiūra.....	18
Infoskydelių juostos tinkinimas.....	18
Body Battery.....	18
Body Battery infoskydelio peržiūra.....	19
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	19
Širdies dažnio infoskydelio peržiūra.....	20
Orų infoskydelio peržiūra.....	20
Orų prognozės vietos atnaujinimas.....	20
Hidratacijos stebėjimas.....	20
Hidratacijos stebėjimo infoskydelio naudojimas.....	21
Moterų sveikata.....	21
Menstruacijų ciklo stebėjimas.....	21
Nėštumo stebėjimas.....	21
Streso lygio infoskydelio naudojimas.....	21
Jėgų atgavimo laikas.....	22
Jėgų atgavimo laiko peržiūra.....	22
Jėgų atgavimo širdies dažnis.....	22
Rezultatų matavimai.....	22
Apie VO2 maksimumo įverčius....	23
Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra.....	24
Širdies dažnio kintamumo būseną.....	25
Apie treniravimosi poveikį.....	26
Valdikliai.....	27
Valdiklių meniu peržiūra.....	30
Valdiklių meniu tinkinimas.....	30
Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną.....	30
Garmin Pay.....	30
„Garmin Pay“ piniginių nustatymas.....	31

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį.....	31
Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ pinigine.....	31
Garmin Pay slaptažodžio keitimas.....	32
Rytinė ataskaita.....	32
Rytinės ataskaitos tinkinimas.....	32

Treniruotė..... 33

Treniravimasis lenktynėms.....	33
Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės.....	33
Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai.....	34
Automatiškai nustatomas tikslas....	34
Ragavimo judėti funkcijos naudojimas.....	34
Įspėjimo apie judėjimą įjungimas.....	34
Miego stebėjimas.....	35
Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	35
Miego režimo tinkinimas.....	35
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas..	35
Kvėpavimo pokyčiai.....	36
Intensyvumo minutės.....	36
Kaip pelnyti intensyvumo minutes.....	36
Move IQ.....	36
Treniruotės.....	36
Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....	37
Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect.....	37
Tinkintos treniruotės siuntimas į laikrodį.....	37
Kaip pradėti treniruotę.....	37
Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote.....	38
Kasdienių siūlomų treniruočių raginimų įjungimas ir išjungimas.....	38
Apie treniruočių kalendorių.....	38
Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas.....	38
Pritaikomi treniravimosi planai.....	38
Intervalinės treniruotės.....	39

Intervalinės treniruotės pritaikymas.....	39
Kaip pradėti intervalinę treniruotę....	40
Intervalų treniruotės sustabdymas..	40
PacePro treniravimasis.....	40
PacePro plano atsisiejimas iš Garmin Connect.....	40
PacePro plano paleidimas.....	41
PacePro plano kūrimas laikrodyje....	42
Treniravimosi tikslo nustatymas.....	42
Treniruotės tikslo atšaukimas.....	42
Bėgimo ir ėjimo įspėjimų naudojimas.....	43
Savarankiško vertinimo įjungimas.....	43

Istorija..... 43

Istorijos naudojimas.....	44
Asmeniniai rekordai.....	44
Asmeninių rekordų peržiūra.....	44
Asmeninio rekordo atkūrimas.....	45
Asmeninių rekordų pašalinimas.....	45
Duomenų bendrųjų verčių peržiūra.....	45
Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra.....	45
Istorijos ištrynimasis.....	45
Duomenų tvarkymas.....	45
Failų šalinimas.....	46

Širdies dažnio funkcijos..... 46

Ant riešo matuojamas širdies dažnis..	46
Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai.....	46
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	47
Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas.....	47
Širdies dažnis plaukiant.....	47
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	47
Širdies dažnio duomenų transliavimas.....	48
Širdies dažnio duomenų transliavimas veiklos metu.....	48
Pulsoksimetras.....	49
Pulsoksimetro rodmenų gavimas....	50
Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas.....	50
Visos paros režimo įjungimas.....	50

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	50	Naudotojo profilio nustatymas.....	59
Navigacija.....	50	Lyties nustatymai.....	59
Trasos.....	51	Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra.....	60
Vykimas trasa naudojantis įrenginiu.....	51	Apie širdies dažnio zonas.....	60
Trasos kūrimas Garmin Connect.....	51	Fizinio pasirengimo tikslai.....	60
Trasos siuntimas į įrenginį.....	51	Širdies dažnio zonų nustatymas.....	61
Trasos duomenų peržiūra arba redagavimas.....	52	Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas.....	61
Jūsų buvimo vietos išsaugojimas.....	52	Širdies dažnio zonų skaičiavimas....	61
Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas.....	52	Savo galios zonų nustatymas.....	62
Navigavimas į kelionės tikslą.....	52	Muzika.....	62
Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu.....	53	Asmeninio garso turinio atsisiuntimas.....	62
Navigacijos sustabdymas.....	53	Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....	63
Žemėlapis.....	53	Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo....	63
Žemėlapio pridėjimas prie veiklos...	53	Atsijungimas nuo trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....	63
Žemėlapio stumdymas ir mastelio keitimas.....	54	Bluetooth ausinių prijungimas.....	63
Žemėlapio nustatymai.....	54	Muzikos klausymasis.....	64
Kompasas.....	54	Muzikos leidimo valdikliai.....	65
Rankinis kompasas kalibravimas.....	54	Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame telefone.....	65
Jutikliai ir priedai.....	54	Garso režimo keitimas.....	66
Belaidžiai jutikliai.....	55	Ryšys.....	66
Belaidžių jutiklių susiejimas.....	55	Telefono prijungimo funkcijos.....	66
Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas.....	56	Telefono susiejimas.....	66
Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai.....	56	Bluetooth pranešimų įgalinimas.....	66
Bėgimo galia.....	56	Pranešimų peržiūra.....	67
Bėgimo galios nustatymai.....	56	Atsiliepimas į telefono skambutį..	67
Bėgimo dinamika.....	57	Atsakymas į tekstinę žinutę.....	67
Treniravimasis naudojantis bėgimo dinamikos funkcija.....	57	Pranešimų tvarkymas.....	67
Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys.....	58	Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas.....	67
Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas.....	58	Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas.....	68
Aplinkos įvertinimas.....	58	Funkcijos „Rasti telefoną“ įspėjimų įjungimas ir išjungimas.....	68
Varia kameros valdiklių naudojimas.....	59	Pamesto telefono radimas GPS veiklos metu.....	68
tempe.....	59	Garsinių raginimų leidimas veiklos metu.....	68
Naudotojo profilis.....	59	Wi-Fi ryšio funkcijos.....	69
		Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo.....	69

Telefono ir kompiuterio programos.....	69
Garmin Connect.....	70
Programos Garmin Connect naudojimas.....	70
Garmin Connect naudojimas kompiuteryje.....	71
Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect.....	71
Garmin Connect+ prenumerata....	71
Connect IQ funkcijos.....	72
Connect IQ funkcijų atsisuntimas.....	72
Connect IQ funkcijų atsisuntimas naudojantis kompiuteriu.....	72
Programa Garmin Messenger.....	72
Funkcijos „Messenger“ naudojimas.....	73
Garmin Share.....	73
Duomenų bendrinimas naudojant Garmin Share.....	74
Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share.....	74
Garmin Share nustatymai.....	74

Saugumo ir stebėjimo funkcijos.....75

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	75
Kontaktų pridėjimas.....	75
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	76
Pagalbos prašymas.....	76
Tiesioginių transliacijų bendrinimas....	76
Tiesioginių transliacijų bendrinimo įjungimas.....	77

Laikrodžiai.....77

Žadintuvo signalo nustatymas.....	77
Žadintuvo signalo redagavimas.....	77
Chronometro naudojimas.....	78
Atbulinio laikmačio įjungimas.....	78
Laikmačio pašalinimas.....	79
Laiko sinchronizavimas su GPS.....	79
Laiko nustatymas neautomatiniu būdu.....	79
Alternatyvių laiko juostų pridėjimas.....	79
Alternatyvios laiko juostos redagavimas.....	79

Laikrodžio tinkinimas..... 80

Veiklų ir programų nustatymai.....	80
Duomenų ekranų tinkinimas.....	81
Žemėlapių pridėjimas prie veiklos...	81
Ratų žymėjimas naudojantis Auto Lap funkcija.....	82
Raginimai veikti.....	82
Įspėjimo nustatymas.....	83
Palydovų nustatymai.....	84
Rankinis kompasas kalibravimas.....	84
Žemėlapių nustatymai.....	84
Maitinimo tvarkyklės nustatymai.....	84
Sistemos nustatymai.....	85
Laiko nustatymai.....	85
Laiko įspėjimų nustatymas.....	86
Ekranų nustatymų keitimas.....	86
Matavimo vienetų keitimas.....	86
Nustatymų atsarginės kopijos kūrimas ir atkūrimas.....	86
Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš Garmin Connect.....	87
Laikrodžio prieigos kodo nustatymas.....	87
Laikrodžio prieigos kodo keitimas.....	87

Įrenginio informacija..... 87

Įrenginio informacijos peržiūra.....	87
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra.....	88
Apie AMOLED ekraną.....	88
Laikrodžio įkrovimas.....	88
Laikrodžio įkrovimo patarimai.....	88
Laikrodžio dėvėjimas.....	89
Įrenginio priežiūra.....	89
Laikrodžio valymas.....	90
Dirželių keitimas.....	90
Specifikacijos.....	90
Informacija apie baterijos veikimo laiką.....	91

Trikčių šalinimas..... 91

Produktų naujiniai.....	91
Garmin Express nustatymas.....	91
Kaip gauti daugiau informacijos.....	91
Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?.....	91

Veiklos stebėjimas.....	91
Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius.....	92
Žingsnių skaičius atrodo netikslus..	92
Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	92
Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus.....	92
Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi.....	92
Palydovo signalų gavimas.....	92
GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....	93
Laikrodžio paleidimas iš naujo.....	93
Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas.....	93
Baterijos veikimo laiko pailginimas.....	94
Mano įrenginyje nustatyta netinkama kalba.....	94
Demonstracinio režimo išjungimas.....	94
Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?.....	94
Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio.....	95
Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus.....	95
Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus.....	95
Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?.....	95
Ausinės neprisijungia prie laikrodžio...	95
Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės.....	96

Priedas..... 96

Veiklų sąrašas.....	96
Duomenų laukai.....	98
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	106
Ratų dydis ir perimetras.....	106

Ižanga

ĮSPĖJIMAS

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

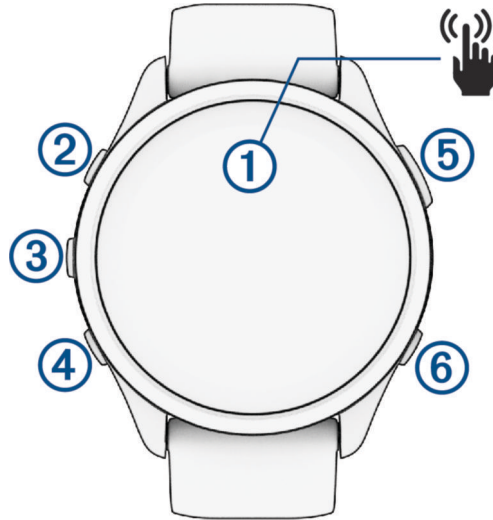
Prieš pradėdami naudoti bet kokią pratimų programą ar prieš ją koreguodami visada pasitarkite su gydytoju.

Laikrodžio nustatymas

Norėdami pasinaudoti visomis Forerunner funkcijomis, atlikite šias užduotis.

- Palaikydami **LIGHT** įjunkite laikrodį (*Apžvalga, 2 psl.*).
- Vadovaudamiesi ekrane pateikiamais nurodymais atlikite pradinę sąranką.
Atlikdami pradinę sąranką galite susieti telefoną su laikrodžiu ir gauti pranešimus, sinchronizuoti veiklas ir atlikti kitus veiksmus (*Telefono susiejimas, 66 psl.*). Jei naujovinate iš suderinamo laikrodžio, galite perkelti laikrodžio nustatymus, išsaugotas trasas ir kt., kai susiejate naująjį Forerunner laikrodį su telefonu.
- Įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 88 psl.*).
- Tikrinkite, ar nėra programinės įrangos naujinių (*Sistemos nustatymai, 85 psl.*).
Kad patirtis būtų kuo sklandesnė, laikrodžio programinė įranga turi būti atnaujinta. Programinės įrangos naujiniuose pateikiami privatumo, saugumo ir funkcijų pakeitimai bei patobulinimai.
- Nustatykite Wi-Fi® tinklus (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 69 psl.*).
- Nustatykite saugumo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 75 psl.*).
- Nustatykite muziką (*Muzika, 62 psl.*).
- Nustatykite Garmin Pay™ piniginę („*Garmin Pay*“ piniginės nustatymas, 31 psl.).
- Pradėkite bėgti (*Bėgiojimas, 6 psl.*).

Apžvalga



① Jutiklinis ekranas

- palieskite, jei norite pasirinkti meniu parinktį.
- Palieskite, jei norite atidaryti infoskydelį ir peržiūrėti daugiau duomenų.
- Braukite aukštyn ar žemyn, jei norite slinkti infoskydelio juosta ir meniu.
- Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, braukite į dešinę.
- Jei norite greitai išjungti ekraną ir grįžti į ciferblatą, uždenkite ekraną delnu.

② LIGHT

- palaikykite, jei norite įjungti laikrodį.
- Paspauskite, jei norite įjungti ir išjungti ekraną.
- Palaikykite, jei norite atidaryti valdiklių meniu ir greitai pasiekti dažnai naudojamą funkcijas.

③ UP

- paspauskite, jei norite slinkti infoskydeliais, duomenų ekranais, parinktimis ir nustatymais.
- Paspauskite ir palaikykite, jei norite atidaryti meniu.

④ DOWN

- paspauskite, jei norite slinkti infoskydeliais, duomenų ekranais, parinktimis ir nustatymais.
- Paspauskite ir palaikykite, jei norite atidaryti muzikos valdiklius (*Muzika, 62 psl.*).

⑤ START · STOP

- paspauskite, jei norite paleisti ir sustabdyti veiklos laikmatį.
- Paspauskite, jei norite pasirinkti parinktį arba patvirtinti pranešimą.

⑥ BACK

- paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną.
- Paspauskite, jei norite registruoti ratą ar poilsį veiklos metu arba pereiti prie kito treniruotės etapo. Pasirinkdami ↺ galite atmesti ratą tam tikrose veiklose (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 91 psl.*).

GPS būsenos ir būsenos piktogramos

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

GPS	GPS būsenos
	Baterijos būsenos
	Telefono prijungimo būsenos
	Wi-Fi technologijos būsenos (tik Forerunner music laikrodžiai)
	LiveTrack būsenos
	Širdies dažnio būsenos
	Greičio ir kadencijos jutiklio būsenos
	Dviračio žibintų būsenos
	Dviračio radaro būsenos
	tempe™ jutiklio būsenos

Jutiklinio ekrano įjungimas ir išjungimas

Galite naudoti jutiklinį ekraną bendroms laikrodžio funkcijoms arba pritaikyti jį kiekvienam veiklos profiliui.

PASTABA: negalima naudoti jutiklinio ekrano užsiimant plaukimo veiklomis.

- Norėdami įjungti arba išjungti jutiklinį ekraną įprastinio naudojimo ar veiklos metu, palaikykite paspaudę **UP**, pasirinkite **Sistema > Palieskite** ir pasirinkite parinktį.
- Kaip įtraukti šią parinktį į valdiklių meniu, žr. ([Valdiklių meniu tinkinimas, 30 psl.](#)).

Laikrodžio naudojimas

- Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu palaikykite paspaudę **LIGHT** ([Valdikliai, 27 psl.](#)).
Valdiklių meniu galite greitai pasiekti dažnai naudojamas funkcijas, pvz., įjungti režimą „Netrukdyti“, išsaugoti vietą ir išjungti laikrodį.
- Ciferblate paspausdami **UP** arba **DOWN** galite peržiūrėti infoskydelių juostą ([Infoskydeliai, 15 psl.](#)).
- Ciferblate paspausdami **START** galite pradėti veiklą arba atidaryti programą ([Veiklos ir programos, 4 psl.](#)).
- Palaikykite paspaudę **UP**, jei norite tinkinti ciferblatą ([Ciferblato tinkinimas, 14 psl.](#)), koreguoti nustatymus ([Sistemos nustatymai, 85 psl.](#)), susieti belaidžius jutiklius ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 55 psl.](#)) ir atlikti dar daugiau veiksmų.

Veiklos ir programos

Jūsų laikrodį galima naudoti vidaus, lauko, sporto ir fizinio pasirengimo veiklai ([Veiklų sąrašas, 96 psl.](#)).

Pradėjus veiklą, laikrodis rodys ir įrašys jutiklio duomenis. Galite kurti tinkintas veiklas arba naujas veiklas pagal numatytąsias veiklas ([Tinkintos veiklos kūrimas, 14 psl.](#)). Baigę veiklą galite ją išsaugoti ir bendrinti su Garmin Connect™ bendruomene.

Taip pat į laikrodį galite įtraukti Connect IQ™ veiklas ir programas naudodamiesi Connect IQ programa ([Connect IQ funkcijos, 72 psl.](#)).

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

Veiklos pradžia

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

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

2 Pasirinkite parinktį:

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

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

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

4 Paspauskite **START** jei norite paleisti veiklos laikmatį.

Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite laikrodį ([Laikrodžio įkrovimas, 88 psl.](#)).
- Paspauskite **BACK**, jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo. Galite pasirinkti  ir atšaukti ratą užsiimdami tam tikromis veiklomis ([Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 91 psl.](#)).
- Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- Perbraukite aukštyn ar žemyn, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus ([Jutiklinio ekrano įjungimas ir išjungimas, 3 psl.](#)).

Veiklos sustabdymas

- 1 Paspauskite **STOP**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
 - Jei norite išsaugoti veiklą ir peržiūrėti išsamią informaciją, pasirinkite **Išsaugoti**, paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį.
PASTABA: išsaugoję veiklą, galite įvesti savęs įvertinimo duomenis (*Veiklos vertinimas, 5 psl.*).
 - Jei norite pristabdyti veiklą, o vėliau ją tęsti, pasirinkite **Atnaujinti vėliau**.
 - Jei norite pažymėti ratą, pasirinkite **Ratas**.
Tam tikrose veiklose galite pasirinkti  ir atšaukti ratą (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 91 psl.*).
 - Norėdami naviguoti atgal į pradinį veiklos tašką keliu, kuriuo vyko, pasirinkite **Atgal į pradžią > TracBack**.
PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
 - Norėdami naviguoti atgal į pradinį veiklos tašką tiesiausiu keliu, pasirinkite **Atgal į pradžią > Tiesi linija**.
PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
 - Jei norite išmatuoti širdies dažnio veiklos pabaigoje ir širdies dažnio po dviejų minučių skirtumą, pasirinkite **Jėgų atgavimo ŠD** ir palaukite, kol baigsis atbulinis laiko skaičiavimas (*Jėgų atgavimo širdies dažnis, 22 psl.*).
 - Jei norite atsisakyti veiklos, pasirinkite **Atmesti**.
PASTABA: sustabdžius veiklą, laikrodis automatiškai ją išsaugo po 30 minučių.

Veiklos vertinimas

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Galite tinkinti tam tikrų veiklų savarankiško vertinimo nustatymą (*Savarankiško vertinimo įjungimas, 43 psl.*).

- 1 Baigę veiklą, pasirinkite **Išsaugoti** (*Veiklos sustabdymas, 5 psl.*).
- 2 Pasirinkite skaičių, atitinkantį jūsų suvokiamas pastangas.
PASTABA: jei norite praleisti savarankišką vertinimą, pasirinkite **»**.
- 3 Pasirinkite, kaip jautėtės veiklos metu.
Galite peržiūrėti vertinimus programoje Garmin Connect.

Veikla lauke

Forerunner įrenginyje jau įkelta lauko veiklų, pvz., bėgimas ir važiavimas dviračiu. GPS įjungiama, kai užsiimate veiklomis lauke. Galite pridėti naujų veiklų pagal numatytąsias veiklas rūšis, pvz., žygiavimą arba plaukimą. Taip pat į įrenginį galite įtraukti tinkintų veiklų (*Tinkintos veiklos kūrimas, 14 psl.*).

Bėgiojimas

Pirmoji laikrodyje įrašoma fizinio pasirengimo veikla gali būti bėgimas, važiavimas dviračiu ar bet kuri kita veikla lauke. Prieš pradėdant veiklą gali reikėti įkrauti laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 88 psl.*).

Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

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



PASTABA: veiklos metu galite atidaryti muzikos valdiklius palaikydami **DOWN** (*Muzikos leidimo valdikliai, 65 psl.*).

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



PASTABA: jei norite matyti daugiau bėgimo parinkčių, žr. *Veiklos sustabdymas, 5 psl.*

Bėgimo stadione pradžia

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

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

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

Bėgimo stadione įrašymo patarimai

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

Ultrabėgimo veiklos registravimas

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Ultra bėgimas**.
- 3 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 4 Pradėkite bėgti.
- 5 Paspauskite **BACK**, jei norite registruoti ratą ir paleisti poilsio laikmatį.
PASTABA: galite sukonfigūruoti nustatymą Rato mygtukas, kad būtų registruojamas ratas ir paleidžiamas poilsio laikmatis, būtų tik paleidžiamas poilsio laikmatis arba būtų tik registruojamas ratas (*[Veiklų ir programų nustatymai](#), 80 psl.*).
- 6 Kai pailsėsite, paspauskite **BACK** ir bėkite toliau.
- 7 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius (pasirinktina).
- 8 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Ultra bėgimo automatinio poilsio nustatymai

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

Būsena: įjungiamas automatinis poilsio atkarpų įrašymas.

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

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

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

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

Plaukimas

PRANEŠIMAS

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

PASTABA: užsiimant plaukimo veikla laikrodis stebi širdies dažnį ant riešo.

Plaukimas baseine

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.
- 4 Paspauskite **START**.
Įrenginys įrašo plaukimo duomenis tik tada, kai veikia veiklos laikmatis.
- 5 Pradėkite plaukti.
Įrenginys automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir atstumus. Funkcija **Automatinis poilsis** yra įjungta pagal numatytuosius nustatymus (*Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 9 psl.*).
- 6 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius (pasirinktinai).
- 7 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Baseino dydžio nustatymas

Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Plaukimas baseine**.
- 2 Paspauskite **UP**.
- 3 Pasirinkite **Pool Swim Settings > Baseino dydis**.
- 4 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.
PATARIMAS: galite pasirinkti **Raginimas** ir pasirinkti baseino dydį kiekvieną kartą, kai pradėsite plaukimo baseine veiklą.

Plaukimas atviraime vandenyje

Galite registruoti plaukimo duomenis, įskaitant atstumą, tempą ir judesių dažnį. Galite pridėti duomenų ekranų prie numatytosios plaukimo atviraime vandenyje veiklos (*Duomenų ekranų tinkinimas, 81 psl.*).

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

Patarimai dėl plaukimo veiklų

- Paspauskite **BACK**, jei norite įrašyti intervalą plaukdamis atvirame vandenyje.
- Prieš pradėdami plaukimo baseine veiklą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis ir pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.
Laikrodis matuoja ir registruoja atstumą pagal įveiktus baseino ilgius. Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį. Kitą kartą pradėjus plaukimo baseine veiklą, laikrodis naudos šį baseino dydį. Jei norite pakeisti dydį, palaikykite **UP**, pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Baseino dydis**.
- Kad rezultatai būtų tikslūs, naudodami vieną mosto tipą nuplaukite visą baseino ilgį. Kai ilsitės, pristabdykite veiklos laikmatį.
- Jei plaukdamis baseine norite registruoti poilsį, paspauskite **BACK** (*Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 9 psl.*).
Laikrodis automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir plaukimo baseine atstumus.
- Kad laikrodžiui būtų lengviau skaičiuoti atstumus, prieš pirmąjį mostą tvirtai atsispauskite nuo sienelės ir atsispirkite.
- Kai darote pratimus, pristabdykite veiklos laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją (*Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 10 psl.*).

Plaukimo terminai

Ilgis: vienas baseino perplaukimas.

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

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

SWOLF: sWOLF balas – tai suminis balas, apimantis laiką vienam baseino ilgiui ir tame ilgyje atliktų mostų skaičių. Pavyzdžiui, 30 sekundžių ir 15 mostų sudaro SWOLF balą 45. Plaukiant atvirame vandenyje SWOLF balas skaičiuojamas 25 metrus. SWOLF balas rodo plaukimo efektyvumą; kaip ir golfe geresnis yra mažesnis balas.

Mostų tipai

Mostų tipo nustatymo funkcija galima tik plaukiant baseine. Mostų tipas nustatomas distancijos pabaigoje. Mostų tipai rodomi plaukimo istorijoje ir Garmin Connect paskyroje. Mosto tipą taip pat galite pasirinkti kaip tinkantį duomenų lauką (*Duomenų ekranų tinkinimas, 81 psl.*).

Nenaudoti	Plaukimas laisvuju stiliumi
Atgal	Plaukimas nugara
Krūtinė	Plaukimas krūtine
Skrydis	Plaukimas peteliške
Mišrus	Daugiau nei vienas mostų tipas intervale.
Treniruotė	Naudojama įrašant treniruotės duomenis (<i>Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 10 psl.</i>)

Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis

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

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

Jei norite naudoti rankinę poilsio funkciją, galite išjungti automatinio poilsio funkciją veiklos parinktyse (*Veiklų ir programų nustatymai, 80 psl.*). Plaukiodami baseine arba atvirame vandenyje galite pažymėti poilsio intervalą rankiniu būdu paspausdami BACK. Plaukimo duomenys poilsio intervalo metu neįrašomi.

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

Treniravimasis su treniruočių žurnalu

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

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

Veikla patalpose

Galima naudoti laikrodį treniruojantis patalpose, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio ar elipsiniu treniruokliu. Veiklai patalpose GPS yra išjungiamas.

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

PATARIMAS: laikymasis už bėgtakio turėklų sumažina tikslumą.

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

Virtualiojo bėgimo pradžia

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

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

Bėgtakio atstumo kalibravimas

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

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

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot registruoja keletą svarbių sveikatos parametrų jums nejudant dvi minutes. Ji pateikia glaustą bendros širdies ir kraujagyslių būklės vaizdą. Laikrodis registruoja tokius parametrus kaip vidutinis širdies dažnis, streso lygis ir kvėpavimo dažnis. Galite pridėti Health Snapshot funkciją prie mėgstamų programų sąrašo (*Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas, 13 psl.*).

Jėgos treniruotės įrašymas

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

1 Paspauskite **START**.

2 Pasirinkite **Stiprumas**.

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

3 Pasirinkite treniruotę.

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

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

5 Jei norite paleisti serijos laikmatį, paspauskite **START > Treniruotis > START > Pradėti treniruotę**.

6 Pradėkite pirmąją seriją.

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

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

7 Paspausdami **BACK** baikite seriją.

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

8 Jei reikia, redaguokite seriją, pakartojimų skaičių ir serijoje naudojamą svorį.

9 Baigę ilsėtis, paspauskite **BACK** ir pradėkite kitą seriją.

10 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.

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

12 Pasirinkite **Stabdyti treniruotę > Išsaugoti**.

Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą

- Darydami pakartojimus nežiūrėkite į laikrodį.

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

- Darydami pakartojimus visą dėmesį skirkite savo formai.

- Darykite pratimus su kūno svoriu ir su svarmenimis.

- Darykite pakartojimus nuosekliu ir plačiu judesių diapazonu.

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

PASTABA: pratimai kojoms gali būti neskaičiuojami.

- Įjunkite automatinį sekos aptikimą norėdami pradėti ir stabdyti sekas.

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

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

HIIT veiklos įrašymas

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **HIIT**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę HIIT veiklą.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai** ([HIIT laikmačiai, 12 psl.](#)).
 - Pasirinkite **Treniruotės**, jei norite daryti išsaugotą treniruotę.
- 4 Jei reikia, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Paspauskite **START** ir pradėkite pirmąjį rundą.
Įrenginyje rodomas atbulinis laikmatis ir dabartinis širdies dažnis.
- 6 Jei reikia, pasirinkdami **BACK** rankiniu būdu pereikite prie kito raundo arba poilsio.
- 7 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

HIIT laikmačiai

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

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

EMOM: eMOM laikmatis įrašo nustatytą judesių skaičių kiekvieną minutę.

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

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

Meditacijos veiklos įrašymas

PASTABA: ši veikla pasiekama tik Forerunner music laikrodyje.

Galite pasirinkti seansą su nurodymais arba sukurti meditacijos veiklą patys.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Meditacija**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę meditacijos veiklą.
 - Pasirinkite **Sesija**, jei norite seanso su nurodymais ir garsu.
 - Pasirinkite **Tinkintas**, jei norite sukurti pasirinktinį seansą su garsu.
- 4 Jei reikia, paspauskite **BACK** arba vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Jei norite klausytis meditacijos garso takelio, prijunkite ausines ([Bluetooth ausinių prijungimas, 63 psl.](#)).
PASTABA: meditacijos veiklos metu pranešimai išjungiami.
- 6 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
Laikrodyje rodomas atbulinis laikmatis arba tikslas.
- 7 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Kvėpavimo veiklos įrašymas

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Kvėpavimo praktika**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Darna**, jei norite pasiekti ramaus budrumo būseną.
 - Pasirinkite **Atsipalaiduokite ir susikaupkite**, jei norite atpalaiduoti kūną ir sutelkti protą.
 - Pasirinkite **Atsipalaiduokite ir susikaupkite (trumpai)**, jei norite atpalaiduoti kūną ir sutelkti protą per trumpesnį laiką.
 - Pasirinkite **Ramybė**, jei norite sumažinti streso lygį ir pasiruošti miegui.
- 4 Jei reikia, pasirinkite **Treniruotis**.
- 5 Jei norite pradėti veiklą, paspauskite **START**.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis, kuriomis laikrodis padės atlikti kvėpavimo pratimus.
- 7 Paspauskite **BACK**, jei norite pereiti prie kito veiksmo kvėpavimo treniruotės etapu.
- 8 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.
Rodomas jūsų streso lygio pokytis ir įkvėpimai per minutę.

Veiklų ir programų tinkinimas

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

Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas

Mėgstamų veiklų sąrašas atidaromas paspaudus **START**, kai rodomas ciferblatas. Jame galima greitai rasti veiklas, kuriomis užsiimate dažniausiai. Galite bet kada pridėti daugiau mėgstamų veiklų arba jas šalinti.

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
Jūsų mėgstamos veiklos rodomos sąrašo viršuje.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti mėgstamą veiklą, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**.
 - Jei norite pašalinti mėgstamą veiklą, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **Pašalinti iš mėgstamiausių**.

Veiklos tvarkos keitimas programų sąrašė

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Pertvarkyti**.
- 5 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite pakoreguoti veiklos vietą programų sąrašė.

Tinkintos veiklos kūrimas

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

Išvaizda

Ciferblato vaizdą ir sparčiosios prieigos funkcijas galite tinkinti infoskydelių juostoje ir valdiklių meniu.

Ciferblato nustatymai

Ciferblato išvaizdą galite tinkinti pasirinkdami išdėstymą, spalvas ir papildomus duomenis. Taip pat pasirinktinius ciferblatus galite atsisiųsti iš Connect IQ parduotuvės.

Ciferblato tinkinimas

Kad galėtumėte suaktyvinti Connect IQ ciferblatą, turite įdiegti ciferblatą iš Connect IQ parduotuvės ([Connect IQ funkcijos, 72 psl.](#)).

Galite tinkinti ciferblato informaciją ir išvaizdą arba suaktyvinti įdiegtą Connect IQ ciferblatą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ciferblato parinktį, spauskite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Jei norite slinkti per papildomus iš anksto įkeltus ciferblatus, pasirinkite **Pridėti naują**.
- 5 Pasirinkite **START > Taikyti**, kad suaktyvintumėte iš anksto įkeltą ciferblatą arba įdiegtą Connect IQ ciferblatą.
- 6 Jei naudojate iš anksto įkeltą ciferblatą, pasirinkite **START > Tinkinti**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pakeisti analoginio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Rinkti**.
 - Jei norite pakeisti analoginio ciferblato rodyklių stilių, pasirinkite **Rankos**.
 - Jei norite pakeisti skaitmeninio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Išdėstymas**.
 - Jei norite pakeisti skaitmeninio ciferblato sekundžių stilių, pasirinkite **Sek..**
 - Jei norite pakeisti ciferblate rodomus duomenis, pasirinkite **Duomenys**.
 - Jei norite pridėti arba pakeisti ciferblato akcento spalvą, pasirinkite **Skiriam. spalva**.
 - Jei norite išsaugoti pakeitimus, pasirinkite **Baig..**
- 8 Jei norite išsaugoti visus pakeitimus, pasirinkite **Taikyti**.

Infoskydeliai

Laikrodyje rasite įkeltų infoskydelių, kuriuose pateikiama glausta informacija ([Infoskydelių peržiūra, 18 psl.](#)). Tam tikriems infoskydeliams reikia Bluetooth® ryšio su suderinamu telefonu.

Tam tikri infoskydeliai pagal numatytuosius nustatymus nerodomi. Juos į infoskydelių sąrašą galite įtraukti rankiniu būdu ([Infoskydelių juostos tinkinimas, 18 psl.](#)). Kai kuriuose infoskydeliuose rodomi sugrupuoti susiję parametrai, pvz., sveikatos arba veiklos efektyvumo.

Pavadinimas	Aprašas
Alternatyvios laiko juostos	Rodomas dabartinis paros laikas papildomose laiko juostose (<i>Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 79 psl.</i>).
Body Battery™	Dėvint visą dieną, rodomas esamas Body Battery lygis ir jūsų lygio pastarąsias valandas diagrama (<i>Body Battery, 18 psl.</i>).
Kalendorius	Rodomi būsimi susitikimai iš telefono kalendoriaus.
Kalorijos	Rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.
Kameros valdikliai	Galite fotografuoti ir įrašyti vaizdo klipą rankiniu būdu, kai įrenginys susietas su suderinama Varia™ priekinio arba galinio žibinto kamera (<i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 59 psl.</i>).
Užlipta aukštų	Stebima, kiek aukštų užlipote, ir pažanga siekiant tikslo.
Garmin® treneris	Rodomas suplanuotos treniruotės, kai pasirenkate Garmin trenerio pritaikomąjį treniravimosi planą Garmin Connect paskyroje. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos.
Health Snapshot	Laikrodyje pradedama Health Snapshot sesija, registruojanti keletą svarbių sveikatos parametrų jums nejudant dvi minutes. Ji pateikia glaustą bendros širdies ir kraujagyslių būklės vaizdą. Laikrodis registruoja tokius parametrus kaip vidutinis širdies dažnis, streso lygis ir kvėpavimo dažnis. Rodomos išsaugotų Health Snapshot sesijų santraukos (<i>Health Snapshot™, 11 psl.</i>).
Širdies dažnis	Rodomas dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir vidutinio širdies dažnio ilsintis diagrama (ŠDI).
Istorija	Rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama (<i>Istorijos naudojimas, 44 psl.</i>).
ŠDK būseną	Rodomas širdies dažnio kintamumo naktį septynių parų vidurkis (<i>Širdies dažnio kintamumo būseną, 25 psl.</i>).
Hidratacija	Galite stebėti išgeriamo vandens kiekį ir pažangą siekiant dienos tikslo (<i>Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 72 psl.</i>).
Intensyvumo minutės	Stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir pažanga siekiant tikslo.
Pastaroji veikla	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos jūsų veiklos santrauka.
Pastarasis važiavimas Pastarasis bėgimas Pastarasis plaukimas	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos veiklos santrauka ir nurodytos sporto šakos istorija.
„Messenger“	Rodomi pokalbiai programoje Garmin Messenger™ ir galima atsakyti į žinutes naudojantis laikrodžiu (<i>Programa Garmin Messenger, 72 psl.</i>).
Mėnulio fazė	Rodomas mėnulio patekėjimo ir nusileidimo laikas bei mėnulio fazė remiantis jūsų GPS padėtimi.
Muzika	Pateikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų telefone arba laikrodyje esančiai muzikai.
Poguliai	Rodomas visas pogulio laikas ir dėl jo padidėjęs Body Battery lygis. Galite paleisti pogulio laikmatį ir nustatyti žadintuvą (<i>Miego režimo tinkinimas, 35 psl.</i>).

Pavadinimas	Aprašas
Pranešimai	Pranešama apie gaunamus skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais (<i>Bluetooth pranešimų įgalinimas, 66 psl.</i>).
Pagrindinės lenktynės	Rodomas lenktynės, kurias pažymėjote kaip pagrindines Garmin Connect kalendoriuje (<i>Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės, 33 psl.</i>).
Pulsoksimetras	Galite rankiniu būdu gauti pulsoksimetro rodmenį (<i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 50 psl.</i>). Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali gauti pulsoksimetro rodmens, matavimai neregistruojami.
Lenktynių kalendorius	Rodomi artėjantys lenktynių įvykiai, kuriuos nustatėte Garmin Connect kalendoriuje (<i>Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės, 33 psl.</i>).
Jėgų atgavimas	Rodomas jėgų atgavimo laikas. Maksimalus laikas yra keturios dienos.
Kvėpavimas	Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.
Miego treneris	Teikiamos miego poreikio rekomendacijos remiantis miego ir aktyvumo istorija, ŠDK būseną ir poguliais.
Miego įvertis	Rodomas visas miego laikas, miego įvertis ir informacija apie miego fazes praėjusią naktį. Taip pat galite peržiūrėti nakties kvėpavimo pokyčius (<i>Miego stebėjimas, 35 psl.</i>).
Žingsniai	Sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys.
Stresas	Rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti. Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali nustatyti jūsų streso lygio, streso matavimai neregistruojami.
Saulėtekis ir saulėlydis	Rodomas saulėtekio, saulėlydžio ir pilietinės prieblandos laikas.
Orai	Rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.
Moterų sveikata	Rodomas dabartinis jūsų ciklas arba nėštumo stebėjimo būseną. Galite peržiūrėti ir registruoti kasdienius simptomus.

Infoskydelių peržiūra

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

1 Kai rodomas ciferblatas, spausdami **UP** arba **DOWN** slinkite infoskydelių juosta.



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

2 Paspauskite **START**, jei norite peržiūrėti daugiau informacijos.

3 Pasirinkite parinktį:

- Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti išsamią informaciją apie infoskydelį.
- Paspauskite **START**, jei norite peržiūrėti papildomas infoskydelio parinktis ir funkcijas.

Infoskydelių juostos tinkinimas

Galite keisti infoskydelių tvarką juostoje, šalinti infoskydelius ir pridėti naujų infoskydelių.

1 Palaikykite paspaudę **UP**.

2 Pasirinkite **Išvaizda > Infoskydeliai**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite infoskydelį ir spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite pakeisti infoskydelio vietą juostoje.
- Pasirinkite infoskydelį ir pasirinkite , jei norite šalinti infoskydelį iš juostos.
- Pasirinkite **Pridėti** ir pasirinkite infoskydelį, kurį norite pridėti prie juostos.

Body Battery

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

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją (*Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 19 psl.*).

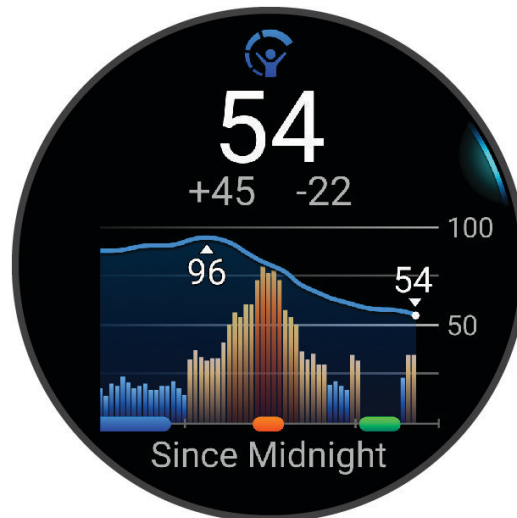
Body Battery infoskydelio peržiūra

Body Battery infoskydelyje rodomas jūsų dabartinis Body Battery lygis ir kelių pastarųjų valandų Body Battery lygio diagrama.

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

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 18 psl.*).

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



3 Jei norite matyti detalesnę Body Battery ir streso lygių diagramą, paspauskite **DOWN**.

- Mėlynos juostos rodo poilsio laikotarpius.
- Oranžinės juostos rodo streso laikotarpius.
- Žalios juostos rodo matuojamo laiko veiklas.
- Pilkos juostos rodo laikotarpius, kai buvote pernelyg aktyvūs, jog būtų galima nustatyti streso lygį.

4 Jei norite peržiūrėti veiksnų, turinčių įtakos jūsų Body Battery lygiui, sąrašą, paspauskite **DOWN**.

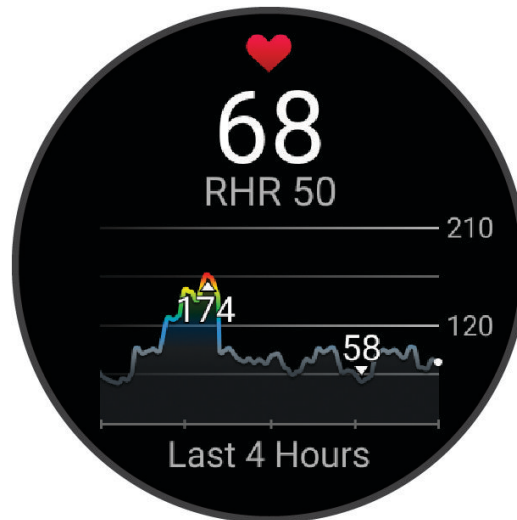
PATARIMAS: pasirinkite kiekvieną veiksnyį ir peržiūrėkite daugiau informacijos.

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

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

Širdies dažnio infoskydelio peržiūra

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspaudę **UP** arba **DOWN** galite atidaryti širdies dažnio infoskydelį.
PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos ([Infoskydelių juostos tinkinimas, 18 psl.](#)).
- 2 Paspaudę **START**, galite peržiūrėti dabartinį širdies dažnį dūžiais per minutę (dpm) ir pastarųjų 4 valandų širdies dažnio grafiką.



- 3 Palieskite diagramą, kad atsirastų krypties rodyklės, ir braukdami į kairę arba į dešinę stumdykite diagramą.
- 4 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti vidutinės širdies dažnio ilsimis vertes per pastarąsias 7 dienas.

Orų infoskydelio peržiūra

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite orų infoskydelį.
PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos ([Infoskydelių juostos tinkinimas, 18 psl.](#)).
- 2 Jei norite peržiūrėti išsamią informaciją apie orus, paspauskite **START**.
- 3 Jei norite matyti orus pagal valandą ar dieną ir papildomus duomenis, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

Orų prognozės vietos atnaujinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite orų infoskydelį.
- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Pirmajame infoskydelio ekrane paspauskite **START**.
- 4 Pasirinkite **Orų parinktys > Atnaujinti dabartinę vietą > ✓**.
- 5 Palaukite, kol laikrodys aptiks palydovus ([Palydovo signalų gavimas, 92 psl.](#)).

Hidratacijos stebėjimas

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

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

Hidratacijos stebėjimo infoskydelio naudojimas

Hidratacijos stebėjimo infoskydelyje rodomas jūsų skysčių vartojimas ir kasdienis hidratacijos tikslas.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite hidratacijos infoskydelį.
- 2 Paspauskite **START**, jei norite pridėti informacijos apie vartojamus skysčius.
- 3 Pasirinkite suvartoto skysčio kiekį ir paspauskite **START**.
- 4 Paspauskite ir palaikykite **UP**, jei norite tinkinti infoskydelį.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pakeisti matavimo vienetus, pasirinkite **Vienetai**.
 - Jei norite įjungti dinامينius kasdienes tikslus, kurie didėja užregistravus veiklą, pasirinkite **Automatiškai padidinti tikslą**.
 - Jei norite įjungti hidratacijos priminimus, pasirinkite **Įspėjimai**.
 - Jei norite tinkinti indų dydžius, pasirinkite **Talpyklos**, pasirinkite indą, pasirinkite matavimo vienetus ir įveskite indo dydį.

PATARIMAS: kasdienį hidratacijos tikslą galite tinkinti Garmin Connect paskyroje.

Moterų sveikata

Menstruacijų ciklo stebėjimas

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

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

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

Nėštumo stebėjimas

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

Streso lygio infoskydelio naudojimas

Streso lygio infoskydelyje rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio per paskutines kelias valandas diagrama. Jis taip pat gali padėti atlikti kvėpavimo pratimų, kurie padės jums atsipalaiduoti ([Infoskydelių juostos tinkinimas, 18 psl.](#)).

- 1 Kai sėdite arba nesate aktyvūs, paspauskite **UP** arba **DOWN** ir atidarykite streso lygio infoskydelį.
- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Pasirinkite parinktį:

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

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

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

Jėgų atgavimo laikas

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

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

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

Jėgų atgavimo laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 59 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 61 psl.*).

1 Išsekite pabėgioti.

2 Pabėgioję, pasirinkite **Išsaugoti**.

Rodomas jėgų atgavimo laikas. Maksimalus laikas yra 4 dienos.

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

Jėgų atgavimo širdies dažnis

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

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

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

Rezultatų matavimai

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

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

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

VO2 maksimumas: vO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 23 psl.*).

Numatomi lenktynių laikai: laikrodis naudoja VO2 maks. įvertį ir jūsų treniravimosi istoriją, kad galėtų pateikti tikslinį lenktynių laiką pagal jūsų dabartinę fizinio pasirengimo būklę (*Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra, 24 psl.*).

ŠDK būseną: laikrodis analizuoja širdies dažnio matavimo ant riešo duomenis jums miegant, kad nustatytų širdies dažnio kintamumo (ŠDK) būseną pagal asmeninius ilgalaikius ŠDK vidurkius (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 25 psl.*).

Apie VO2 maksimumo įverčius

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

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



 Violetinė	Geriausias
 Mėlyna	Puikus
 Žalia	Geras
 Oranžinė	Patenkinamas
 Raudona	Prastas

VO2 maksimumo duomenis teikia Firstbeat Analytics. VO2 maksimumo analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 106 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

VO2 maksimumo įverčio gavimas bėgant

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, turite jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 55 psl.*).

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 59 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 61 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Laikrodžiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo efektyvumą. Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*VO2 maks. įrašymo išjungimas, 24 psl.*).

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

VO2 maks. įrašymo išjungimas

Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 23 psl.*).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite **Bėgimas pagal pėdsakus** arba **Ultra bėgimas**.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Registr. VO2 maks. > Išjungta**.

Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 59 psl.*) ir nustatykite savo maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 61 psl.*).

Laikrodis nurodo tikslinį lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maksimumo įvertinimą (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 23 psl.*). Kad patikslintų lenktynių laiko įverčius, laikrodis analizuoja kelių savaitių treniruočių duomenis.

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



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

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

Širdies dažnio kintamumo būseną

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



Būseną	Aprašas
Subalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK atitinka bazinį diapazoną.
Nesubalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK yra didesnis arba mažesnis už bazinį diapazoną.
Mažas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK gerokai mažesnis už bazinį diapazoną.
Prastas Būsenos nėra	Jūsų ŠDK verčių vidurkis yra gerokai mažesnis už jūsų amžiui įprastą diapazoną. Jei būseną nerodoma, tai reiškia, kad septynių parų vidurkiui generuoti nepakanka duomenų.

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

Apie treniravimosi poveikį

Treniravimosi poveikio funkcija matuoja veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam fiziniam pasirengimui. Treniravimosi poveikis vertinamas visos veiklos metu. Toliau mankštinantis treniravimosi poveikio vertė didėja. Treniravimosi poveikis nustatomas pagal jūsų naudotojo profilio informaciją ir treniravimosi istoriją, taip pat širdies dažnį ir veiklos trukmę bei intensyvumą. Yra septynios skirtingos treniravimosi poveikio etiketės, apibūdinančios pagrindinę veiklos naudą. Kiekviena etiketė turi savo spalvą ir atitinka jūsų apibendrintą treniruočių krūvį. Kiekviena grįžtamojo ryšio frazė, pavyzdžiui, „Didelis poveikis VO2 maksimumui“, turi atitinkamą aprašymą jūsų Garmin Connect veiklos duomenyse.

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

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

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

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

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

Valdikliai

Valdiklių meniu galite greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 30 psl.*).

Atidarę bet kurį ekraną, palaikykite **LIGHT**.



Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Lėktuvo režimas	Pasirinkdami galite įjungti lėktuvo režimą, kuriuo išjungiami visi belaidžiai ryšiai.
	Žadintuvas	Pasirinkite, jei norite pridėti arba redaguoti žadintuvo signalą (<i>Žadintuvo signalo nustatymas, 77 psl.</i>).
	Alt. laiko zonos	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti dabartinį laiką papildomose laiko juostose (<i>Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 79 psl.</i>).
	Pagalbos funkcija	Pasirinkite, jei norite siųsti pagalbos prašymą (<i>Pagalbos prašymas, 76 psl.</i>).
	Baterijos taupymo priemonė	Pasirinkite, jei norite įjungti baterijos taupymo priemonę (<i>Maitinimo tvarkyklės nustatymai, 84 psl.</i>).
	Ryškumas	Pasirinkite, jei norite keisti ekrano ryškumą (<i>Ekrano nustatymų keitimas, 86 psl.</i>).
	Transliuoti širdies dažnį	Pasirinkite, jei norite įjungti širdies dažnio transliavimą į susietą įrenginį (<i>Širdies dažnio duomenų transliavimas, 48 psl.</i>).
	Kalendorius	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti artėjančius įvykius iš telefono kalendario.
	Kameros valdikliai	Pasirinkite, jei norite rankiniu būdu fotografuoti ir įrašyti vaizdo klipą (<i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 59 psl.</i>).
	Laikrodžiai	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Laikrodžiai ir nustatyti žadintuvą, laikmatį ar chronometrą arba peržiūrėti kitas laiko juostas.
	Ekranas	Pasirinkite, jei norite išjungti ekraną – įspėjimus, gestus ir Visada rodoma režimą (<i>Ekrano nustatymų keitimas, 86 psl.</i>).
	Netrukdyti	Pasirinkite, jei norite įjungti režimą „netrukdyti“ (pritemdyti ekraną ir išjungti įspėjimus bei pranešimus). Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti žiūrėdami filmą.
	Rasti telefoną	Pasirinkite, jei norite, kad susietame telefone, jei jis yra Bluetooth ryšio diapazone, skambėtų garsinis signalas. Bluetooth signalo stiprumas rodomas Forerunner laikrodžio ekrane, jis didėja jums artėjant prie telefono. Pasirinkite, jei norite rasti pamestą telefoną GPS veiklos metu (<i>Pamesto telefono radimas GPS veiklos metu, 68 psl.</i>).
	Mirksintis signalas	Pasirinkite, jei norite įjungti ekraną ir naudoti laikrodį kaip žibintuvėlį (<i>Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną, 30 psl.</i>).
	Garmin Share	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Garmin Share (<i>Garmin Share, 73 psl.</i>).
	Ankstesni įrašai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti veiklos istoriją, rekordus ir bendrąsias vertes.
	Užrakinti įrenginį	Pasirinkite, jei norite užrakinti mygtukus ir jutiklinį ekraną, kad išvengtumėte netyčinio paspaudimo ir perbraukimo.
	„Messenger“	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą „Messenger“ (<i>Funkcijos „Messenger“ naudojimas, 73 psl.</i>).

Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Muzika	Pasirinkite, jei norite valdyti muzikos atkūrimą laikrodyje arba telefone.
	Pranešimai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. pagal telefono pranešimų nustatymus (Bluetooth pranešimų įgalinimas, 66 psl.).
	Telefonas	Pasirinkite, jei norite išjungti Bluetooth technologiją ir ryšį su susietu telefonu.
	Išjungti	Pasirinkite, jei norite išjungti laikrodį.
	Pulsoksimetras	Pasirinkite, jei norite atidaryti pulsoksimetro programą (Pulsoksimetras, 49 psl.).
	Raudonasis poslinkis	Pasirinkite, jei norite įjungti ekrane raudonos spalvos atspalvius naudodami laikrodį prasto apšvietimo sąlygomis.
	Išsaugoti vietą	Pasirinkite, jei norite išsaugoti savo dabartinę buvimo vietą, kad galėtumėte grįžti į ją vėliau.
	Nustatyti laiką naudojant GPS	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su telefono laiku arba naudodami palydovus.
	Nustatymai	Pasirinkite, jei norite atidaryti nustatymų meniu.
	Miego režimas	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Miego režimą (Miego režimo tinkinimas, 35 psl.).
	Chronometras	Pasirinkite, jei norite įjungti chronometrą (Chronometro naudojimas, 78 psl.).
	Saulėtekis ir saulėlydis	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikus.
	Sinchronizuoti	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su susietu telefonu.
	Laiko sinchronizavimas	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su telefono laiku arba naudodami palydovus.
	Laikmatis	Pasirinkite, jei norite nustatyti atbulinio skaičiavimo laikmatį (Atbulinio laikmačio įjungimas, 78 psl.).
	Palieskite	Pasirinkite, jei norite išjungti jutiklinio ekrano valdiklius.
	Piniginė	Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay piniginę ir sumokėti už pirkinius naudodami laikrodį (Garmin Pay, 30 psl.).
	Orai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti naujausią orų prognozę ir dabartines sąlygas.
	Wi-Fi	Pasirinkite, jei norite išjungti Wi-Fi ryšius. PASTABA: ši funkcija yra tik Forerunner music laikrodyje.

Valdiklių meniu peržiūra

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

PASTABA: valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir pašalinti parinktis ([Valdiklių meniu tinkinimas, 30 psl.](#)).

1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.



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

PATARIMAS: taip pat galite pasukti parinktį tempdami jutiklinį ekraną.

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti ir šalinti sparčiųjų nuorodų meniu parinktis bei keisti jų tvarką ([Valdiklių meniu peržiūra, 30 psl.](#)).

1 Palaikykite paspaudę **UP**.

2 Pasirinkite **Išvaizda > Valdikliai**.

3 Pasirinkite nuorodą, kurią norite tinkinti.

4 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Pertvarkyti**, kad pakeistumėte nuorodos vietą valdiklių meniu.
- Pasirinkite **Šalinti**, kad pašalintumėte nuorodą iš valdiklių meniu.

5 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti naują**, kad pridėtumėte papildomą nuorodą valdiklių meniu.

Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną

Žibintuvėlio naudojimas gali sumažinti baterijos veikimo laiką.

1 Palaikykite **LIGHT**.

PASTABA: galite tinkinti valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 30 psl.](#)).

2 Pasirinkite .

3 Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite pareguliuoti ryškumą arba spalvą.

Garmin Pay

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

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

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

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

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

Prieš naudodami laikrodį, kad galėtumėte sumokėti už pirkinius, turite nustatyti bent vieną mokėjimo kortelę. Galite naudoti laikrodį mokėdami už pirkinius dalyvaujančioje parduotuvėje.

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

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

Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.



- 4 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, pasirinkite **DOWN**, kad pakeistumėte į kitą kortelę (pasirenkama).
- 5 Per 60 sekundžių palaikykite laikrodį prie mokėjimų skaitytuvo, laikrodžio ciferblatą nukreipę į skaitytuvą. Baigus sąveiką su skaitytuvu, laikrodis suvibruoja ir jame parodoma varnelė.
- 6 Jei reikia, laikykitės kortelių skaitytuvo nurodymų, kad atliktumėte operaciją.

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

Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę

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

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
 - 2 Pasirinkite **Garmin Pay** >  > **Pridėti kortelę**.
 - 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Pridėję kortelę, atlikdami mokėjimą ją galite pasirinkti laikrodyje.

Garmin Pay kortelių tvarkymas

Galite laikinai pristabdyti arba pašalinti kortelę.

PASTABA: kai kuriose šalyse dalyvaujančios finansų institucijos gali riboti Garmin Pay funkcijas.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay**.
- 3 Pasirinkite kortelę.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite laikinai sustabdyti kortelės galiojimą arba atšaukti sustabdymą, pasirinkite **Laikina sustabdyti kortelės galiojimą**.
Kad galėtumėte pirkti naudodamiesi Forerunner laikrodžiu, kortelė turi būti aktyvi.
 - Jei norite pašalinti kortelę, pasirinkite .

Garmin Pay slaptažodžio keitimas

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

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

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

Rytinė ataskaita

Remiantis jūsų įprastu kėlimosi laiku laikrodyje pateikiama rytinė ataskaita. Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti ataskaitą, kuri apima orus, miegą, širdies dažnio kintamumo būseną naktį ir kitą informaciją ([Rytinės ataskaitos tinkinimas, 32 psl.](#)).

Rytinės ataskaitos tinkinimas

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

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Rytinė ataskaita**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami **Rodyti ataskaitą** įjunkite arba išjunkite rytinę ataskaitą.
 - Pasirinkite **Redaguoti ataskaitą**, jei norite tinkinti rytinėje ataskaitoje rodomų duomenų tvarką ir tipą.
 - Pasirinkite **Jūsų vardas**, jei norite tinkinti savo rodomą vardą.
 - Pasirinkite **Laikrodžiai**, jei norite nustatyti žadintuvo signalą ([Žadintuvo signalo nustatymas, 77 psl.](#)).

Treniruotė

Treniravimasis lenktynėms

Laikrodis gali siūlyti kasdienes treniruotes, kad padėtų pasiruošti bėgimo lenktynėms, jei turite VO2 maksimumo įvertį ([Apie VO2 maksimumo įvertį, 23 psl.](#)).

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

Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės

Pridėję lenktynių įvykį prie Garmin Connect kalendoriaus, galite peržiūrėti įvykį laikrodyje pridėdami pagrindinių lenktynių infoskydelį ([Infoskydeliai, 15 psl.](#)). Įvykis turi įvykti per ateinančias 365 dienas. Laikrodyje rodomas iki įvykio likęs laikas, jūsų laiko tikslas arba prognozuojamas finišavimo laikas (tik bėgimo įvykiams) ir informacija apie orus.



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

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

Priklausomai nuo turimų duomenų apie įvykio trasą, galite peržiūrėti aukščio duomenis, trasos žemėlapi ir pridėti PacePro™ planą ([PacePro treniravimasis, 40 psl.](#)).

Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai

Palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **Sveikata ir savijauta**.

Apyrankės šird. dažn.: galima tinkinti širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymus (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 46 psl.*).

Pulsoksimetras: galima pasirinkti pulsoksimetro režimą (*Visos paros režimo įjungimas, 50 psl.*).

Dienos suvestinė: įjungžiama Body Battery dienos suvestinė, kuri rodoma likus kelioms valandoms iki jūsų miego lango. Dienos suvestinėje pateikiama įžvalgų apie tai, kaip dienos stresas ir aktyvumo istorija paveikė jūsų Body Battery lygį (*Body Battery, 18 psl.*).

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

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

Įsp. apie judėj.: įgalinama arba išjungžiama funkcija Įsp. apie judėj. (*Ragavimo judėti funkcijos naudojimas, 34 psl.*).

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

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

Automatiškai nustatomas tikslas

Laikrodis automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą remdamasis ankstesniais jūsų aktyvumo lygiais. Jums per dieną judant, laikrodis rodo jūsų pažangą siekiant dienos tikslo ①. Laikrodyje taip pat sukuriamas per dieną užliptų aukštų tikslas.



Jei nuspręsite nenaudoti automatiškai nustatomo tikslo funkcijos, Garmin Connect paskyroje galite nustatyti asmeninius tikslus.

Ragavimo judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Jei nejudate vieną valandą, rodoma Perkelti! Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja (*Sistemos nustatymai, 85 psl.*).

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

Įspėjimo apie judėjimą įjungimas

1 Palaikykite paspaudę **UP**.

2 Pasirinkite **Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Sveikata ir savijauta > Įsp. apie judėj. > Įjungta**.

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti įprastas miego valandas programoje Garmin Connect arba laikrodžio nustatymuose (*Miego režimo tinkinimas, 35 psl.*). Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. Miego treneris teikia miego poreikio rekomendacijas pagal jūsų miego ir aktyvumo istoriją, ŠDK būseną ir pogulius (*Infoskydeliai, 15 psl.*). Poguliai pridedami prie miego statistikos ir gali turėti įtakos jėgų atgavimui. Išsamią miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 35 psl.*).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

1 Dėvėkite laikrodį miegodami.

2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į savo Garmin Connect paskyrą (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 71 psl.*).

Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

Galite peržiūrėti informaciją apie miegą, įskaitant pogulius, Forerunner laikrodyje (*Infoskydeliai, 15 psl.*).

Miego režimo tinkinimas

1 Palaikykite paspaudę **UP**.

2 Pasirinkite **Sistema > Miego režimas**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Planas**, tada pasirinkite dieną ir įveskite savo įprastas miego valandas.
- Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite naudoti miegui skirtą ciferblatą.
- Pasirinkite **Ekranas**, jei norite konfigūruoti ekrano nustatymus.
- Pasirinkite **Pogulio signalas** ir nustatykite, ar tai bus garsas, vibracija, ar ir viena, ir kita.
- Pasirinkite **Netrukdyti**, jei norite įjungti arba išjungti režimą „netrukdyti“.
- Pasirinkite **Baterijos taupymo priemonė**, jei norite įjungti arba išjungti baterijos taupymo priemonės režimą (*Maitinimo tvarkyklės nustatymai, 84 psl.*).

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Naudodami režimą „Netrukdyti“ galite išjungti ekraną ir garsinius bei vibracinius įspėjimus. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

PASTABA: Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Sistemos nustatymuose galite įjungti parinktį Miego metu, kad įprastu miego metu automatiškai įsijungtų netrukdomo režimas (*Sistemos nustatymai, 85 psl.*).

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 30 psl.*).

1 Palaikykite **LIGHT**.

2 Pasirinkite **Netrukdyti**.

Kvėpavimo pokyčiai

⚠ PERSPĖJIMAS

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

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

PASTABA: jei norite nustatyti kvėpavimo pokyčius, turite įjungti pulsoksimetro miego stebėjimą (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 50 psl.*).

Miego įverčio infoskydelyje rodomi dabartiniai kvėpavimo pokyčių duomenys.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių sąrašo (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 18 psl.*).

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

Intensyvumo minutės

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

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

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

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

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

Move IQ

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

Treniruotės

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

Laikrodyje: galite atidaryti treniruočių programą veiklų sąrašė ir peržiūrėti visas tuo metu į laikrodį įkeltas treniruotes (*Veiklų ir programų tinkinimas, 13 psl.*).

Taip pat galite peržiūrėti treniruočių istoriją.

Programoje: galite kurti treniruotes ir rasti daugiau treniruočių arba pasirinkti treniravimosi planą su integruotomis treniruotėmis ir perkelti jas į laikrodį (*Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 37 psl.*).

Galite planuoti treniruočių tvarkaraštį.

Galite atnaujinti ir redaguoti dabartines treniruotes.

Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect, 70 psl.*).

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

Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect

Norint sukurti treniruotę programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect, 70 psl.*).

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

Treniruočių sąrašė rodoma nauja treniruotė.

PASTABA: galite išsiųsti šią treniruotę į laikrodį (*Tinkintos treniruotės siuntimas į laikrodį, 37 psl.*).

Tinkintos treniruotės siuntimas į laikrodį

Tinkintą treniruotę, sukurtą naudojantis programa Garmin Connect, galite siųsti į laikrodį (*Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect, 37 psl.*).

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

Kaip pradėti treniruotę

Laikrodis gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojujantis.

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

PASTABA: sąrašė pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.
- 5 Pasirinkite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirenkama).
- 6 Pasirinkite **START > Treniruotis**.
- 7 Paspauskite **START** jei norite paleisti veiklos laikmatį.

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

Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote

Kad laikrodis galėtų pasiūlyti dienos treniruotę, reikia turėti VO2 maksimumo įvertį ([Apie VO2 maksimumo įverčius, 23 psl.](#)).

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas**.
Rodoma kasdienė siūloma treniruotė.
- 3 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti išsamią informaciją apie treniruotę, pvz., žingsnius ir apytikslę naudą (pasirenkama).
- 4 Pasirinkite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.
 - Jei norite praleisti treniruotę, pasirinkite **Atmesti**.
 - Jei norite peržiūrėti kitos savaitės treniruočių pasiūlymus, pasirinkite **Daugiau pasiūlymų**.
 - Jei norite peržiūrėti treniruotės nustatymus, pvz., **Tikslo tipas**, pasirinkite **Nustatymai**.

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

Kasdienių siūlomų treniruočių raginimų įjungimas ir išjungimas

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

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

Apie treniruočių kalendorių

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

Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas

Norint atsisiųsti ir naudoti treniravimosi planą, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 70 psl.](#)) ir susieti Forerunner laikrodį su suderinamu telefonu.

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

Pritaikomi treniravimosi planai

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

Šiandienos treniruotės pradžia

Išsiuntus „Garmin Coach“ treniravimosi planą į laikrodį, infoskydelių juostoje atsiranda „Garmin Coach“ infoskydelis (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 18 psl.*).

- 1 Jei norite peržiūrėti „Garmin Coach“ infoskydelį, kai rodomas ciferblatas, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

Jei šios veiklos treniruotė šiandien suplanuota, laikrodyje rodomas treniruotės pavadinimas ir raginama ją pradėti.



- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirenkama).
- 4 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Treniruotis**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Intervalinės treniruotės

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

PATARIMAS: visos intervalinės treniruotės apima neriboto laiko baigiamosios mankštos etapą.

Intervalinės treniruotės pritaikymas

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Paspauskite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Intervalai**.
Atidaroma treniruotė.
- 5 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Redaguoti**.
- 6 Pasirinkite vieną arba daugiau parinkčių:
 - Jei norite nustatyti intervalo trukmę ir tipą, pasirinkite **Intervalas**.
 - Jei norite nustatyti poilsio trukmę ir tipą, pasirinkite **Poilsis**.
 - Jei norite nustatyti kartojimų skaičių, pasirinkite **Kartoti**.
 - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko apšilimą, pasirinkite **Pramankšta > Įjungta**.
- 7 Paspauskite **BACK**.

Kaip pradėti intervalinę treniruotę

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

Baigus visus intervalus, bus parodytas pranešimas.

Intervalų treniruotės sustabdymas

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

PacePro treniravimasis

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

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

PacePro plano atsisiuntimas iš Garmin Connect

Norint atsisiųsti PacePro planą iš Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 70 psl.).

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkite ●●●.
 - Eikite į connect.garmin.com.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > „PacePro“ tempo strategijos**.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis sukurkite ir išsaugokite PacePro planą.
- 4 Pasirinkite  arba **Siųsti į įrenginį**.

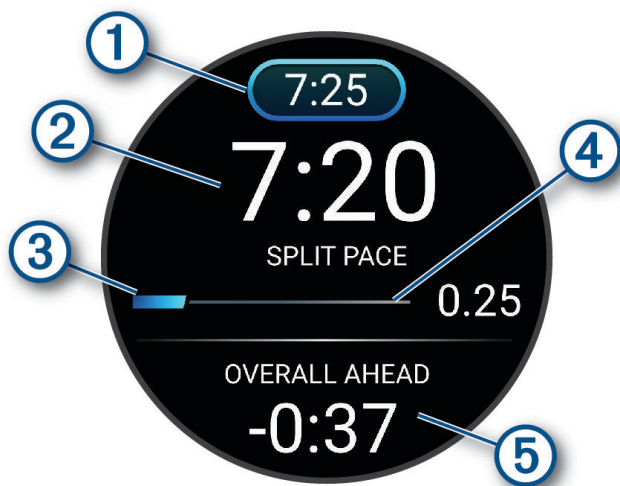
PacePro plano paleidimas

Prieš pradėdami PacePro planą, turite atsisiųsti jį iš savo Garmin Connect paskyros.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > „PacePro“ planai**.
- 5 Pasirinkite planą.
- 6 Paspauskite **START**.

PATARIMAS: galite peržiūrėti atkarpas, aukščio brėžinį ir žemėlapij prieš sutikdami su PacePro planu.

- 7 Pasirinkdami **Priimti planą** paleiskite planą.
- 8 Jei reikia, pasirinkdami ✓ įjunkite maršruto navigaciją.
- 9 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.



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

PATARIMAS: galite palaikyti paspaudę UP ir pasirinkti **Stabdyti „PacePro“ > ✓**, kad sustabdytumėte PacePro planą. Veiklos laikmatis toliau veiks.

PacePro plano kūrimas laikrodyje

Prieš kuriant PacePro planą laikrodyje reikia sukurti trasą ir įkelti ją į laikrodį (*Trasos kūrimas Garmin Connect, 51 psl.*).

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

Treniravimosi tikslo nustatymas

Treniravimosi tikslo funkcija padeda treniruotis siekiant nustatyto atstumo, atstumo ir laiko, atstumo ir tempo arba atstumo ir greičio tikslo. Treniruotės metu laikrodis tiksliai laiku pateikia atsiliepimus apie tai, kaip arti savo treniruotės tikslo esate.

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

Atsidarys treniravimosi tikslo ekranas, kuriame bus rodomas apskaičiuotas baigimo laikas. Apskaičiuotas finišo laikas priklauso nuo jūsų dabartinių rezultatų ir likusio laiko.

- 6 Paspauskite **START** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
PATARIMAS: jei norite atšaukti treniravimosi tikslą, galite palaikyti paspaudę **UP** ir pasirinkti **Atšaukti uždavinį > ✓**.

Treniruotės tikslo atšaukimas

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

Bėgimo ir ėjimo įspėjimų naudojimas

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo veiklą.
PASTABA: ėjimo pertraukų įspėjimai galimi tik užsiimant bėgimo veiklomis.
- 3 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimai > Pridėti naują > Bėgimas / ėjimas**.
- 6 Nustatykite kiekvieno įspėjimo bėgimo laiką.
- 7 Nustatykite kiekvieno įspėjimo ėjimo laiką.
- 8 Pradėkite bėgti.

Baigus kiekvieną intervalą, pateikiamas pranešimas. Jei įjungti garsiniai tonai, laikrodis taip pat supypsi ar suvibruoja (*Sistemos nustatymai, 85 psl.*). Įjungus bėgimo / ėjimo įspėjimus, jie bus naudojami kiekvieną kartą, kai einate bėgioti, kol išjungsite arba suaktyvinsite kitą bėgimo režimą.

Savarankiško vertinimo įjungimas

Išsaugodami veiklą galite įvertinti juntamas pastangas ir kaip jautėtės veiklos metu. Savarankiško vertinimo informaciją galima peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Savęs vertinimas**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti savarankišką vertinimą tik po treniruočių, pasirinkite **Tik treniruotės**.
 - Jei norite atlikti savarankišką vertinimą po kiekvienos veiklos, pasirinkite **Visada**.

Istorija

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

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

Istorijos naudojimas

Į istoriją įtrauktos ankstesnės veiklos, kurias išsaugojo laikrodyje.

Laikrodyje yra istorijos infoskydelis, kuriame galima greitai pasiekti veiklos duomenis (*Infoskydeliai, 15 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti šios savaitės veiklą, pasirinkite **Šią savaitę**.
 - Jei norite peržiūrėti senesnę veiklą, pasirinkite **Per ankstesnes savaites** ir pasirinkite savaitę.
 - Jei norite peržiūrėti asmeninius rekordus pagal sporto šaką, pasirinkite **Įrašai** (*Asmeniniai rekordai, 44 psl.*).
 - Jei norite peržiūrėti savaitės ar mėnesio bendrąsias sumas, pasirinkite **Iš viso**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Paspauskite **START**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti papildomą veiklos informaciją, pasirinkite **Visa statistika**.
 - Jei norite peržiūrėti veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam pasirengimui, pasirinkite **Treniruotės efektas** (*Apie treniravimosi poveikį, 26 psl.*).
 - Jei norite peržiūrėti laiką kiekvienoje širdies dažnio zonoje, pasirinkite **Širdies dažnis** (*Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra, 45 psl.*).
 - Jei norite peržiūrėti bėgimo galios santrauką, pasirinkite **Bėgimo galia**.
 - Jei norite pasirinkti intervalą ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną intervalą, pasirinkite **Intervalai**.
 - Jei norite pasirinkti ratą ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną ratą, pasirinkite **Ratai**.
 - Jei norite pasirinkti pratimų seką ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną seką, pasirinkite **Rinkiniai**.
 - Jei norite pasirinkti pratimo judesį ir peržiūrėti daugiau informacijos apie kiekvieną judesį, pasirinkite **Judesiai**.
 - Norėdami peržiūrėti veiklą žemėlapyje, pasirinkite **Žemėlapis**.
 - Jei norite peržiūrėti veiklos aukščio brėžinį, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
 - Jei norite pašalinti pasirinktą veiklą, pasirinkite **Ištrinti**.

Asmeniniai rekordai

Kai baigiate veiklą, laikrodyje rodomi visi jos metu pasiekti asmeniniai rekordai. Asmeniniai rekordai apima greičiausią laiką keliuose tipiniuose bėgimo atstumuose, didžiausią jėgos treniruotės svorį atliekant pagrindinius judesius ir ilgiausią bėgimą, važiavimą ar plaukimą.

Asmeninių rekordų peržiūra

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

Asmeninio rekordo atkūrimas

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

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

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeninių rekordų pašalinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sporto šaką.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite ištrinti vieną rekordą, pasirinkite jį ir pasirinkite **Išvalyti įrašus > ✓**.
 - Jei norite ištrinti visus sporto šakos rekordus, pasirinkite **Išvalyti visus įrašus > ✓**.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Duomenų bendrųjų verčių peržiūra

Galite peržiūrėti laikrodyje išsaugotus kaupiamuosius atstumo ir laiko duomenis.

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

Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra

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

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

Istorijos ištrynimasis

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

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Duomenų tvarkymas

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

Failų šalinimas

PRANEŠIMAS

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

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

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

Širdies dažnio funkcijos

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

Numatytojoje infoskydelių juostoje yra keletas su širdies dažniu susijusių funkcijų.

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

Ant riešo matuojamas širdies dažnis

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai

Palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **Sveikata ir savijauta > Apyrankės šird. dažn.**

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

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

Šaltinio perjungimas: leidžiama laikrodžiui pasirinkti geriausią širdies dažnio duomenų šaltinį, kai dėvite laikrodį ir išorinį širdies dažnio monitorių. Daugiau informacijos rasite adresu www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

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

Įspėjimas dėl nenormalaus ŠD: galite nustatyti, kad laikrodis jus įspėtų, kai širdies dažnis viršija pasirinktą vertę arba tampa už ją žemesnis (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 47 psl.*).

Transliuoti širdies dažnį: galite pradėti transliuoti širdies dažnio duomenis į susietą įrenginį (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 48 psl.*).

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

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

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

PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas

Numatytoji nustatymo Apyrankės šird. dažn. vertė yra Automatinis. Laikrodis automatiškai naudoja ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, nebent susiejate su laikrodžiu ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių naudodami ANT+® arba Bluetooth technologiją.

PASTABA: išjungdami ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių taip pat išjungsite ant riešo tvirtinamą pulsoksimetro jutiklį ir riešo gesto nustatymą (*Ekrano nustatymų keitimas, 86 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sveikata ir savijauta > Apyrankės šird. dažn. > Būsena > Išjungta**.

Širdies dažnis plaukiant

PRANEŠIMAS

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

Užsiimant plaukimo veikla laikrodis stebi širdies dažnį ant riešo.

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po bent dešimties minučių trukmės neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja, jei širdies dažnis nukrenta iki žemesnio nei pasirinkta ribinė vertė programoje Garmin Connect nustatytu miego laikotarpiu. Ši funkcija neinformuoja apie jokią galimą širdies būklę, ji nėra skirta jokiai medicininei būklei ar ligai gydyti arba diagnozuoti. Apie visas su širdimi susijusias problemas būtinai praneškite savo gydytojui.

Galite nustatyti širdies dažnio slenksčio vertę.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Įspėjimas dėl nenormalaus ŠD**.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimas apie padidėjimą** arba **Įspėjimas apie pamažėjimą**.
- 4 Nustatykite įspėjimo dėl širdies dažnio slenksčio vertę.

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

Širdies dažnio duomenų transliavimas

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

PATARIMAS: galite pakeisti veiklos nustatymus, kad širdies dažnio duomenys būtų transliuojami automatiškai, kai pradėsite veiklą (*Veiklą ir programų nustatymai, 80 psl.*). Pavyzdžiui, galite transliuoti širdies dažnio duomenis į Edge® dviračio kompiuterį važiuodami.

1 Pasirinkite parinktį:

- Palaikykite **UP** ir pasirinkite **Sveikata ir savijauta > Apyrankės šird. dažn. > Transliuoti širdies dažn.**
- Palaikydami **LIGHT** atidarykite valdiklių meniu ir pasirinkite .

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 30 psl.*).

2 Paspauskite **START**.

Laikrodis pradeda transliuoti širdies dažnio duomenis.

3 Susiekite laikrodį su suderinamu įrenginiu.

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

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

Širdies dažnio duomenų transliavimas veiklos metu

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

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

1 Paspauskite **START**.

2 Pasirinkite veiklą.

3 Paspauskite **UP**.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Transliuoti širdies dažn.**

Forerunner laikrodis pradeda transliuoti jūsų širdies dažnio duomenis foniniu režimu.

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

6 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 4 psl.*).

7 Susiekite laikrodį su suderinamu įrenginiu.

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

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

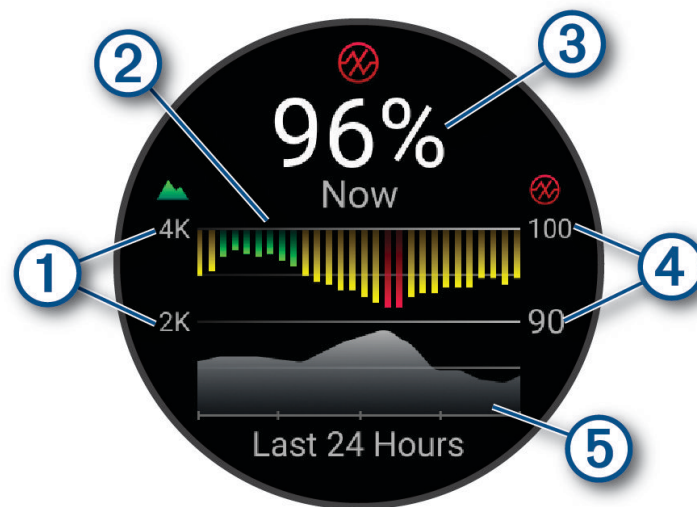
Pulsoksimetras

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

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro infoskydelį (*Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 50 psl.*). Taip pat galite įjungti visos paros rodmenis (*Visos paros režimo įjungimas, 50 psl.*). Kai nejudėdami peržiūrite pulsoksimetro infoskydelį, laikrodis analizuoja deguonies saturaciją ir aukštį virš jūros lygio. Aukščio virš jūros lygio profilis padeda nustatyti, kaip keičiasi pulsoksimetro rodmenys, palyginti su jūsų aukščiu.

Laikrodyje pulsoksimetro rodmuo pateikiamas kaip deguonies saturacijos procentas ir spalva diagramoje. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą pulsoksimetro rodmenų informaciją, įskaitant kelių dienų tendencijas.

Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.



①	Aukščio virš jūros lygio skalė.
②	Pastarųjų 24 valandų vidutinės deguonies saturacijos rodmenų diagrama.
③	Paskiausias deguonies saturacijos rodmuo.
④	Deguonies saturacijos procentinė skalė.
⑤	Pastarųjų 24 valandų aukščio virš jūros lygio rodmenų diagrama.

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu peržiūrėdami pulsoksimetro infoskydelį. Šis infoskydelis rodo naujausią jūsų kraujo deguonies saturacijos procentinę vertę, valandinių vidurkių per pastarąsias 24 valandas diagramą ir jūsų buvimo vietos aukščio per pastarąsias 24 valandas diagramą.

PASTABA: kai pulsoksimetro infoskydelį peržiūrite pirmą kartą, laikrodis turi užfiksuoti palydovo signalus, kad galėtų nustatyti jūsų buvimo vietos aukštį. Turėtumėte išeiti į lauką ir palaukti, kol laikrodis aptiks palydovus.

- 1 Kai sėdite arba nesate aktyvūs, paspauskite **UP** arba **DOWN** ir peržiūrėkite pulsoksimetro infoskydelį.
- 2 Jei norite peržiūrėti infoskydelio informaciją, paspauskite **START**.
- 3 Jei norite gauti pulsoksimetro duomenis, paspauskite **START** ir pasirinkite **Užrašyti rodmenį**.
- 4 Nejudėkite iki 30 sekundžių.

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

Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas

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

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

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

Visos paros režimo įjungimas

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

Laikrodis automatiškai analizuoja jūsų deguonies saturaciją visą parą, kai nejudate.

PASTABA: įjungus visos paros režimą, greičiau senka baterija.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

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

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

Navigacija

Jei norite peržiūrėti savo kelią žemėlapyje, išsaugoti vietas ir rasti kelią namo, galite naudoti GPS navigacijos funkcijas.

Trasos

ĮSPĖJIMAS

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

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

Galite vykti išsaugota trasa tiesiog dėl to, kad tai geras maršrutas. Pavyzdžiui, galite išsaugoti ir naudoti dviračiams pritaiktą maršrutą į darbą.

Vykti išsaugota trasa galite ir stengdamiesi pasiekti arba pranokti anksčiau nustatytus efektyvumo tikslus.

Vykimas trasa naudojantis įrenginiu

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

Trasos kūrimas Garmin Connect

Norint kurti trasą programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 70 psl.](#)).

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

PASTABA: galite išsiųsti šią trasą į savo įrenginį ([Trasos siuntimas į įrenginį, 51 psl.](#)).

Trasos siuntimas į įrenginį

Galite išsiųsti programoje Garmin Connect sukurtą trasą į įrenginį ([Trasos kūrimas Garmin Connect, 51 psl.](#)).

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

Trasos duomenų peržiūra arba redagavimas

Prieš pradėdami navigaciją galite peržiūrėti arba redaguoti trasos duomenis.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite GPS veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Navigacija > Trasa**.
- 4 Pasirinkite trasą.
- 5 Paspauskite **START**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami pradėti navigaciją, pasirinkite **Važiuokite trasa**.
 - Jei norite kurti pasirinktinį tempo diapazoną, pasirinkite **PacePro** (*PacePro treniravimas, 40 psl.*).
 - Jei norite peržiūrėti trasą žemėlapyje ir stumdyti žemėlapį arba keisti jo mastelį, pasirinkite **Žemėlapis**.
 - Jei norite vykti trasa priešinga kryptimi, pasirinkite **Atlikti kursą atvirkščiai**.
 - Jei norite peržiūrėti trasos aukščio virš jūros lygio diagramą, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
 - Jei norite pakeisti trasos pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
 - Jei norite pašalinti trasą, pasirinkite **Ištrinti**.

Jūsų buvimo vietos išsaugojimas

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

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 30 psl.*).

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

Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas

PATARIMAS: galite pašalinti vietą iš valdiklių meniu (*Valdikliai, 27 psl.*).

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Įrašytos vietos**.
- 5 Pasirinkite išsaugotą vietą.
- 6 Pasirinkite parinktį ir peržiūrėkite arba redaguokite išsamią informaciją apie vietą.

Navigavimas į kelionės tikslą

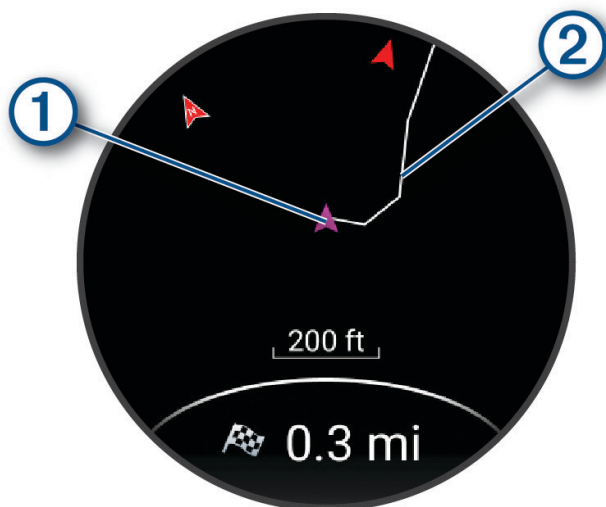
Naudodami įrenginį galite naviguoti į kelionės tikslą arba važiuoti pagal kursą.

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

Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu

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

- 1 Veiklos metu paspauskite **STOP**.
- 2 Pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tuo pačiu keliu, pasirinkite **TracBack**.
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tiesia linija, pasirinkite **Tiesi linija**.



Jūsų dabartinė buvimo vieta ① ir kelias, kurio reikia laikytis ②, rodomi žemėlapyje.

Navigacijos sustabdymas

- Jei norite stabdyti navigaciją ir tęsti veiklą, palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **Stabdyti navigaciją** arba **Stabdyti kursą**.
- Jei norite stabdyti navigaciją ir įrašyti veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Žemėlapis

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

- Navigacija žemėlapyje (*Žemėlapio stumdymas ir mastelio keitimas, 54 psl.*)
- Žemėlapio nustatymai (*Žemėlapio nustatymai, 54 psl.*)

Žemėlapio pridėjimas prie veiklos

Prie veiklos duomenų ekranų juostos galite pridėti žemėlapi.

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Žemėlapis**.

Žemėlapis stumdymas ir mastelio keitimas

- 1 Naviguodami paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti žemėlapij.
- 2 Palaikykite **UP**.
- 3 Pasirinkite **Stumdyti / keisti mastelį**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite perjungti stumdymą į viršų ir į apačią, į kairę ir į dešinę arba mastelio keitimą, paspauskite **START**.
 - Norėdami stumdyti žemėlapij arba keisti jo mastelį, paspauskite **UP** ir **DOWN**.
 - Norėdami baigti, paspauskite **BACK**.

Žemėlapis nustatymai

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

Palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **Žemėlapis**.

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

Naudotojo vietos: žemėlapyje rodomos arba slepiamos išsaugotos vietos.

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

Kompasas

Laikrodyje yra automatiškai kalibruojamas 3 ašių kompasas. Kompasso funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS ir ar vykstate į paskirties vietą naudodamiesi navigacija.

Rankinis kompasso kalibravimas

PRANEŠIMAS

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

Jūsų laikrodis buvo sukalibruotas gamykloje, pagal numatytuosius nustatymus naudojamas automatinis kalibravimas. Jei pastebite nejprastą kompasso veikimą, pavyzdžiui, įveikę didelius atstumus arba po ekstremalių temperatūros pokyčių, galite kalibruoti kompasą rankiniu būdu.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kalibruoti kompasą**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

PATARIMAS: atlikite riešu aštuoniukės formos judesį, kol bus pateiktas pranešimas.

Jutikliai ir priedai

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

Belaidžiai jutikliai

Laikrodį galite susieti ir naudoti su belaidžiais jutikliais naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 55 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 81 psl.*). Jei jutiklis buvo pateiktas kartu su laikrodžiu, jie jau susieti.

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

PASTABA: Bluetooth jutiklius galima naudoti tik su laikrodžiu Forerunner music .

Jutiklio tipas	Aprašas
Išorinis ŠD	Naudodami išorinį jutiklį, pvz., HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ar HRM-Pro™ serijos širdies dažnio monitorių, galite matyti širdies dažnio duomenis veiklos metu.
Žingsniamatis	Kai treniruojatės patalpose arba jei GPS signalas yra silpnas, tempui ir atstumui įrašyti galite naudoti žingsniamatį, o ne GPS.
Ausinės	Naudodamiesi Bluetooth ausinėmis galite klausytis muzikos, įkeltos į Forerunner music laikrodį (<i>Bluetooth ausinių prijungimas, 63 psl.</i>).
Žibintai	Naudodamiesi Varia išmaniaisiais dviračio žibintais galite geriau matyti aplinką. Su Varia priekinio žibinto kamera taip pat galite fotografuoti ir filmuoti važiuodami (<i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 59 psl.</i>).
Radaras	Naudodami Varia galinio vaizdo dviračio radarą galite gauti daugiau informacijos apie aplinką ir įspėjimus apie artėjančias transporto priemones. Su Varia radaro kameros galiniu žibintu taip pat galite fotografuoti ir filmuoti važiuodami (<i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 59 psl.</i>).
Gr./kad.	Galite prijungti prie dviračio greičio arba kadencijos jutiklius ir peržiūrėti duomenis važiuodami. Jei reikia, galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą (<i>Ratų dydis ir perimetras, 106 psl.</i>).
Temperatūra	Galite prisegti tempe temperatūros jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslius temperatūros duomenis.

Belaidžių jutiklių susiejimas

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

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

PASTABA: informacijos apie susiejimą ieškokite belaidžio jutiklio naudotojo vadove.

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

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

- 3 Palaikykite **UP**.

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

- 5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Ieškoti visų**.
- Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su laikrodžiu, jutiklio būseną ieškoma pasikeičia į Prisijungta. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke. Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 81 psl.*).

Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas

HRM 600, HRM-Fit ir HRM-Pro serijos priedai apskaičiuoja bėgimo tempą ir atstumą pagal jūsų naudotojo profilį ir judėjimą, išmatuotą jutikliu kiekviename žingsnyje. Širdies dažnio monitorius teikia bėgimo tempo ir atstumo duomenis, kai negalima naudotis GPS, pvz., bėgant ant bėgtakio. Galite peržiūrėti bėgimo tempą ir atstumą suderinamame Forerunner laikrodyje, prijungtame naudojant ANT+ arba saugią Bluetooth technologiją. Taip pat galite peržiūrėti informaciją suderinamose trečiųjų šalių treniravimosi programose.

Tempo ir atstumo tikslumą pagerina kalibravimas.

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

PASTABA: automatinis kalibravimas neveikia su bėgimo patalpose, bėgimo trasomis ir ultrabėgimo veiklomis ([Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai](#), 56 psl.).

Rankinis kalibravimas: baigę bėgti bėgtakiu su prijungtu širdies dažnio priedu, galite pasirinkti **Kalibruoti ir išsaugoti** ([Bėgtakio atstumo kalibravimas](#), 10 psl.).

Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai

- Atnaujinkite Forerunner laikrodžio programinę įrangą ([Produktų naujiniai](#), 91 psl.).
- Kelis kartus bėkite lauke su GPS ir prijungtu HRM 600, HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedu. Svarbu, kad jūsų tempo diapazonas lauke atitiktų tempo diapazoną ant bėgtakio.
- Jei bėgimo trasoje yra smėlio ar gilaus sniego ruožų, atidarykite jutiklio nustatymus ir išjunkite **Automat. kalibrav.**
- Jei anksčiau esate prijungę suderinamą žingsniamatį naudodami ANT+ technologiją, pakeiskite žingsniamačio būseną į **Išjungta** arba pašalinkite jį iš prijungtų jutiklių sąrašo.
- Bėkite bėgtakiu naudodami rankinį kalibravimą ([Bėgtakio atstumo kalibravimas](#), 10 psl.).
- Jei automatinis ir rankinis kalibravimas atrodo netikslūs, atidarykite jutiklio nustatymus ir pasirinkite **HRM tempas ir atstumas > Iš naujo nustatyti kalibravimo duomenis**.

PASTABA: galite pabandyti išjungti **Automat. kalibrav.** ir tada dar kartą kalibruoti rankiniu būdu ([Bėgtakio atstumo kalibravimas](#), 10 psl.).

Bėgimo galia

Garmin bėgimo galia apskaičiuojama naudojant išmatuotą bėgimo dinamikos informaciją, naudotojo svorį, aplinkos duomenis ir kitų jutiklių duomenis. Galios matavimas įvertina, kokia jėga bėgikas veikia kelio paviršių, ji rodoma vatais. Bėgimo galia kaip pastangų matavimo būdas kai kuriems bėgikams gali būti tinkamesnis nei tempas ar širdies dažnis. Bėgimo galia gali rodyti pastangų lygį jautriau nei širdies dažnis, be to, šis parametras atsižvelgia į įkalnes, nuokalnes ir vėją, o tempo matavimas to nedaro.

Galima matuoti bėgimo galią naudojant laikrodžio jutiklius. Galite tinkinti bėgimo galios duomenų laukus, kad galėtumėte peržiūrėti savo atiduodamąją galią ir koreguoti treniruotes ([Duomenų laukai](#), 98 psl.). Galite nustatyti galios įspėjimus, kad būtumėte informuoti, kai pasieksite nurodytą galios zoną ([Raginimai veikti](#), 82 psl.).

Bėgimo galios zonos panašios į važiavimo dviračiu galios zonas. Zonų vertės – tai numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Galite peržiūrėti savo zonas Garmin Connect paskyroje.

Bėgimo galios nustatymai

Palaikykite paspaudę **UP**, pasirinkite **Veiklos ir programos**, bėgimo veiklą, veiklos nustatymus ir **Bėgimo galia**.

Būsena: įjungiamas arba išjungiamas Garmin bėgimo galios duomenų įrašymas.

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

Bėgimo dinamika

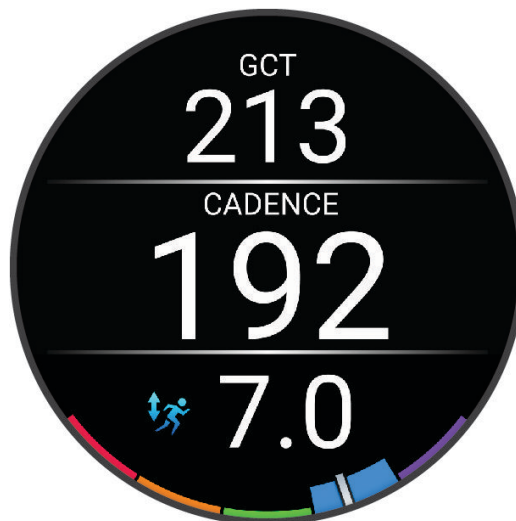
Bėgimo dinamika – tai apie jūsų bėgimo techniką teikiama informacija. Forerunner laikrodyje yra pagreičio matuoklis, skaičiuojantis penkis bėgimo technikos parametrus. Galite peržiūrėti bėgimo dinamikos duomenis programoje Garmin Connect.

Parametras	Aprašas
Bėgimo kadencija	Kadencija yra žingsnių skaičius per minutę. Rodomas visas žingsnių skaičius (kaire ir dešine koja kartu).
Vertikalusis svyravimas	Vertikalusis svyravimas – tai atšokimai bėgant. Rodomas vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais.
Kontakto su žeme laikas	Kontakto su žeme laikas – tai laikas, kurį kiekviena koja liečia žemę bėgant. Jis matuojamas milisekundėmis. PASTABA: kontakto su žeme laikas nerodomas einant.
Žingsnio ilgis	Žingsnio ilgis yra atstumas nuo vieno kojos prisilietimo prie žemės iki kito. Jis matuojamas metrais.
Vertikalusis santykis	Vertikalusis santykis – vertikalojo svyravimo santykis su žingsnio ilgiu. Jis išreiškiamas procentais. Mažesnis skaičius paprastai rodo geresnę bėgimo formą.

Treniravimasis naudojantis bėgimo dinamikos funkcija

Naudodamas ant riešo matuojamus bėgimo dinamikos duomenis laikrodis teikia atsiliepimus apie jūsų bėgimo rezultatus. Galite pridėti bėgimo dinamikos ekraną prie bet kurios bėgimo veiklos ([Duomenų ekranų tinkinimas](#), 81 psl.).

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



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

Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys

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

Papildomų bėgimo dinamikos teorijų ir interpretacijų galite ieškoti patikimose publikacijose apie bėgimą ir interneto svetainėse.

Spalvų zona	Procentiliai zonoje	Kadencijos intervalas
 Violetinė	>95	>183 spm
 Mėlyna	70–95	174–183 spm
 Žalia	30–69	164–173 spm
 Oranžinė	5–29	153–163 spm
 Raudona	5	<153 spm

Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas

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

- Susiekite jutiklį su laikrodžiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 55 psl.](#)).
- Nustatykite ratų dydį ([Ratų dydis ir perimetras, 106 psl.](#)).
- Važiuokite ([Veiklos pradžia, 4 psl.](#)).

Aplinkos įvertinimas

ĮSPĖJIMAS

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

Forerunner įrenginį galima naudoti su Varia išmaniaisiais dviračio žibintais ir galinio vaizdo radaru ([Varia kameros valdiklių naudojimas, 59 psl.](#)). Daugiau informacijos žr. savo Varia įrenginio naudojimo vadove.

Varia kameros valdiklių naudojimas

PRANEŠIMAS

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

Prieš naudojantis Varia kameros valdikliais reikia susieti priedą su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 55 psl.*).

1 Pasirinkite parinktį:

- Pridėkite į laikrodį valdiklį **Kameros valdikliai** (*Valdiklių meniu tinkinimas, 30 psl.*).
- Pridėkite į laikrodį infoskydelį **Kameros valdikliai** (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 18 psl.*).

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

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

tempe

Įrenginys suderinamas su temperatūros jutikliu tempe. Galite prisegti jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslius temperatūros duomenis. Jei norite matyti temperatūros duomenis, reikia susieti jutiklį tempe su įrenginiu. Daugiau informacijos žr. jutiklio tempe instrukcijose (www.garmin.com/manuals/tempe).

Naudotojo profilis

Naudotojo profilį galite atnaujinti laikrodyje arba programoje Garmin Connect.

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti informaciją apie savo lytį, gimimo datą, ūgį, svorį, riešą, širdies dažnio zoną ir galios zoną. Laikrodis naudoja šią informaciją tiksliaiems treniravimosi duomenims apskaičiuoti.

1 Palaikykite UP.

2 Pasirinkite **Naudotojo profilis.**

3 Pasirinkite parinktį.

Lyties nustatymai

Konfigūruojant laikrodį pirmą kartą reikia pasirinkti lytį. Didžioji dalis fizinio pasirengimo ir treniravimosi algoritmų yra binariniai. Siekiant tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja pasirinkti jums gimus nustatytą lytį. Baigę pradinį konfigūravimą, galite keisti profilio nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Profilis ir privatumas: galite keisti duomenis viešame savo profilyje.

Naudotojo nustatymai: nustatoma jūsų lytis. Jei pasirinksite Nenustatyta, algoritmai, kuriems reikia binarinės įvesties, naudos lytį, jūsų nurodytą konfigūruojant laikrodį pirmą kartą.

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

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

PASTABA: jei norite sužinoti tiksliausią fizinio pasirengimo amžių, nustatykite savo naudotojo profilį ([Naudotojo profilio nustatymas, 59 psl.](#)).

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

Apie širdies dažnio zonas

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

Fizinio pasirengimo tikslai

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

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

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele ([Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 61 psl.](#)) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

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

Širdies dažnio zonų nustatymas

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

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Širdies dažnis**.
- 3 Pasirinkite **Maks. širdies dažnis** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.
- 4 Pasirinkite **ŠD poilsio metu > Nustatyti tinkintą** ir įveskite širdies dažnį ilsintis.
Galite naudoti laikrodžio išmatuotą širdies dažnį ilsintis arba nustatyti tinkintą širdies dažnį ilsintis.
- 5 Pasirinkite **Zonos > Pagal**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **%Maks. ŠD**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip maksimalaus širdies dažnio procentą.
 - Pasirinkite **%ŠDR**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip širdies dažnio rezervo procentą (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
- 7 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 8 Pasirinkite **Širdies dažnis sportuojant** ir pasirinkite sporto profilį, jei norite pridėti atskiras širdies dažnio zonas (pasirenkama).
- 9 Kartodami veiksmus pridėkite širdies dažnio sportuojant zonų (pasirenkama).

Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas

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

- Patikrinkite, ar jūsų naudotojo profilio nustatymai yra tikslūs ([Naudotojo profilio nustatymas, 59 psl.](#)).
- Dažnai bėgiokite užsidėję ant riešo arba krūtinės širdies dažnio monitorių.
- Peržiūrėkite savo širdies dažnio tendencijas ir laiką zonose savo Garmin Connect paskyroje.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

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

Savo galios zonų nustatymas

Galios zonos – tai numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Jei žinote savo galios slenksčio (TP) vertę, galite ją įvesti ir leisti programinei įrangai apskaičiuoti jūsų galios zonas automatiškai. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Bėgimo galia**.
- 3 Pasirinkite **Pagal**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Vatai**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas vatais.
 - Pasirinkite **% FS**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas pagal galios slenksčio procentinę vertę.
- 5 Pasirinkite **Galios slenkstis** ir įveskite vertę.
- 6 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 7 Jei reikia, pasirinkite **Minimali** ir įveskite minimalią galios vertę.

Muzika

PASTABA: Forerunner music laikrodyje yra trys skirtingos muzikos leidimo parinktys.

- Trečiosios šalies paslaugų teikėjo muzika
- Asmeninis garso turinys
- Jūsų telefone išsaugota muzika

Forerunner music laikrodyje galite atsisiųsti garso turinio iš kompiuterio arba trečiosios šalies paslaugų teikėjo, kad galėtumėte klausytis muzikos, kai neturite telefono šalia. Jei norite klausytis laikrodyje išsaugoto garso turinio, galite prijungti Bluetooth ausines.

Asmeninio garso turinio atsisiuntimas

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

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

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio pridėtu USB kabeliu.
- 2 Kompiuteryje atidarykite programą Garmin Express, pasirinkite laikrodį ir **Muzika**.

PATARIMAS: Windows kompiuteriuose galite pasirinkti  ir rasti aplanką, kuriame yra jūsų garso failai. Apple® kompiuteriuose programa Garmin Express naudoja jūsų iTunes® biblioteką.
- 3 Sąraše **Mano muzika** arba „**iTunes**“ **biblioteka** pasirinkite garso įrašų failų kategoriją, pavyzdžiui, dainas arba grojaraščius.
- 4 Pažymėkite žymimuosius garso įrašų failų langelius ir pasirinkite **Siųsti į įrenginį**.
- 5 Jei reikia, Forerunner music sąraše pasirinkite kategoriją, pažymėkite žymimuosius langelius ir pasirinkite **Pašalinti iš įrenginio**, jei norite pašalinti garso failus.

Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo

Kad iš palaikomo trečiosios šalies paslaugų teikėjo galėtumėte atsisiųsti į laikrodį muzikos ar kitų garso failų, reikia prijungti paslaugų teikėją prie laikrodžio.

Jei reikia daugiau parinkčių, telefone galite atsisiųsti programą Connect IQ ([Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 72 psl.](#)).

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite „**Connect IQ™**“ parduotuvė.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis diekite trečiosios šalies muzikos tiekėjo programą.
- 4 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite paspaudę **DOWN**.
- 5 Pasirinkite muzikos paslaugų teikėją.

PASTABA: jei norite pasirinkti kitą teikėją, palaikykite UP, pasirinkite Muzikos tiekėjai ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo

Kad galėtumėte atsisiųsti garso turinį iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo, reikia prisijungti prie Wi-Fi tinklo ([Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 69 psl.](#)).

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite paspaudę **DOWN**.
- 2 Palaikykite **UP**.
- 3 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai**.
- 4 Pasirinkite prijungtą teikėją arba pasirinkite **Pridėti muzikos programų** ir pridėkite muzikos teikėją iš Connect IQ parduotuvės.
- 5 Pasirinkite grojaraštį ar kitą elementą, kurį norite atsisiųsti į laikrodį.
- 6 Jei reikia, spauskite **BACK**, kol būsite paraginti sinchronizuoti su paslauga.

PASTABA: garso turinio atsisiuntimas gali iškrauti bateriją. Jei baterija nepakankamai įkrauta, gali reikėti prijungti laikrodį prie išorinio maitinimo šaltinio.

Atsijungimas nuo trečiosios šalies paslaugų teikėjo

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

Bluetooth ausinių prijungimas

Norint klausytis į Forerunner music laikrodį įkeltos muzikos, reikia prijungti Bluetooth ausines.

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

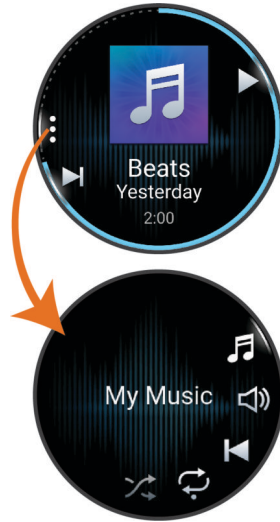
Muzikos klausymasis

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite paspaudę **DOWN**.
- 2 Palaikykite **UP**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei klausysitės muzikos pirmą kartą, pasirinkite **Muzika > Muzikos tiekėjai**.
 - Jei muzikos klausysitės nebe pirmą kartą, pasirinkite **Muzikos tiekėjai**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami klausytis iš kompiuterio į laikrodį atsisiųstos muzikos, pasirinkite **Mano muzika** ir pasirinkite parinktį (*Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 62 psl.*).
 - Norėdami klausytis trečiosios šalies teikėjo muzikos, pasirinkite paslaugos teikėjo pavadinimą ir grojaraštį.
 - Jei norite valdyti telefone leidžiamą muziką, pasirinkite **Valdyti telefone**.
- 5 Jei reikia, prijunkite Bluetooth ausines (*Bluetooth ausinių prijungimas, 63 psl.*).
- 6 Pasirinkite ►.

Muzikos leidimo valdikliai

PASTABA: tam tikri muzikos leidimo valdikliai yra tik Forerunner music laikrodyje.

PASTABA: muzikos leidimo valdikliai gali atrodyti kitaip, tai priklauso nuo pasirinkto muzikos šaltinio.



⋮	Pasirinkite, jei norite matyti daugiau muzikos leidimo valdiklių.
🎵	Pasirinkite, jei norite ieškoti garso failų ir grojaraščių pasirinktame šaltinyje.
🔊	Pasirinkite, jei norite reguliuoti garsumą.
▶	Pasirinkite, jei norite leisti ir pristabdyti dabartinį garso failą.
▶	Pasirinkite, jei norite pereiti prie kito garso failo grojaraštyje. Laikykite paspaudę, jei norite greitai prasukti dabartinį garso failą.
◀	Pasirinkite, jei norite paleisti dabartinį garso failą iš naujo. Pasirinkite dukart, jei norite pereiti prie ankstesnio garso failo grojaraštyje. Laikykite paspaudę, jei norite greitai atsukti atgal dabartinį garso failą.
↺	Pasirinkite, jei norite pakeisti kartojimo režimą.
⌂	Pasirinkite, jei norite pakeisti maišymo režimą.

Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame telefone

- 1 Telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Forerunner music laikrodyje palaikydami **DOWN**, kai rodomas bet kuris ekranas, atidarykite muzikos valdiklius.
 - Forerunner non-music laikrodyje paspausdami **DOWN** atidarykite muzikos valdiklių infoskydelį.
PASTABA: gali reikėti pridėti muzikos valdiklių infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 18 psl.*).
- 3 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 4 Pasirinkite **Muzika > Muzikos tiekėjai > Valdyti telefone**.

Garso režimo keitimas

Galite pakeisti muzikos atkūrimo režimą iš stereo į mono.

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

Ryšys

Ryšio funkcijos pasiekiamos laikrodyje, kai susiejate jį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 66 psl.*). Papildomos funkcijos pasiekiamos, kai prijungiate laikrodį prie Wi-Fi tinklo (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 69 psl.*).

Telefono prijungimo funkcijos

Telefono prijungimo funkcijos tampa prieinamos Forerunner laikrodyje, kai susiejate jį naudodami programą Garmin Connect (*Telefono susiejimas, 66 psl.*).

- Programos funkcijos iš Garmin Connect programos, programa Connect IQ ir kt. (*Telefono ir kompiuterio programos, 69 psl.*)
- Infoskydeliai (*Infoskydeliai, 15 psl.*)
- Valdiklių meniu funkcijos (*Valdikliai, 27 psl.*)
- Saugumo ir stebėjimo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 75 psl.*).
- Telefono sąveikos, pvz., pranešimai (*Bluetooth pranešimų įgalinimas, 66 psl.*)

Telefono susiejimas

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

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

Bluetooth pranešimų įgalinimas

Norint įgalinti pranešimus, reikia susieti laikrodį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 66 psl.*).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Jei turite laikrodį Forerunner music, pasirinkite **Ryšio galimybės**.
- 3 Pasirinkite **Telefonas > Pranešimai > Būsena > Įjungta**.
- 4 Pasirinkite **Veiklos metu** arba **Bendrasis naudojimas**.
- 5 Pasirinkite pranešimų tipą.
- 6 Pasirinkite būsenos, tono ir vibracijos nuostatas.
- 7 Paspauskite **BACK**.
- 8 Pasirinkite privatumo ir skirtojo laiko nuostatas.
- 9 Paspauskite **BACK**.
- 10 Pasirinkite **Parašas**, jei norite pridėti parašą prie tekstinių žinučių atsakymų.

Pranešimų peržiūra

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

Atsiliepimas į telefono skambutį

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

- Jei norite atsiliepti, pasirinkite **START**.
PASTABA: norėdami pasikalbėti su skambinančiu asmeniu, naudokite prijungtą telefoną.
- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite **DOWN**.
- Jei norite atmesti skambutį ir iš karto išsiųsti atsakymą tekstinę žinutę, pasirinkite  ir pasirinkite žinutę sąraše.
PASTABA: jei norite siųsti atsakymą tekstinę žinutę, reikia būti prisijungus prie suderinamo Android™ telefono naudojant Bluetooth technologiją.

Atsakymas į tekstinę žinutę

PASTABA: ši funkcija skirta tik suderinamiems Android telefonams.

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

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

- 1 Jei norite peržiūrėti pranešimų infoskydelį, kai rodomas ciferblatas, paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Paspauskite **START** ir pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.
- 3 Paspauskite **START**.
- 4 Pasirinkite **Atsakyti**.
- 5 Pasirinkite žinutę sąraše.

Jūsų telefonas pasirinktą žinutę siunčia kaip SMS tekstinę žinutę.

Pranešimų tvarkymas

Naudodamiesi suderinamu telefonu galite tvarkyti pranešimus, rodomus Forerunner laikrodyje.

Pasirinkite parinktį:

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

Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas

Galite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu naudodamiesi valdiklių meniu.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 30 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **LIGHT**, jei norite atidaryti valdiklių meniu.
- 2 Pasirinkite , jei norite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu Forerunner laikrodyje.
Kaip išjungti Bluetooth technologiją telefone, žr. telefono naudotojo vadove.

Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas

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

PASTABA: pagal numatytuosius nustatymus telefono prijungimo įspėjimai yra išjungti.

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

Funkcijos „Rasti telefoną“ įspėjimų įjungimas ir išjungimas

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Telefonas > „Rasti telefoną“ perspėjimai**.

Pamesto telefono radimas GPS veiklos metu

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

- 1 Pradėkite GPS veiklą.
- 2 Kai gausite raginimą vykti į paskutinę žinomą jūsų įrenginio vietą, pasirinkite .
- 3 Vykite į vietą žemėlapyje ([Navigavimas į kelionės tikslą, 52 psl.](#)).
- 4 Paspauskite **DOWN**, jei norite, kad kompasas rodytų kryptį į tą vietą (pasirenkama).
- 5 Kai laikrodis bus telefono Bluetooth diapazone, ekrane bus rodomas Bluetooth signalo stiprumas. Signalas stiprumas didėja jums artėjant prie telefono.

Garsinių raginimų leidimas veiklos metu

Galite nustatyti, kad Forerunner music laikrodis leistų motyvacinius būsenos pranešimus jums bėgant ar užsiimant kita veikla. Garsiniai raginimai leidžiami prijungtose Bluetooth ausinėse, jei yra. Garsiniai raginimai gali būti leidžiami ir telefone, susietame naudojant programą Garmin Connect. Kai leidžiamas garsinis raginimas, laikrodis arba telefonas sumažina pagrindinio garso garsumą ir paleidžia pranešimą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Garsiniai raginimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: kai kurie įspėjimai naudojami tik Forerunner music laikrodyje.

- Jei norite girdėti raginimą po kiekvieno rato, pasirinkite **Įspėjimas apie ratą**.
- Jei norite nustatyti raginimus pagal tempo ir greičio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl tempo / greičio**.
- Jei norite nustatyti raginimus pagal širdies dažnio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl širdies dažnio**.
- Jei norite nustatyti raginimus pagal galios duomenis, pasirinkite **Įspėjimas dėl maitinimo**.
- Jei norite girdėti raginimus paleisdami ir stabdydami veiklos laikmatį, įskaitant funkciją Auto Pause®, pasirinkite **Laikmačio įvykiai**.
- Jei norite girdėti treniruotės raginimus veikti kaip garsinius raginimus, pasirinkite **Įspėjimai dėl treniruotės**.
- Jei norite girdėti veiklos raginimus kaip garsinius raginimus, pasirinkite **Veiklos įspėjimai** ([Raginimai veikti, 82 psl.](#)).
- Jei prieš garsinį perspėjimą ar raginimą norite girdėti garsą, pasirinkite **Garsiniai tonai**.
- Jei norite pakeisti raginimų balsu kalbą arba dialektą, pasirinkite **Dialektas**.
- Jei norite pakeisti raginimų balsą į vyrišką arba moterišką, pasirinkite **Balsas**.

Wi-Fi ryšio funkcijos

Wi-Fi veikia tik Forerunner music laikrodyje.

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

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

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

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

Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo

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

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ryšio galimybės > Wi-Fi > Mano tinklai > Pridėti tinklą**.
Laikrodyje rodomas netoliese esančių Wi-Fi tinklų sąrašas.
- 3 Pasirinkite tinklą.
- 4 Jei reikia, įveskite tinklo slaptažodį.

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

Telefono ir kompiuterio programos

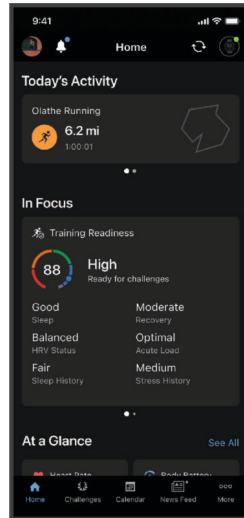
Galite prijungti laikrodį prie kelių Garmin telefono ir kompiuterio programų naudodami tą pačią Garmin paskyrą.

Garmin Connect

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

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

Analizuokite duomenis



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

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

Bendrinkite savo veiklą: galite susisiekti su draugais ir stebėti vieni kitų veiklas arba bendrinti veiklų nuorodas.

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

Programos Garmin Connect naudojimas

Kai susiesite laikrodį su telefonu (*Telefono susiejimas, 66 psl.*), naudodami programą Garmin Connect galėsite įkelti visus savo aktyvumo duomenis į Garmin Connect paskyrą.

1 Patikrinkite, ar programa Garmin Connect veikia telefone.

2 Laikykite laikrodį ne didesniu kaip 10 m (30 pėdų) atstumu nuo telefono.

Laikrodis automatiškai sinchronizuoja jūsų duomenis su programa Garmin Connect ir Garmin Connect paskyra.

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti laikrodžio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti laikrodį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 66 psl.*).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 71 psl.*).

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

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

Programa Garmin Express sujungia jūsų laikrodį su Garmin Connect paskyra naudojant kompiuterį. Galite naudoti programą Garmin Express veiklos duomenims į savo Garmin Connect paskyrą įkelti ir duomenims, pavyzdžiui, treniruotėms arba treniravimosi planams, siųsti iš Garmin Connect svetainės į laikrodį. Taip pat galite įkelti į savo laikrodį muzikos (*Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 62 psl.*). Taip pat galite diegti laikrodžio programinės įrangos naujinius ir tvarkyti Connect IQ programas.

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

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

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

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laido.
Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Express programa siunčią ją į įrenginį.
- 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 3 Naujinimo proceso metu neatjunkite įrenginio nuo kompiuterio.
PASTABA: jei jau nustatėte įrenginio ir Wi-Fi ryšį, Garmin Connect gali automatiškai atsisiųsti pasiekiamus programinės įrangos naujinius į įrenginį, kai jis prijungiamas naudojant Wi-Fi.

Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 30 psl.*).

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

Garmin Connect+ prenumerata

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

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

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

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

Treniravimosi gairės: gaukite papildomą eksportų palaikymą ir gairių atrinktiems „Garmin Coach“ treniravimosi planams.

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

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

Connect IQ funkcijos

Prie laikrodžio galite pridėti Connect IQ programų, duomenų laukų, infoskydelių, muzikos tiekėjų ir ciferblatų naudodamiesi laikrodyje esančia Connect IQ parduotuve arba telefonu.

PASTABA: muzikos kūrinių teikėjus ir Connect IQ galima iš laikrodžio pasiekti tik naudojant Forerunner music laikrodį.

Ciferblatai: galite tinkinti laikrodžio išvaizdą.

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

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

Muzika: pridėkite prie Forerunner music laikrodžio muzikos tiekėjų.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš programos Connect IQ, reikia susieti Forerunner laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 66 psl.](#)).

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

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu

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

Programa Garmin Messenger

ĮSPĖJIMAS

Norint naudotis tam tikromis inReach® funkcijomis programoje Garmin Messenger, įskaitant SOS, trasos žymėjimą ir „inReach™“ orai, reikia turėti aktyvią palydovinio ryšio prenumeratą ir prijungtą inReach įrenginį. Prieš naudodami lauke būtinai išbandykite programą.

Jei turite inReach prenumeratą ir prijungtą inReach įrenginį, programoje Garmin Messenger galite naudotis trasos žymėjimo, SOS, „inReach™“ orai ir paslaugos plano tvarkymo funkcijomis. Naudodamiesi programa taip pat galite siųsti žinutes kitiems inReach įrenginių naudotojams, draugams ir šeimos nariams. Programa veikia naudodama Iridium® palydovų tinklą ir interneto ryšį (belaidį ryšį arba mobiliuosius duomenis telefone). Už žinutes, kurias siunčiate naudodamiesi belaidžiu ryšiu arba telefono mobiliųjų duomenų ryšiu, inReach prenumeratoje netaikomi duomenų mokesčiai ar kiti papildomi mokesčiai. Už gautas žinutes mokesčiai gali būti taikomi, jei pristatyti žinutę bandoma ir per Iridium palydovų tinklą, ir internetu. Taikomi standartiniai žinučių tarifai, numatyti jūsų mobiliųjų duomenų plane.

Jei neturite inReach prenumeratos, programoje taip pat galite siųsti žinutes draugams ir šeimos nariams. Kiekvienas gali atsisiųsti programą ir prijungti telefoną, o tada bendrauti su kitais programos naudotojais internetu (prisijungti nereikia). Be to, programos naudotojai gali kurti grupinių žinučių gijas su kitais SMS telefonų numeriais. Nauji prie grupinės žinutės pridėti nariai gali atsisiųsti programą ir peržiūrėti, ką rašo kiti. Programą Garmin Messenger galite atsisiųsti iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/messengerapp).

Funkcijos „Messenger“ naudojimas

PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

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

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

1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite infoskydelį „**Messenger**“.

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

2 Paspausdami **START** atidarykite infoskydelį.

3 Jei naudojate funkciją „**Messenger**“ pirmą kartą, telefonu nuskaitykite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

4 Laikrodyje pasirinkite parinktį:

- Jei norite kurti naują žinutę, pasirinkite **Nauja žinutė**, pasirinkite gavėją ir pasirinkite standartinę žinutę arba kurkite nuosavą.
- Jei norite peržiūrėti pokalbį, spauskite **UP** arba **DOWN** ir pasirinkite pokalbį.
- Jei norite atsakyti į žinutę, pasirinkite pokalbį, pasirinkite **Atsakyti** ir pasirinkite standartinę žinutę arba kurkite nuosavą.

Garmin Share

PRANEŠIMAS

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

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

Duomenų bendrinimas naudojant Garmin Share

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

Forerunner laikrodys gali siųsti ir gauti duomenis, kai prijungiate jį prie kito suderinamo Garmin įrenginio (*Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share, 74 psl.*). Taip pat galite perkelti duomenis iš vieno įrenginio į kitą. Pavyzdžiui, galite perkelti parankinę trasą iš Edge dviračio kompiuterio į suderinamą Garmin laikrodį.

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

Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share

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

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

Garmin Share nustatymai

Palaikykite **UP** ir pasirinkite **Ryšio galimybės > Garmin Share**.

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

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

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

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

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

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

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

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

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

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

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

Kontaktų pridėjimas

Į programą Garmin Connect galite įtraukti iki 50 kontaktų. Kontaktų el. pašto adresus galima naudoti su funkcija LiveTrack. Tris iš šių kontaktų galima naudoti kaip skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 75 psl.*).

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

Pridėjus kontaktų, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti Forerunner įrenginyje (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 71 psl.*).

Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą laikrodyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 75 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Saugumas > Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite GPS veiklą.

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

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

Pagalbos prašymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Pagalbos funkcija yra papildoma ir neturėtų būti laikoma pagrindine priemone skubiai pagalbai iškviešti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 75 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Kai pajusite tris vibracijas, atleisdami mygtuką suaktyvinkite pagalbos funkciją.
Atidaromas atbulinio skaičiavimo ekranas.

PATARIMAS: prieš skaičiavimui baigiantis galite atšaukti pranešimą paspausdami ir palaikydami bet kurį mygtuką.

Tiesioginių transliacijų bendrinimas

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

Tiesioginių transliacijų bendrinimo įjungimas

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

PASTABA: liveTrack funkcijos pasiekiamos, kai Forerunner laikrodis prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją su suderinamu Android telefonu.

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

Galite pakeisti pranešimų suaktyvinimo nustatymus ir parinktis.

- 2 Išseikite į lauką ir pasirinkite GPS veiklą Forerunner laikrodyje.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 3 Pasirinkite **⋮ > Tiesioginių transliacijų bendrinimas > Bendrinimas**.

Tiesioginių transliacijų bendrinimas įjungiamas 24 valandoms.

- 4 Pasirinkite **Tiesioginių transliacijų bendrinimas** ir pridėkite žmonių iš kontaktų sąrašo.

Laikrodžiai

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai > Pridėti pavojaus signalą**.
- 3 Įveskite žadintuvo signalo laiką.

Žadintuvo signalo redagavimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite ir palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai**.
- 3 Pasirinkite žadintuvo signalą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti arba išjungti žadintuvo signalą, pasirinkite **Būsena**.
 - Jei norite pakeisti žadintuvo signalo laiką, pasirinkite **Trukmė**.
 - Jei norite, kad žadintuvo signalas būtų kartojamas reguliariai, pasirinkite **Kartoti** ir pasirinkite, kada signalas turi būti kartojamas.
 - Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo tipą, pasirinkite **Garsai**.
 - Jei norite įjungti arba išjungti foninį apšvietimą su žadintuvo signalu, pasirinkite **Ryškusumas**.
 - Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo aprašymą, pasirinkite **Etiketė**.
 - Jei norite pašalinti žadintuvo signalą, pasirinkite **Ištrinti**.

Chronometro naudojimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Chronometras**.
- 3 Norėdami paleisti laikmatį, paspauskite **START**.
- 4 Norėdami iš naujo paleisti rato laikmatį ①, paspauskite **BACK**.



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

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

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikmačiai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pirmą kartą nustatydami atbulinį laikmatį, įveskite laiką, paspauskite **UP** ir pasirinkite **Išsaugoti laikmatį**.
 - Norėdami nustatyti ir išsaugoti papildomus atbulinius laikmačius, pasirinkite **Pridėti laikmatį** ir įveskite laiką.
 - Norėdami nustatyti atbulinį laikmatį jo neišsaugodami, pasirinkite **Greitasis laikmatis** ir įveskite laiką.
- 4 Jei reikia, paspauskite **UP** ir parinktį:
 - Norėdami pakeisti laiką, pasirinkite **Trukmė**.
 - Pasirinkite **Įjungti iš naujo > Įjungta**, kad praėjus laikui laikmatis automatiškai įsijungtų iš naujo.
 - Pasirinkite **Garsai**, tada pasirinkite pranešimo tipą.
- 5 Norėdami paleisti laikmatį, paspauskite **START**.

Laikmačio pašalinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikmačiai**.
- 3 Pasirinkite laikmatį.
- 4 Paspauskite **UP** ir pasirinkite **Ištrinti**.

Laiko sinchronizavimas su GPS

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

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Trukmė > Sinchronizuoti su GPS**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 92 psl.*).

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Trukmė > Nustatyti laiką > Rankinis**.
- 3 Pasirinkite **Trukmė** ir įveskite paros laiką.

Alternatyvių laiko juostų pridėjimas

Galite peržiūrėti dabartinį paros laiką papildomose laiko juostose.

PASTABA: alternatyvias laiko juostas galite peržiūrėti infoskydelių juostoje (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 18 psl.*).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Alt. laiko zonos > Pridėti zoną**.
- 3 Spausdami **UP** arba **DOWN** pažymėkite regioną ir paspausdami **START** pasirinkite jį.
- 4 Pasirinkite laiko juostą.
- 5 Jei reikia, pervardykite juostą.

Alternatyvios laiko juostos redagavimas

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Alt. laiko zonos**.
- 3 Pasirinkite laiko juostą.
- 4 Paspauskite **START**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti infoskydelių juostoje rodomą laiko juostą, pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**.
 - Jei norite įvesti tinkintą laiko juostos pavadinimą, pasirinkite **Pervardyti**.
 - Jei norite įvesti tinkintą laiko juostos santrumpą, pasirinkite **Trumpinti**.
 - Jei norite pakeisti laiko juostą, pasirinkite **Pakeisti zoną**.
 - Jei norite pašalinti laiko juostą, pasirinkite **Šalinti**.

Laikrodžio tinkinimas

Veiklų ir programų nustatymai

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

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

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

Įspėjimai: nustatomi veiklai skirti treniravimosi arba navigacijos įspėjimai (*Ragininimai veikti, 82 psl.*).

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

Automatinis poilsis: automatiškai aptinkamas poilsio intervalas, kai nustoja judėti plaukimo baseine veiklos metu (*Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 9 psl.*). Nustatomos parinkty, pagal kurias automatiškai paleidžiamas ir stabdomas poilsio laikmatis ultra bėgimo veiklos metu (*Ultra bėgimo automatinio poilsio nustatymai, 8 psl.*).

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

Transliuoti širdies dažnį: įjungiamas automatinis širdies dažnio duomenų transliavimas, kai pradėsite veiklą (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 48 psl.*).

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

Duomenų ekranai: leidžiama pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 81 psl.*).

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

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

PASTABA: ši veikla pasiekama tik Forerunner music laikrodyje.

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

Juostos numeris: nustatomas takelio numeris bėgant stadione.

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

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

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

Baseino dydis: nustatomas baseino ilgis pasirinkus plaukimą baseine (*Baseino dydžio nustatymas, 8 psl.*).

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

Ragininimas: galite įjungti arba išjungti baseino dydžio nustatymą kiekvieną kartą, kai pradėsite plaukimo baseine veiklą.

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

Pervardyti: nustatomas veiklos pavadinimas.

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

Atkurti numatytuosius nustatymus: galima atkurti numatytuosius veiklos nustatymus.

Bėgimo galia: galite įrašyti bėgimo galios duomenis ir tinkinti nustatymus (*Bėgimo galios nustatymai, 56 psl.*).

Palydovai: nustatoma veiklos metu naudojama palydovų sistema (*Palydovų nustatymai*, 84 psl.).

Savęs vertinimas: nustatoma, kaip dažnai vertinate savo suvokiamas veiklos pastangas (*Veiklos vertinimas*, 5 psl.).

Judesių aptikimas: įjungiamas mostų aptikimas plaukiant baseine.

Palieskite: įjungiamas arba išjungiamas jutiklinis ekranas veiklos metu.

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

Duomenų ekranų tinkinimas

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

1 Palaikykite paspaudę **UP**.

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.

6 Pasirinkite duomenų ekraną, kurį tinkinsite.

7 Pasirinkite parinktį:

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

PATARIMAS: norėdami sužinoti visus galimus duomenų laukus, eikite į *Duomenų laukai*, 98 psl.. Tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus.

- Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti duomenų ekrano vietą juostoje.
- Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti duomenų ekraną iš juostos.

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

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

Žemėlapių pridėjimas prie veiklos

Prie veiklos duomenų ekranų juostos galite pridėti žemėlapi.

1 Palaikykite paspaudę **UP**.

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

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

Ratų žymėjimas naudojantis Auto Lap funkcija

Naudojantis Auto Lap funkcija, ratas gali būti automatiškai pažymimas ties tam tikru atstumu ar padėtimi. Ši funkcija naudinga, jei norite palyginti savo rezultatus skirtingose veiklos dalyse (pvz., kas 1 mylią ar 5 kilometrus arba sprinto treniruočių metu).

1 Palaikykite paspaudę **UP**.

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Ratai**.

6 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Auto Lap > Pagal atstumą**, jei norite pažymėti ratą ties konkrečiu atstumu.
- Pasirinkite **Auto Lap > Pagal poziciją**, jei norite pažymėti ratą ties startu ir rankiniu būdu nustatomo rato padėtyse.
- Pasirinkite **Auto Lap > Išjungta**, jei norite išjungti Auto Lap.

7 Pasirinkite **Automatinis atstumas**, jei norite koreguoti atstumą tarp ratų (pasirinktinai).

Kiekvieną kartą jums baigus ratą, pasirodys pranešimas, rodantis to rato laiką. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja (*Sistemos nustatymai, 85 psl.*).

Raginimai veikti

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

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

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

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

Įspėjimo pavadinimas	Įspėjimo tipas	Aprašas
Kadencija	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias kadencijos vertes.
Kalorijos	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti kalorijų skaičių.
Atstumas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti atstumo intervalą.
Aukštis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias aukščio vertes.
Širdies dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus. Žr. Apie širdies dažnio zonas, 60 psl. ir Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 61 psl.
Tempas	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias tempo vertes.
Artumas	Įvykis	Galite nustatyti spindulį nuo išsaugotos vietos.
Bėgimas / ėjimas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais.
Bėgimo galia	Įvykis, nuotolis	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias galios zonos vertes.
Greitis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias greičio vertes.
Mostų dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti dažnus arba retus mostus per minutę.
Laikas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti laiko intervalą.
Trasos laikmatis	Pasikartojantis	Galite nustatyti laiko stebėjimo intervalą sekundėmis.

Įspėjimo nustatymas

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimai**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite veiklai pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti naują**.
 - Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.
- 7 Jei reikia, pasirinkite įspėjimo tipą.
- 8 Pasirinkite zoną, įveskite minimalias ir maksimalias vertes arba įveskite pasirinktinę įspėjimo vertę.
- 9 Jei reikia, įjunkite įspėjimą.

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

Palydovų nustatymai

Galite pakeisti palydovų nustatymus pritaikydami kiekvienai veiklai naudojamas palydovų sistemas. Daugiau informacijos apie palydovines sistemas žr. www.garmin.com/aboutGPS.

PATARIMAS: palydovų nustatymai gali turėti įtakos baterijos veikimo laikui (*Informacija apie baterijos veikimo laiką, 91 psl.*).

Palaikykite paspaudę **UP**, pasirinkite **Veiklos ir programos**, tada pasirinkite veiklą, veiklos nustatymus ir **Palydovai**.

PASTABA: šie nustatymai veikia ne visoms veikloms.

Išjungta: išjungiamos veiklos palydovų sistemos.

Naudoti numatytąjį: laikrodyje naudojamas numatytasis sistemos palydovų nustatymas (*Sistemos nustatymai, 85 psl.*).

Tik GPS: įgalinama GPS palydovų sistema.

Visos sistemos: įgalinamos kelios palydovų sistemos. Kelių palydovų sistemų naudojimas kartu padidina efektyvumą nepalankioje aplinkoje ir padeda greičiau nustatyti padėtį nei naudojant tik GPS.

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

Rankinis kompasas kalibravimas

PRANEŠIMAS

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

Jūsų laikrodis buvo sukalibruotas gamykloje, pagal numatytuosius nustatymus naudojamas automatinis kalibravimas. Jei pastebite neįprastą kompasro veikimą, pavyzdžiui, įveikę didelius atstumus arba po ekstremalių temperatūros pokyčių, galite kalibruoti kompasą rankiniu būdu.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kalibruoti kompasą**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

PATARIMAS: atlikite riešu aštuoniukės formos judesį, kol bus pateiktas pranešimas.

Žemėlapių nustatymai

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

Palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **Žemėlapis**.

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

Naudotojo vietos: žemėlapyje rodomos arba slepiamos išsaugotos vietos.

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

Maitinimo tvarkyklės nustatymai

Palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite Maitinimo tvarkyklę.

Baterijos taupymo priemonė: išjungiamos tam tikros funkcijos siekiant prailginti baterijos veikimo laiką.

Baterijos procentas: likęs baterijos veikimo laikas rodomas procentais.

Baterijos įverčiai: likęs baterijos veikimo laikas rodomas kaip apytikslis dienų arba valandų skaičius.

Sistemos nustatymai

Palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **Sistema**.

Kalba: nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

Slaptažodis: nustatomas keturių skaitmenų prieigos kodas, leidžiantis apsaugoti asmeninę informaciją, kai laikrodis nėra uždėtas ant riešo ([Laikrodžio prieigos kodo nustatymas, 87 psl.](#)).

Trukmė: koreguojami laiko nustatymai ([Laiko nustatymai, 85 psl.](#)).

Ekranas: koreguojami ekrano nustatymai ([Ekranų nustatymų keitimas, 86 psl.](#)).

Palieskite: galima įjungti arba išjungti jutiklinį ekraną bendrojo naudojimo metu, užsiimant veiklomis ar miegant.

Palydovai: nustatoma veiklų metu naudojama numatytoji palydovų sistema. Jei reikia, galite tinkinti palydovų nustatymą kiekvienai veiklai ([Palydovų nustatymai, 84 psl.](#)).

Garsas ir vibravimas: nustatomi laikrodžio garsai, pvz., mygtukų signalai, įspėjimai ir vibracija.

Miego režimas: galima nustatyti miego valandas ir miego režimo nuostatas bei įjungti parinktį Netrukdyti miego metu ([Miego režimo tinkinimas, 35 psl.](#)).

Automatinis užraktas: galima automatiškai užrakinti mygtukus ir jutiklinį ekraną, kad išvengtumėte netyčinio mygtukų paspaudimo ir jutiklinio ekrano perbraukimo. Naudodami parinktį Veiklos metu užrakinkite mygtukus ir jutiklinį ekraną skaičiuojamo laiko veiklos metu. Naudodami parinktį Ne per veiklą užrakinkite mygtukus ir jutiklinį ekraną, kai neįrašote skaičiuojamo laiko veiklos.

Formatas: nustatomos bendrosios formato nuostatos, pvz., matavimo vienetai, tempas ir greitis, rodomi veiklos metu, savaitės pradžia, geografinės padėties formatas ir žemėlapių atskaitos taškų parinktys ([Matavimo vienetų keitimas, 86 psl.](#)).

Duomenų įrašymas: nustatoma, kaip laikrodis įrašo veiklos duomenis. Įrašymo parinktis Išmanus (numatytoji) leidžia įrašyti ilgesnę veiklą. Įrašymo parinktis Kiekviena sekundė leidžia detaliau įrašyti veiklą, bet gali būti neįrašyta visa veikla, jei ji tęsiasi ilgesnį laiką.

USB režimas: nustatoma, kad laikrodis naudotų MTP (medijos perdavimo protokolą) arba Garmin režimą, kai prijungiate jį prie kompiuterio.

Nustatyti iš naujo: galima iš naujo nustatyti naudotojo duomenis ir nustatymus ([Visų numatytyjų nustatymų atkūrimas, 93 psl.](#)).

Sukurti atsarginę kopiją ir atkurti: galite įjungti automatinį laikrodžio duomenų ir nustatymų atsarginių kopijų kūrimą bei sukurti atsarginę duomenų kopiją dabar. Galite atkurti ankstesnės atsarginės kopijos duomenis naudodamiesi programa Garmin Connect ([Nustatymų atsarginės kopijos kūrimas ir atkūrimas, 86 psl.](#)).

Programinės įrangos naujinys: galite diegti atsisiųstus programinės įrangos naujinius, įjungti automatinį naujinimą arba tikrinti, ar yra naujinių, rankiniu būdu ([Produktų naujiniai, 91 psl.](#)).

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

Laiko nustatymai

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

Laiko formatas: nustatoma, kad laikas būtų rodomas 12 valandų, 24 valandų arba kariniu formatu.

Datos formatas: nustatoma dienos, mėnesio ir metų rodymo tvarka datose.

Nustatyti laiką: nustatoma laikrodžio laiko juosta. Pasirinkus Automatinis, laiko juosta nustatoma automatiškai, pagal jūsų GPS padėtį.

Trukmė: galite koreguoti laiką, jei prie parinktės Nustatyti laiką pasirinkta Rankinis.

Įspėjimai: galite nustatyti valandinius įspėjimus, taip pat saulėtekio ir saulėlydžio įspėjimus, kurie skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėtekio ar saulėlydžio ([Laiko įspėjimų nustatymas, 86 psl.](#)).

Sinchronizuoti su GPS: galite rankiniu būdu sinchronizuoti laiką, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas ([Laiko sinchronizavimas su GPS, 79 psl.](#)).

Laiko įspėjimų nustatymas

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Laikas > Įspėjimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti įspėjimą, kuris skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėlydžio, pasirinkite **Iki saulėl.** > **Būsena > Įjungta**, pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
 - Jei norite nustatyti įspėjimą, kuris skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėtekio, pasirinkite **Iki saulėt.** > **Būsena > Įjungta**, pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
 - Jei norite nustatyti, kad įspėjimas skambėtų kas valandą, pasirinkite **Kas valandą > Įjungta**.

Ekrano nustatymų keitimas

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Ekranas**.
- 3 Pasirinkite **Didelis šriftas**, jei norite padidinti teksto šriftą ekrane.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Veiklos metu**.
 - Pasirinkite **Bendrasis naudojimas**.
 - Pasirinkite **Miego metu**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Visada rodoma**, jei norite, kad ciferblato duomenys liktų matomi, bet sumažėtų foninio apšvietimo ryškumas. Ši parinktis daro įtaką baterijos ir ekrano veikimo trukmei (*Apie AMOLED ekraną, 88 psl.*).
 - Jei norite nustatyti ekrano ryškumo lygį, pasirinkite **Ryškumas**.
 - Pasirinkite **Raudonasis poslinkis**, jei norite įjungti ekrane raudonos, žalios arba oranžinės spalvos atspalvius, kad galėtumėte naudoti laikrodį tamsioje ir apsaugotumėte naktinį matymą.
 - Pasirinkite **Gestai**, kad ekranas įsijungtų pakeliant ir pasukant ranką norint pažvelgti į riešą.
 - Pasirinkite **Skirtasis laikas** ir nustatykite laiką iki ekrano išsijungimo.

Matavimo vienetų keitimas

Galite keisti atstumo, tempo ir greičio, aukščio ir kitus matavimo vienetus.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Formatas > Vienetai**.
- 3 Pasirinkite matų sistemos tipą.
- 4 Pasirinkite matavimo vienetą.

Nustatymų atsarginės kopijos kūrimas ir atkūrimas

Galite sukurti turimo Garmin laikrodžio nustatymų atsarginę kopiją ir atkurti juos kitame suderinamame Garmin laikrodyje naudodami programą Garmin Connect (*Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš Garmin Connect, 87 psl.*). Nustatymai apima sporto šakų profilius, valdiklius, naudotojo nustatymus, treniruotes ir kt.

Palaikykite **UP** ir pasirinkite **Sistema > Sukurti atsarginę kopiją ir atkurti**.

Automatinės atsarginės kopijos: atsarginės jūsų nustatymų kopijos reguliariai kuriamos jūsų Garmin Connect paskyroje.

Kurti atsarginę kopiją dabar: galite rankiniu būdu sukurti atsarginę nustatymų kopiją savo Garmin Connect paskyroje.

Kurti turinio atsarginę kopiją: rodoma, kokių tipų duomenys išsaugomi.

Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš Garmin Connect

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite •••.
 - 2 Pasirinkite „Garmin“ įrenginiai ir pasirinkite savo laikrodį.
 - 3 Pasirinkite **Sistema > Sukurti atsarginę kopiją ir atkurti > Įrenginio atsarginės kopijos**.
 - 4 Sąraše pasirinkite atsarginę kopiją.
 - 5 Pasirinkite **Atkurti iš atsarginės kopijos > Atkurti**.
 - 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
 - 7 Palaukite, kol laikrodis bus sinchronizuotas su programa.
 - 8 Laikrodyje paspauskite **START** ir pasirinkite ✓.
- Laikrodis pasileidžia iš naujo ir atkuria jūsų nustatymus bei duomenis.
- 9 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Laikrodžio prieigos kodo nustatymas

PRANEŠIMAS

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

Galite nustatyti laikrodžio prieigos kodą, kuris padeda apsaugoti asmeninę informaciją, kai nenešiojate laikrodžio ant riešo. Jei naudojate funkciją Garmin Pay, laikrodyje naudojamas tas pats keturių skaitmenų prieigos kodas, kurio reikia piniginei atidaryti (*Garmin Pay*, 30 psl.).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Slaptažodis > Nustatyti slaptažodį**.
- 3 Įveskite keturių skaitmenų prieigos kodą.

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

Laikrodžio prieigos kodo keitimas

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

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

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

Įrenginio informacija

Įrenginio informacijos peržiūra

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

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Apie**.

El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

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

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Nustatymų meniu pasirinkite **Sistema**.
- 3 Pasirinkite **Apie**.

Apie AMOLED ekraną

Pagal numatytuosius nustatymus laikrodžio nustatymai yra optimizuoti baterijos veikimo laikui ir našumui ([Baterijos veikimo laiko pailginimas, 94 psl.](#)).

Vaizdo išsilaikymas arba pikselių „įrašymas“ yra įprastas AMOLED įrenginiams. Jei norite padidinti ekrano veikimo laiką, venkite statinių vaizdų peržiūros dideliu ryškumu ilgą laiką. Siekiant sumažinti „įrašymo“ efektą, Forerunner ekranas išsijungia praėjus pasirinktam skirtojam laikui ([Ekrano nustatymų keitimas, 86 psl.](#)). Norėdami pažadinti laikrodį, galite pasukti riešą kūno link, paliesti jutiklinį ekraną arba paspausti mygtuką.

Laikrodžio įkrovimas

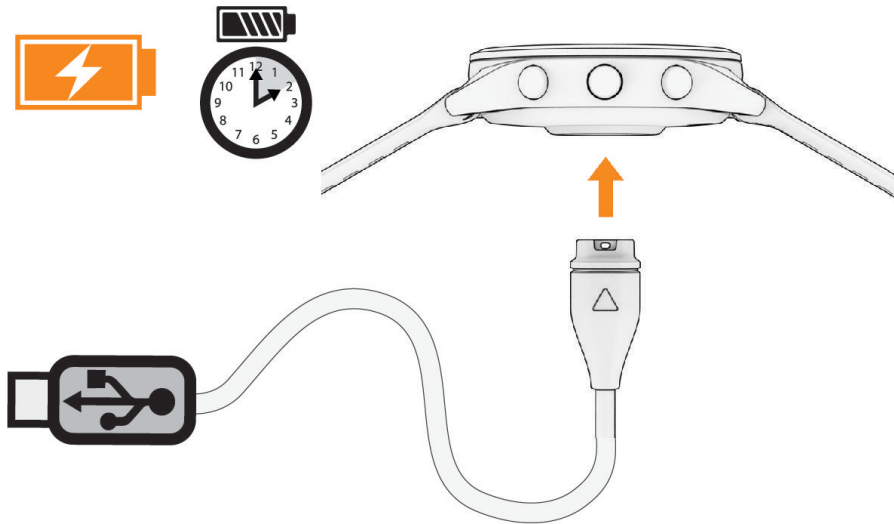
⚠ ĮSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas ([Įrenginio priežiūra, 89 psl.](#)).

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



- 2 Kitą kabelio galą prijunkite prie USB įkrovimo prievado.
Laikrodyje rodomas dabartinis baterijos įkrovos lygis.

Laikrodžio įkrovimo patarimai

- 1 Patikimai prijunkite įkroviklį prie laikrodžio ir įkraukite naudodami USB kabelį ([Laikrodžio įkrovimas, 88 psl.](#)). Galite įkrauti laikrodį prijungdami USB kabelį prie Garmin patvirtinto AC adapterio su standartiniu sieniniu lizdu arba prie kompiuterio USB prievado. Visiškai išsikrovusios baterijos įkrovimas trunka iki dviejų valandų.
- 2 Kai baterijos įkrovos lygis pasieks 100 proc., atjunkite įkroviklį nuo laikrodžio.

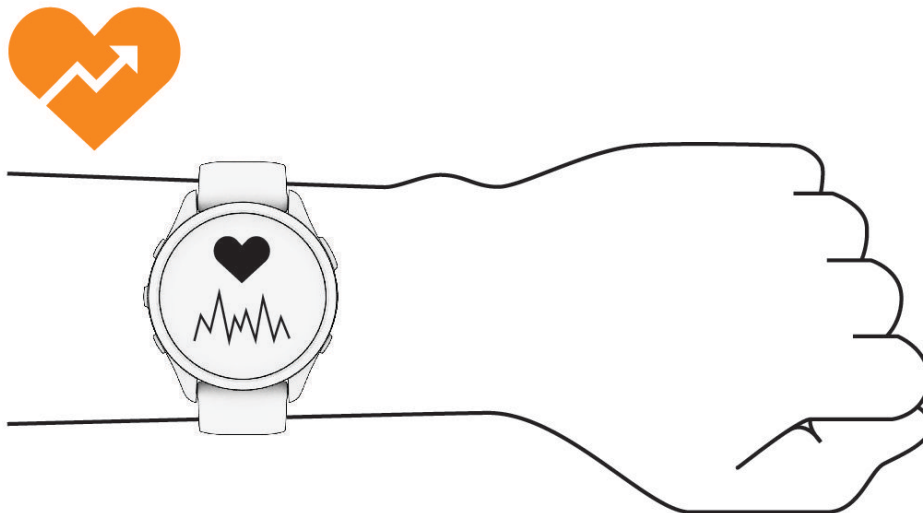
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

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



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų*, 47 psl..
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų*, 50 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

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

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Jutiklinio ekrano niekada nevaldykite kietu ar aštriu daiktu, nes galite jį sugadinti.

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

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

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

Laikrodžio valymas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

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

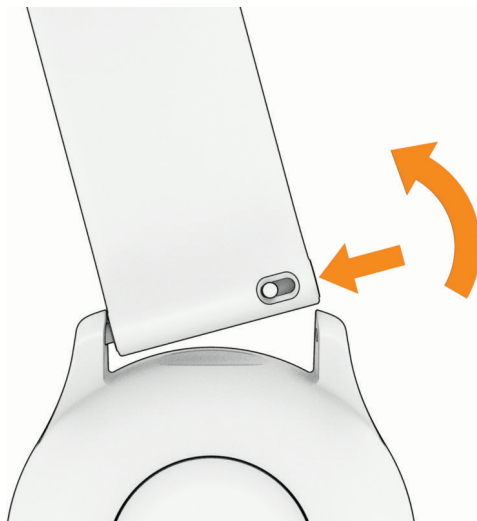
PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/fitandcare.

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

Dirželių keitimas

Laikrodžiui tinka 20 mm pločio standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai.

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



- 2 Įstatykite į laikrodį vieną naujo dirželio spyruoklinio laikiklio dalį.
- 3 Patraukite fiksavimo adatėlę ir įdėkite kitą spyruoklinio laikiklio dalį kitoje laikrodžio pusėje.
- 4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Atsparumo vandeniui klasė	Plaukimas, 5 ATM ¹
Muzikos failų saugykla	Iki 4 GB
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo –20 iki 60 °C (nuo –4 iki 140 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažnis (galia) Europos Sąjungoje (ES)	2,4 GHz esant 15,94 dBm, maksimali vertė
ES SAR vertės	Liemuo – 1,04 W/kg, galūnė – 0,41 W/kg

¹ Įrenginys atsparus slėgiui, atitinkančiam 50 m gylį. Daugiau informacijos žr. www.garmin.com/waterrating.

Informacija apie baterijos veikimo laiką

Tikrasis baterijos veikimo laikas priklauso nuo laikrodyje įjungtų funkcijų, pvz., veiklos stebėjimo, širdies dažnio matavimo ant riešo, telefono pranešimų, GPS ir prijungtų jutiklių.

Režimas	Baterijos veikimo laikas
Veiklos režimas su Tik GPS	Iki 19 val.
Veiklos režimas su GPS režimu Visos sistemos	Iki 17 val.
Veiklos režimas su Tik GPS ir muzikos atkūrimu	Iki 7 val.
Veiklos režimas su GPS režimu Visos sistemos ir muzikos atkūrimu	Iki 6,5 val.
Veiklos režimas su UltraTrac GPS režimu	Iki 25 val.
Išmaniojo laikrodžio režimas su veiklos stebėjimu, telefono pranešimais ir širdies dažnio matavimu ant riešo	Iki 11 dienų

Trikčių šalinimas

Produktų naujiniai

Įrenginys automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai prisijungiate prie Bluetooth arba Wi-Fi. Ar yra naujinių, galite tikrinti rankiniu būdu sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai*, 85 psl.). Kompiuteryje įdėkite Garmin Express (garmin.com/express).

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

- Programinės įrangos naujiniai
- Produktų registravimas

Garmin Express nustatymas

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

Kaip gauti daugiau informacijos

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

Tai nėra medicinos įrenginys. Pulsoksimetro funkcija prieinama ne visose šalyse.

Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?

Veiklos metu galite paspausti rato mygtuką netyčia. Daugeliu atveju ekrane rodomas  ir kelias sekundes galite atmesti pastarąjį rato arba sporto šakos perjungimą. Rato atšaukimo funkcija veikia užsiimant veiklomis, kurios palaiko rankinį ratų žymėjimą, rankinį sporto šakų perjungimą arba automatinį sporto šakų perjungimą. Rato atšaukimo funkcija neveikia užsiimant veiklomis, kuriose ratai, bėgimas, poilsis arba pauzės suaktyvinami automatiškai, pavyzdžiui, atliekant veiklą sporto salėje, plaukiant baseine ir darant treniruotes.

Veiklos stebėjimas

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

Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius

Kasdienis žingsnių skaičius iš naujo nustatomas kiekvieną vidurnaktį.

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

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

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

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

Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

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

1 Pasirinkite parinktį:

- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Express (*Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 71 psl.*).
- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 71 psl.*).

2 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

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

Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus

Jūsų laikrodyje naudojamas vidinis barometras, matuojantis aukščio pokyčius jums lipant laiptais. Užliptas aukštas yra lygus 3 m (10 pėdų).

- Raskite mažas barometro angas galinėje laikrodžio dalyje, šalia įkrovimo kontaktų, ir nuvalykite sritį aplink šiuos kontaktus.

Jei barometro angos bus užsikimšusios, barometro rezultatai gali būti netikslūs. Galite nuvalyti šią sritį skalaudami laikrodį vandeniu.

Nuvalę, leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

- Lipdami laiptais stenkitės nesilaikyti už turėklų ir neperžengti kelių laiptelių.
- Vėjuotu oru pridenkite laikrodį rankove ar striuke, nes dėl stiprių gūsių rodmenys gali būti netikslūs.

Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi

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

Palydovo signalų gavimas

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

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

1 Išeikite į atvirą vietą lauke.

Įrenginio priekį reikia atsukti į dangų.

2 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.

Palydovo signalams aptikti gali reikėti 30–60 sekundžių.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

- Dažnai sinchronizuokite laikrodį su Garmin paskyra:
 - Prijunkite laikrodį prie kompiuterio naudodami USB kabelį ir programą Garmin Express.
 - Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect naudodami telefoną su įjungtu Bluetooth.
 - Prijunkite laikrodį prie Garmin paskyros Wi-Fi belaidžio ryšio tinklu.

Prijungus prie Garmin paskyros, laikrodis atsiųs kelių dienų palydovo duomenis, kad galėtumėte greitai rasti palydovo signalus.

- Išeikite su laikrodžiu į atvirą vietą, toliau nuo aukštų pastatų ir medžių.
- Kelias minutes nejudėkite.

Laikrodžio paleidimas iš naujo

Jeigu laikrodis nereaguoja, gali reikėti jį paleisti iš naujo.

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

- 1 Paspauskite ir 15 sekundžių palaikykite **LIGHT**.

Laikrodis išsijungs.

- 2 Paspausdami ir vieną sekundę palaikydami **LIGHT** įjunkite laikrodį.

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

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

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.

- 2 Pasirinkite **Sistema > Nustatyti iš naujo**.

- 3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Atkurti numatytuosius nustatymus**.
- Jei norite ištrinti visas veiklas iš istorijos, pasirinkite **Pašalinti visas veiklas**.
- Jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus, pasirinkite **Iš naujo nustatyti bendrus rezultatus**.
- Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.

PASTABA: jei esate nustatę Garmin Pay piniginę, ši parinktis pašalins piniginę iš laikrodžio. Jei laikrodyje įrašyta muzikos, ši parinktis pašalins įrašytą muziką.

Baterijos veikimo laiko pailginimas

Kad baterija veiktų ilgiau, galite padaryti kelis dalykus.

- Išjunkite muziką.
- Sumažinkite ekrano ryškumą ir išjunkite nustatymą **Visada rodoma** (*Ekrano nustatymų keitimas, 86 psl.*).
- Nustatyti baterijos taupymo priemonės nuostatas maitinimo tvarkyklėje (*Maitinimo tvarkyklės nustatymai, 84 psl.*).
- Išjunkite Bluetooth technologiją, jei nesinaudojate ryšio funkcijomis (*Telefono prijungimo funkcijos, 66 psl.*).
- Sumažinkite ekrano skirtąjį laiką (*Ekrano nustatymų keitimas, 86 psl.*).
- Sustabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus Garmin įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 48 psl.*).
- Išjunkite ant riešo matuojamo širdies dažnio stebėjimą (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 47 psl.*).

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

- Atribokite laikrodžio rodomus telefono pranešimus (*Pranešimų tvarkymas, 67 psl.*).
- Išjungti pulsoksimetro funkciją (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 47 psl.*).
- Jei veiklą pristabdote ilgesniam laikotarpiui, naudokite parinktį **Atnaujinti vėliau** (*Veiklos sustabdymas, 5 psl.*).
- Pasirinkti **Išmanus** įrašymo intervalą (*Sistemos nustatymai, 85 psl.*).
- Naudokite veiklai GPS režimą UltraTrac (*Palydovų nustatymai, 84 psl.*).
- Naudokite ciferblatą, kuris neatnaujinamas kas sekundę.
Pavyzdžiui, naudokite ciferblatą be sekundžių rodyklės (*Ciferblato tinkinimas, 14 psl.*).

Mano įrenginyje nustatyta netinkama kalba

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Slinkite į apačią iki paskutinio sąrašo elemento ir pasirinkite jį.
- 3 Pasirinkite pirmąjį sąrašo elementą.
- 4 Naudodami **UP** ir **DOWN** pasirinkite norimą kalbą.

Demonstracinio režimo išjungimas

Demonstraciniu režimu pateikiama jūsų laikrodžio funkcijų apžvalga.

- 1 Aštuonis kartus greitai paspauskite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite ✓.

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

Forerunner laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

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

Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio

Jei telefonas neprisijungia prie laikrodžio, galite išbandyti šiuos patarimus.

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

Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus

Daugiau informacijos apie širdies dažnio jutiklį rasite www.garmin.com/hearttrate.

Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus

Jūsų kūno temperatūra veikia vidinio temperatūros jutiklio rodmenį. Norint gauti tiksliausią temperatūros rodmenį, laikrodį reikia nusiimti nuo riešo ir palaukti 20–30 minučių.

Taip pat galima naudoti pasirinktinį temperatūros jutiklį, kad galėtumėte matyti tikslus aplinkos temperatūros rodmenis dėvėdami laikrodį.

Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?

Laikrodis suderinamas su tam tikrais Bluetooth jutikliais. Kai prijungiate jutiklį prie Garmin laikrodžio pirmą kartą, reikia juos susieti. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

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

Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus ([Duomenų ekranų tinkinimas, 81 psl.](#)).

Ausinės neprisijungia prie laikrodžio

Jei Bluetooth ausinės anksčiau buvo prijungtos prie telefono, jos gali automatiškai prisijungti prie telefono, o ne prie laikrodžio. Pabandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Išjunkite Bluetooth technologiją telefone.
Daugiau informacijos žr. telefono naudotojo vadove.
- Prijungiant ausines prie laikrodžio atstumas tarp jų turi būti ne didesnis kaip 10 m (33 pėdos).
- Susiekite ausines su laikrodžiu ([Bluetooth ausinių prijungimas, 63 psl.](#)).

Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės

Jei naudojate Forerunner music laikrodį, prijungtą prie Bluetooth ausinių, signalas yra stipriausias tada, kai laikrodis ir ausinių antena yra tiesioginio matymo linijoje.

- Jei signalas turi pereiti per jūsų kūną, jis gali nusilpti arba ausinės gali atsijungti.
- Jei dėvite Forerunner music laikrodį ant kairiojo riešo, ausinių Bluetooth antena turi būti ant kairiosios ausies.
- Ausinių modeliai skiriasi, todėl galite pabandyti dėvėti laikrodį ant kito riešo.
- Jei naudojate metalinius arba odinius laikrodžio dirželius, galite pakeisti juos silikoniniais, kad pagerėtų signalo stiprumas.

Priedas

Veiklų sąrašas

Forerunner 165 Series laikrodyje galite naudoti toliau nurodytas veiklas.

PASTABA: norėdami matyti naujausias veiklas, būtinai atnaujinkite laikrodžio programinę įrangą (*Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect, 70 psl.*, *Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express, 71 psl.*).

- *Veiklų ir programų tinkinimas, 13 psl.*
- *Veiklos pradžia, 4 psl.*

	Dviratis
	Važiavimas dviračiu patalpoje
	Kvėpavimo praktika
	Kardio
	Elipsinis treniruoklis
	Lipimas aukštais
	HIIT
	Žygis
	Takelis patalpoje
	Šuoliukai per šokdynę
	Meditacija
	Atviras vanduo
	Kita
	Padelis
	Piklėbolas
	Pilatesas
	Plaukimas baseine
	Bėgimas
	Lipimas laiptais
	Stiprumas
	Lauko tenisas
	Stebėti bėgimą
	Bėgimas bekele

	Bėgtakis
	Ultra bėgimas
	Virtualusis bėgimas
	Ėjimas
	Ėjimas patalpoje
	Joga

Duomenų laukai

PASTABA: tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus. Norint matyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia suderinamų priedų. Kai kurie duomenų laukai laikrodyje rodomi daugiau nei vienoje kategorijoje.

PATARIMAS: duomenų laukus taip pat galite tinkinti programos Garmin Connect laikrodžio nustatymuose.

Kadencijos laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinė kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.
Vidutinė kadencija	Bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.
Kadencija	Važiavimas dviračiu. Švaistiklio apsisukimų skaičius. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie kadencijos priedo.
Kadencija	Bėgimas. Žingsniai per minutę (kairė ir dešinė).
Rato kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą ratą.
Rato kadencija	Bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą ratą.
Paskutinio rato kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato kadencija	Bėgimas. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Jūrlapiai

Pavadinimas	Aprašas
Širdies dažnio diagrama	Diagrama, rodanti jūsų širdies dažnį visos veiklos metu.
Tempo diagrama	Diagrama, rodanti jūsų tempą visos veiklos metu.
Galios diagrama	Diagrama, rodanti jūsų galią visos veiklos metu.
Greičio diagrama	Diagrama, rodanti jūsų greitį visos veiklos metu.

Atstumo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Atstumas	Dabartinėje trasoje arba veikloje įveiktas atstumas.
Intervalo atstumas	Per dabartinį intervalą įveiktas atstumas.
Rato ilgis	Esamame rate įveiktas atstumas.
Paskutinio rato atstumas	Paskutiniame įveiktame rate nukeliamas atstumas.
Pask. judėjimo atst.	Per paskutinį atliktą judesį įveiktas atstumas.
Judėjimo atstumas	Per dabartinį judesį įveiktas atstumas.

Atstumo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Aukštis	Esamos vietos aukštis virš ar žemiau jūros lygio.
Bendras pakilimas	Bendras pakilimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Bendras nuolydis	Bendras nusileidimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Aukštų laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Užlipta aukštų	Bendras per dieną užliptų aukštų skaičius.
Nusileista aukštais	Bendras aukštų, kuriais nusileista per dieną, skaičius.
Aukštai per minutę	Per minutę užliptų aukštų skaičius.

Grafinis

Pavadinimas	Aprašas
Valdiklio žvilgtelėjimai	Bėgimas. Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinį kadencijos intervalą.
Kont. su žeme laiko matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis laiką kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis.
„PacePro“ matuoklis	Bėgimas. Jūsų dabartinis padalytas tempas ir tikslinis padalytas tempas.
GALIOS MATUOKLIS	Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę jūsų galios zoną.
Trenir. poveik. matuoklis	Esamos veiklos poveikis aerobinio ir anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Vertik. svyravimo matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis šokinėjimo kiekį bėgant.
Vertikaliojo santykio matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis vertikaliojo svyravimo santykį su žingsnio ilgiu.

Širdies dažnio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
% širdies dažnio rezervas	Širdies dažnio rezervo procentas (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
Aerob. trenirav. poveikis	Esamos veiklos poveikis aerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Anaerobinis treniruotės efektas	Esamos veiklos poveikis anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Vidutinis širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.
Vidutinis širdies dažnio rezervas %	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą veiklą.
Vidutinis širdies dažnis % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.
Širdies dažnis	Širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Įrenginyje turi būti širdies dažnio monitorius ant riešo arba jis turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio monitoriaus.
Širdies dažnis % maks.	Maksimalaus širdies dažnio procentas.
Širdies dažnio zona	Esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).
Intervalo vidutinis ŠDR %	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo vidutinis % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo vidutinis širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo maksimalus % ŠDR	Maksimalus širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Intervalo maksimalus % maks.	Maksimalus širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo maksimalus širdies dažnis	Maksimalus širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Rato širdies dažnio rezervas %	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Rato širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.
Rato širdies dažnio % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.
Pask. rato %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato širdies dažnio % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio judėjimo %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas paskutinio atlikto judėjimo metu.
Paskutinio judėjimo ŠD	Vidutinis širdies dažnis paskutinio baigto judėjimo metu.
P. judėjimo ŠD %maks.	Vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas per paskutinį atliktą judėjimą.

Pavadinimas	Aprašas
Judėjimo %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas dabartinio judėjimo metu.
Judėjimo ŠD	Vidutinis širdies dažnis dabartinio judėjimo metu.
Judėjimo ŠD %maks.	Vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas dabartinio judėjimo metu.
Laikas zonoje	Laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio zonoje.

Atstumų laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Intervalo atstumai	Vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą intervalą.
Atstumai	Vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.

Kiti laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Veikl. kalorijos	Veiklos metu sudegintos kalorijos.
Baterijos lygis	Likusi baterijos įkrova.
GPS	GPS palydovų signalo stiprumas.
Intervalai	Dabartinėje veikloje atliktų intervalų skaičius.
Ratai	Įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.
Judesiai	Visas užsiimant dabartine veikla atliktų judesių skaičius.
Kart.	Per jėgos treniruotę – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.
Kvėpavimo dažnis	Kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (ipm).
Žingsniai	Žingsnių skaičius per esamą veiklą.
Stresas	Jūsų dabartinis streso lygis.
Dienos laikas	Paros laikas pagal esamus vietos ir laiko nustatymus (formatas, laiko juosta, vasaros laikas).
Bendras kalorijų sk.	Bendras per parą sudegintų kalorijų kiekis.

Tempo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis tempas	Vidutinis tempas dabartinėje veikloje.
Intervalo tempas	Vidutinis tempas dabartiniame intervale.
Rato tempas	Esamo rato vidutinis tempas.
Pask. rato tempas	Paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.
Paskutinio ilgio tempas	Vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Paskutinio judėjimo tempas	Paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis tempas.
Judėjimo tempas	Vidutinis dabartinio judėjimo tempas.
Tempas	Esamas tempas.

„PacePro“ laukai

Pavadinimas	Aprašas
Kitos atkarpos atstumas	Bėgimas. Kitos atkarpos bendras atstumas.
Kitos atkarpos tikslinis tempas	Bėgimas. Kitos atkarpos tikslinis tempas.
Padalytas atstumas	Bėgimas. Esamos atkarpos bendras atstumas.
Likęs atkarpos atstumas	Bėgimas. Likęs esamos atkarpos atstumas.
Padalytas tempas	Bėgimas. Esamos atkarpos tempas.
Tikslinis atkarpos tempas	Bėgimas. Esamos atkarpos tikslinis tempas.

Galios laukai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinė galia	Vidutinė generuojama galia per esamą veiklą.
Rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per esamą ratą.
Galia	Esama sugeneruota galia vatais.
Galios zona	Dabartinė atiduodamoji galia pagal konfigūruotas galios zonas.

Poilsio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Kartojimo laikas	Paskutinio intervalo ir esamo poilsio laikmatis (plaukimas baseine).
Poilsio laikmatis	Esamo poilsio laikmatis (plaukimo baseine).

Judėjimo dinamika

Pavadinimas	Aprašas
Vid. kontakto su žeme laikas	Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą veiklą.
Vidutinis žingsnio ilgis	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą sesiją.
Vid. vertikal. svyravimas	Vidutinis vertikalaus svyravimo kiekis per esamą veiklą.
Vidutinis vertikalus santykis	Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą sesiją.
Kontakto su žeme laikas	Laikas kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis. Kontakto su žeme laikas neskaiciuojamas einant.
Rato kontakto su žeme laikas	Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą ratą.
Rato žingsnio ilgis	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą ratą.
Rato vertikalusis svyravimas	Vidutinis vertikalaus svyravimo kiekis per esamą ratą.
Rato vertikalusis santykis	Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą ratą.
Žingsnio ilgis	Žingsnio ilgis, matuojant nuo vieno pėdos prisilietimo prie žemės iki kito, matuojamas metrais.
Vertikalusis svyravimas	Šokinėjimo kiekis bėgant. Vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais per kiekvieną žingsnį.
Vertikalus santykis	Vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis.

Greičio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis judėjimo greitis	Vidutinis judėjimo greitis per esamą veiklą.
Vidutinis bendras greitis	Vidutinis greitis per esamą veiklą, įskaitant judėjimą ir sustojimus.
Vidutinis greitis	Vidutinis greitis dabartinėje veikloje.
Rato greitis	Esamo rato vidutinis greitis.
Pask. rato greitis	Paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.
Paskutinio judėjimo greitis	Paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis greitis.
Maks. greitis	Didžiausias greitis per esamą veiklą.
Judėjimo greitis	Vidutinis dabartinio judėjimo greitis.
Greitis	Esamas judėjimo greitis.
Greičio diagrama	Diagrama, rodanti dabartinį jūsų greitį.

Dūžių laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. atstumas per mostą	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrj per šią veiklą.
Vidutinis judesių dažnis	Vidutinis yrių per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.
Vidutiniškai mostų per atstumą	Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą veiklą.
Intervalo mostai per ilgį	Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą intervalą.
Intervalo judesio tipas	Esamas mostų tipas per intervalą.
Rato atstumas per vieną mostą	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.
Rato judesių dažnis	Plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.
Rato dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.
Paskut. rato atst. per mostą	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato judesių skaičius	Plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato judesiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio ilgio mostai	Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Paskutinio ilgio mosto tipas	Mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Dūžių dažnis	Plaukimas. Mostų per minutę skaičius (mpm).
Dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.

SWOLF laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis SWOLF	Vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius (<i>Plaukimo terminai, 9 psl.</i>). Kai plaukiama atviruose vandenyse, apskaičiuojant SWOLF įvertį naudojamas 25 m atstumas.
Intervalo SWOLF	Vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.
Rato SWOLF	Esamo rato SWOLF įvertis.
Paskutinio rato SWOLF	Paskutinio įveikto rato SWOLF įvertis.
Paskutinės atkarpos SWOLF	Paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

Temperatūros laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Maks. 24 valandos	Maksimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.
Min. 24 valandos	Minimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.
Temperatūra	Oro temperatūra. Kūno temperatūra veikia temperatūros jutiklį. Galite susieti tempe jutiklį su įrenginiu, kad turėtumėte nuolatinį tikslių temperatūros duomenų šaltinį.

Laikmačio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis rato laikas	Esamos veiklos vidutinis rato laikas.
Vidutinis judėjimo laikas	Dabartinės veiklos vidutinis judėjimo laikas.
Vidutinis pozos laikas	Dabartinės veiklos vidutinis pozos laikas.
Praėjęs laikas	Visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite veiklos laikmatį ir 10 minučių leisite, tada sustabdysite 5 minutėms, tada vėl jį paleisite ir leisite 20 minučių, bendras praėjęs laikas bus 35 minutės.
Apytikris finišo laikas	Apytikris dabartinės veiklos baigimo laikas.
Intervalo laikas	Esamo intervalo laikmačio laikas.
Rato laikas	Esamo rato laikmačio laikas.
Pask. rato laikas	Paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.
Paskutinio judėjimo laikas	Paskutinio užbaigto judėjimo laikmačio laikas.
Pastarosios pozos laikas	Pastarosios baigtos pozos laikmačio laikas.
Judėjimo laikas	Dabartinio judėjimo laikmačio laikas.
Judėjimo laikas	Bendras judėjimo laikas per esamą veiklą.
Iš viso pirmyn / atgal	Bendras tikslinio tempo viršijimo ar atsilikimo nuo jo laikas.
Pozos laikas	Dabartinės pozos laikmačio laikas.
Nustatyti laikmatį	Per jėgos treniruotę – laikas, praleistas per esamą treniruotės pratimų seriją.
Stabdymo laikas	Bendras sustabdytas laikas per esamą veiklą.
Plaukimo laikas	Dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.
Laikmatis	Veiklos laikmačio dabartinis laikas.

Treniruotės laukai

Pavadinimas	Aprašas
Liko kartojimų	Treniruotės metu – likę kartojimai.
Žingsnio trukmė	Likęs treniruotės etapo laikas arba atstumas.
Žingsnių tempas	Dabartinis treniruotės etapo tempas.
Žingsnių greitis	Dabartinis treniruotės etapo greitis.
Žingsnių laikas	Praėjęs treniruotės etapo laikas.

VO2 maks. standartiniai įverčiai

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

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

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

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

Ratų dydis ir perimetras

Jei naudojate važiuodami dviračiu, greičio jutiklis automatiškai aptinka rato dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

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

