

GARMIN®



INSTINCT® CROSSOVER SERIES

Naudotojo vadovas

© 2022 „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, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ir Xero® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ ir Vector™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Android™ yra „Google LLC“ prekių ženklas. Apple®, iPhone® ir Mac® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Bluetooth® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė ir „Garmin“ naudoja šiuos ženklus pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. iOS® yra „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, naudojamas „Apple Inc.“ pagal licenciją. Overwolf™ yra „Overwolf Ltd“ prekių ženklas. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ir Normalized Power™ (NP) yra „Peakware, LLC“ prekių ženklai. Windows® yra „Microsoft Corporation“ registruotasis prekių ženklas 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: A04348

Turiny

Ižanga..... 1

Pradžia.....	1
Mygtukai.....	1
Laikrodžio naudojimas.....	2
Naudotojo duomenų išvalymas naudojant išjungiklio funkciją.....	2

Laikrodžiai.....3

Žadintuvo signalo nustatymas.....	3
Žadintuvo signalo redagavimas.....	3
Atbulinio skaičiavimo laikmačio naudojimas.....	3
Laikmačio pašalinimas.....	4
Chronometro naudojimas.....	4
Laiko sinchronizavimas.....	4
Alternatyvių laiko juostų pridėjimas.....	5
Įspėjimų nustatymas.....	5

Veiklos ir programos..... 5

Veiklos pradžia.....	5
Patarimai įrašant veiklas.....	6
Veiklos sustabdymas.....	6
Bėgimas.....	6
Bėgimo stadione pradžia.....	6
Bėgimo stadione įrašymo patarimai.....	7
Virtualiojo bėgimo pradžia.....	7
Bėgtakio atstumo kalibravimas.....	7
Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas.....	7
Plaukimas.....	8
Plaukimo terminai.....	8
Mostų tipai.....	8
Patarimai dėl plaukimo veiklų.....	8
Automatinis poilsis ir rankinis poilsis.....	9
Treniravimasis su treniruočių žurnalu.....	9
Kelios sporto šakos.....	9
Triatlono treniruotė.....	9
Kelių sporto šakų veiklos kūrimas... ..	10
Veikla patalpose.....	10
Jėgos treniruotės įrašymas.....	10
HIIT veiklos įrašymas.....	11
Vidaus treniruoklio naudojimas.....	11

Žaidimai.....	12
Programos Garmin GameOn™ naudojimas.....	12
Rankinės žaidimų veiklos įrašymas.....	12
Laipiojimo sportas.....	13
Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas.....	13
Boulderingo veiklos įrašymas.....	14
Ekspedicijos pradžia.....	14
Trasos taško įrašymas rankiniu būdu.....	14
Trasos taškų peržiūra.....	14
Medžioklės pradžia.....	15
Žvejyba.....	15
Slidinėjimas.....	15
Nusileidimų slidėmis peržiūra.....	15
Slidinėjimo arba snieglenčių sporto gamtoje veiklos įrašymas.....	16
Golfo žaidimas.....	17
Golfo žaidimas.....	17
Golfo meniu.....	18
Kliūčių peržiūra.....	18
Vėliavėlės perkėlimas.....	19
Duobučių keitimas.....	19
Išmatuotų smūgių peržiūra.....	19
Smūgio matavimas rankiniu būdu.....	19
Rezultatų išlaikymas.....	20
Statistikos stebėjimo funkcijos įjungimas.....	20
Jumpmaster.....	20
Šuolių tipai.....	21
Šuolio informacijos įvedimas.....	21
Vėjo informacijos įvedimas HAHO ir HALO šuoliams.....	21
Vėjo informacijos nustatymas iš naujo.....	22
Kaip įvesti vėjo informaciją statiniam šuoliui.....	22
Nuolatiniai nustatymai.....	22
Potvynių ir atoslūgių informacijos peržiūra.....	22
Įspėjimo apie potvynį nustatymas... ..	23
Veiklų ir programų tinkinimas.....	23
Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas.....	23

Veiklos tvarkos keitimas programų sąrašė.....	24	Ciferblato tinkinimas.....	37
Duomenų ekranų tinkinimas.....	24	Infoskydeliai.....	38
Žemėlapių pridėjimas prie veiklos.....	24	Infoskydelių juostos peržiūra.....	41
Tinkintos veiklos kūrimas.....	24	Infoskydelių juostos tinkinimas.....	41
Veiklų ir programų nustatymai.....	25	Body Battery.....	41
Raginiai veikti.....	27	Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	41
Automatinio lipimo įjungimas.....	28	Rezultatų matavimai.....	42
Palydovų nustatymai.....	29	Apie VO2 maksimumo įverčius....	42
Treniruotė.....	29	Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra.....	43
Bendroji treniravimosi būseną.....	29	Širdies dažnio kintamumo būseną.....	43
Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas.....	29	Rezultatų būseną.....	44
Treniruotės.....	30	GFS įverčio gavimas.....	44
Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....	30	Laktato slenkstis.....	45
Kaip pradėti treniruotę.....	30	Treniravimosi būseną.....	46
Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote.....	31	Treniruotės būsenos lygiai.....	47
Intervalinės treniruotės kūrimas.....	31	Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio.....	47
Kaip pradėti intervalinę treniruotę....	31	Trumpalaikis krūvis.....	48
Apie treniruočių kalendorių.....	32	Jėgų atgavimo laikas.....	48
Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas.....	32	Treniravimosi būsenos pristabdymas ir įjungimas vėl.....	49
PacePro™ treniravimasis.....	32	Pasiruošimas treniruotis.....	50
PacePro plano atsisiuntimas iš Garmin Connect.....	32	Valdikliai.....	51
PacePro plano paleidimas.....	33	Valdiklių meniu tinkinimas.....	53
Kaip naudotis Virtual Partner®.....	34	Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną.....	53
Treniravimosi tikslo nustatymas.....	34	Garmin Pay.....	53
Lenktyniavimas su ankstesne veikla...	35	„Garmin Pay“ piniginių nustatymas.....	54
Istorija.....	35	Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį.....	54
Istorijos naudojimas.....	35	Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę.....	54
Kelių sporto šakų istorija.....	35	Garmin Pay slaptažodžio keitimas.....	55
Asmeniniai rekordai.....	36	Rytinė ataskaita.....	55
Asmeninių rekordų peržiūra.....	36	Rytinės ataskaitos tinkinimas.....	55
Asmeninio rekordo atkūrimas.....	36	Jutikliai ir priedai.....	55
Asmeninių rekordų pašalinimas.....	36	Apyrankės širdies dažnis.....	55
Duomenų bendrųjų verčių peržiūra.....	36	Laikrodžio dėvėjimas.....	56
Ridos skaitiklio naudojimas.....	36	Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	56
Istorijos ištrynimasis.....	37	Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai.....	57
Išvaizda.....	37		
Ciferblato nustatymai.....	37		

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	57
Širdies dažnio duomenų transliavimas.....	57
Pulsoksimetras.....	58
Pulsoksimetro rodmenų gavimas....	58
Pulsoksimetro režimo nustatymas..	58
Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	58
Kompasas.....	58
Kompaso nustatymai.....	59
Rankinis kompas kalibravimas...	59
Šiaurės nuorodos nustatymas.....	59
Aukštimalis ir barometras.....	59
Aukštimačio nustatymai.....	59
Barometrinio aukštimačio kalibravimas.....	60
Barometro nustatymai.....	60
Barometro kalibravimas.....	60
Belaidžiai jutikliai.....	61
Belaidžių jutiklių susiejimas.....	62
HRM-Pro bėgimo tempas ir atstumas.....	62
Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai.....	62
Bėgimo galia.....	63
Bėgimo galios nustatymai.....	63
Bėgimo dinamika.....	63
Treniravimasis naudojantis bėgimo dinamikos funkcija.....	64
Patarimai dėl trūkstamų bėgimo dinamikos duomenų.....	64
inReach nuotolinis valdymas.....	64
inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas.....	64
VIRB nuotolinis valdymas.....	64
Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą.....	65
VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu.....	65
Xero lazerio vietos nustatymai.....	66

Žemėlapis..... 66

Žemėlapio stumdymas ir mastelio keitimas.....	66
Žemėlapio nustatymai.....	66

Telefono prijungimo funkcijos..... 66

Telefono susiejimas.....	67
Bluetooth pranešimų įgalinimas.....	67
Pranešimų peržiūra.....	67
Atsiliepimas į telefono skambutį..	67
Atsakymas į tekstinę žinutę.....	68
Pranešimų tvarkymas.....	68
Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas.....	68
Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas.....	68
Garsinių raginimų leidimas veiklos metu.....	69
Telefono ir kompiuterio programos.....	69
Garmin Connect.....	69
Programos Garmin Connect naudojimas.....	70
Garmin Connect naudojimas kompiuteryje.....	70
Connect IQ funkcijos.....	70
Connect IQ funkcijų atsisiuntimas.....	70
Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu.....	71
Garmin Explore™.....	71
Programa Garmin Golf™.....	71

Naudotojo profilis..... 71

Naudotojo profilio nustatymas.....	71
Lyties nustatymai.....	71
Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra.....	72
Apie širdies dažnio zonas.....	72
Fizinio pasirengimo tikslai.....	72
Širdies dažnio zonų nustatymas.....	73
Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas.....	73
Širdies dažnio zonų skaičiavimas....	74
Savo galios zonų nustatymas.....	74
Automatinis rezultatų matavimų aptikimas.....	74

Saugumo ir stebėjimo funkcijos..... 75

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	75
Kontaktų pridėjimas.....	75
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	76
Pagalbos prašymas.....	76

Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai..... 76

Automatiškai nustatomas tikslas.....	77
Ragino judėti funkcijos naudojimas.....	77
Intensyvumo minutės.....	77
Kaip pelnyti intensyvumo minutes...	77
Miego stebėjimas.....	77
Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	77
Kvėpavimo pokyčiai.....	78

Navigacija..... 78

Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas.....	78
Vietos išsaugojimas naudojantis dviem tinklėmis.....	78
Nuorodos taško nustatymas.....	79
Navigavimas į kelionės tikslą.....	79
Navigacija į išsaugotos veiklos pradžios tašką.....	79
Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu.....	80
Navigavimas naudojant „Sight 'N Go“.....	80
Vietos, kurioje yra žmogus už borto, žymėjimas ir navigacijos į ją pradžia.....	80
Navigacijos sustabdymas.....	80
Trasos.....	81
Trasos kūrimas ir laikymasis įrenginyje.....	81
Trasos kūrimas Garmin Connect.....	81
Trasos siuntimas į įrenginį.....	81
Trasos duomenų peržiūra arba redagavimas.....	82
Kelio taško projektavimas.....	82
Navigacijos nustatymai.....	82
Navigacijos duomenų ekranų tinkinimas.....	82
Krypties nustatymas.....	82
Navigacijos įspėjimų nustatymas....	83

Maitinimo tvarkyklės nustatymai.... 83

Baterijos taupymo priemonės tinkinimas.....	83
Maitinimo režimo keitimas.....	83

Maitinimo režimų tinkinimas.....	84
Maitinimo režimo atkūrimas.....	84

Sistemos nustatymai..... 84

Laiko nustatymai.....	85
Laikrodžio rodyklių reguliavimas.....	86
Ekrano nustatymų keitimas.....	86
Miego režimo tinkinimas.....	86
Sparčiųjų mygtukų pritaikymas.....	87
Matavimo vienetų keitimas.....	87
Įrenginio informacijos peržiūra.....	87
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra.....	87

Įrenginio informacija..... 88

Laikrodžio įkrovimas.....	88
Įkrovimas naudojant saulės energiją.....	88
Patarimai kaip įkrauti naudojant saulės energiją.....	88
Analoginis režimas.....	88
Specifikacijos.....	89
Informacija apie baterijos veikimo laiką.....	89
Įrenginio priežiūra.....	89
Laikrodžio valymas.....	90
Dirželių su spyruokliniu laikikliu keitimas.....	91
Duomenų tvarkymas.....	91
Failų šalinimas.....	92

Trikčių šalinimas..... 92

Produktų naujiniai.....	92
Kaip gauti daugiau informacijos.....	92
Mano įrenginio kalba netinkama.....	92
Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?.....	92
Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio.....	93
Laikrodis rodo neteisingą laiką.....	93
Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?.....	93
Laikrodžio paleidimas iš naujo.....	93
Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas.....	94
Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką.....	94
Palydovo signalų gavimas.....	94

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....	95
Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus.....	95
Veiklos stebėjimas.....	95
Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius.....	95
Žingsnių skaičius atrodo netikslus..	95
Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	95
Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus.....	95

Priedas..... 96

Duomenų laukai.....	96
Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys.....	108
Kontakto su žeme laiko balanso duomenys.....	108
Vertikliojo svyravimo ir vertikliojo santykio duomenys.....	109
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	109
FTP įvertinimai.....	110
Ratų dydis ir perimetras.....	110
Ženklų apibrėžtys.....	110

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.

Pradžia

Kai pirmą kartą naudojate laikrodį, turėtumėte atlikti šiuos veiksmus, kad jį nustatytumėte ir sužinotumėte apie pagrindines funkcijas.

- 1 Paspausdami **CTRL** įjunkite laikrodį (*Mygtukai, 1 psl.*).
- 2 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamais nurodymais atlikite pradinę sąranką.
Atlikdami pradinę sąranką galite susieti išmanųjį telefoną su laikrodžiu ir gauti pranešimus, sinchronizuoti veiklas ir atlikti kitus veiksmus (*Telefono susiejimas, 67 psl.*).
- 3 Įkraukite įrenginį (*Laikrodžio įkrovimas, 88 psl.*).
- 4 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 5 psl.*).

Mygtukai



① LIGHT CTRL	- Paspauskite, jei norite įjungti įrenginį. - Paspauskite, jei norite įjungti ir išjungti foninį apšvietimą. - Greitai paspauskite du kartus, jei norite įjungti arba išjungti žibintuvėlį (<i>Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną, 53 psl.</i>). - Palaikykite dvi sekundes, jei norite atidaryti valdiklių meniu (<i>Valdikliai, 51 psl.</i>). - Palaikykite penkias sekundes, jei norite prašyti pagalbos (<i>Pagalbos prašymas, 76 psl.</i>).
② START GPS	- Paspauskite, jei norite pasirinkti meniu parinktį. - Kai rodomas ciferblatas, paspauskite, jei norite atidaryti programų ir veiklų meniu (<i>Veiklos ir programos, 5 psl.</i>). - Paspauskite, jei norite pradėti arba stabdyti veiklą (<i>Veiklos pradžia, 5 psl.</i>). - Palaikykite, jei norite peržiūrėti GPS koordinates ir išsaugoti savo buvimo vietą. PASTABA: Instinct Crossover - Tactical Edition modeliuose palaikykite, jei norite išsaugoti Dvigubas tinklėlis vietą.
③ BACK SET	- Paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną. - Kai rodomas ciferblatas, paspauskite, jei reikia trumpam perkelti laikrodžio rodyklės. - Veiklos metu paspauskite, jei norite įrašyti ratą ar poilsį arba pereiti prie kito treniruotės etapo. - Palaikykite, jei norite atidaryti laikrodžio meniu (<i>Laikrodžiai, 3 psl.</i>).
④ DOWN ABC	- Paspauskite, jei norite slinkti infoskydelių juosta ir meniu (<i>Infoskydelių juostos peržiūra, 41 psl.</i>). - Palaikykite, jei norite peržiūrėti aukštimačio, barometro ir kompasą (ABK) ekraną.
⑤ UP MENU	- Paspauskite, jei norite slinkti infoskydelių juosta ir meniu (<i>Infoskydelių juostos peržiūra, 41 psl.</i>). - Kai rodomas ciferblatas, palaikykite, jei norite atidaryti pagrindinį meniu. - Palaikykite, jei norite atidaryti kontekstinį meniu, jei toks yra toje naudotojo sąsajos dalyje.

Laikrodžio naudojimas

- Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu palaikykite paspaudę **CTRL** (*Valdikliai, 51 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, 38 psl.*).
- Ciferblate paspausdami **START** galite pradėti veiklą arba atidaryti programą (*Veiklos ir programos, 5 psl.*).
- Palaikykite paspaudę **MENU**, jei norite tinkinti ciferblatą (*Ciferblato tinkinimas, 37 psl.*), koreguoti nustatymus (*Sistemos nustatymai, 84 psl.*), susieti belaidžius jutiklius (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 62 psl.*) ir atlikti dar daugiau veiksmų.

Naudotojo duomenų išvalymas naudojant išjungiklio funkciją

PASTABA: ši funkcija siūloma tik Instinct Crossover - Tactical Edition modeliuose.

Išjungiklis funkcija greitai pašalina visus išsaugotus naudotojo duomenis ir atkuria gamyklines numatytąsias visų nustatymų vertes.

Palaikykite paspaudę **SET** ir **CTRL**.

PATARIMAS: galite paspausti bet kurį mygtuką, kad per 10 sekundžių atgalinį skaičiavimą atšauktumėte funkciją Išjungiklis.

Po 10 sekundžių laikrodis pašalins visus naudotojo įvestus duomenis.

Laikrodžiai

Žadintuvo signalo nustatymas

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

- 1 Atidarę bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Pavojaus signalai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti ir išsaugoti žadintuvo signalą pirmą kartą, įveskite žadintuvo signalo laiką.
 - Norėdami nustatyti ir išsaugoti papildomų žadintuvo signalų, pasirinkite **Pridėti pavojaus signalą** ir įveskite jo laiką.

Žadintuvo signalo redagavimas

- 1 Atidarę bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Pavojaus signalai > Redaguoti**.
- 3 Pasirinkite įspėjimo signalą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti arba išjungti 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 **Garsas ir vibravimas**.
 - Jei norite įjungti arba išjungti foninį apšvietimą su signalu, pasirinkite **Apšvietimas**.
 - Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo aprašymą, pasirinkite **Etiketė**.
 - Jei norite pašalinti įspėjimo signalą, pasirinkite **Ištrinti**.

Atbulinio skaičiavimo laikmačio naudojimas

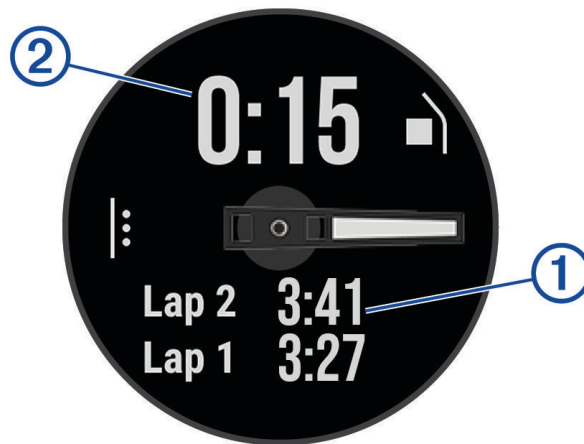
- 1 Atidarę bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Laikmačiai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami nustatyti atbulinio skaičiavimo laikmatį pirmą kartą, įveskite laiką naudodamiesi mygtukais **UP** ir **DOWN**.
 - Jei norite nustatyti išsaugotą atbulinio skaičiavimo laikmatį, pasirinkite išsaugotą laikmatį.
 - Norėdami nustatyti naują atbulinio skaičiavimo laikmatį jo neišsaugodami, pasirinkite **Greitasis laikmatis** ir įveskite laiką.
 - Norėdami nustatyti ir išsaugoti naują atbulinio skaičiavimo laikmatį, pasirinkite **Pridėti laikmatį** ir įveskite laiką.
- 4 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti laikmatį, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Išsaugoti**.
 - Jei norite, kad praėjus nustatytam laikui laikmatis automatiškai pasileistų iš naujo, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Aut. paleidim. iš naujo**.
 - Jei norite pritaikyti laikmačio pranešimą, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Garsas ir vibravimas**.
- 5 Norėdami paleisti laikmatį, paspauskite **START**.
- 6 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
 - Jei norite sustabdyti laikmatį, paspauskite **START**.
 - Jei norite vėl paleisti laikmatį, paspauskite **ABC**.

Laikmačio pašalinimas

- 1 Atidarę bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Laikmačiai**.
- 3 Pasirinkite laikmatį.
- 4 Paspauskite **UP**.
- 5 Pasirinkite **Ištrinti**.

Chronometro naudojimas

- 1 Atidarę bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Chronometras**.
- 3 Norėdami paleisti laikmatį, paspauskite **START**.
- 4 Norėdami iš naujo paleisti rato laikmatį ①, paspauskite **SET**.



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

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

Laiko sinchronizavimas

Kiekvieną kartą, kai įrenginys įjungiamas ir aptinka palydovus arba atidarote programą Garmin Connect™ susietame telefone, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir esamą paros laiką. Sinchronizuoti laiką galite ir rankiniu būdu, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei keičiamas vasaros laikas.

- 1 Atidarę bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Laiko sinchronizavimas**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys prisijungs prie susieto telefono arba aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 94 psl.*).

PATARIMAS: jei norite pakeisti šaltinį, paspauskite **DOWN**.

Alternatyvių laiko juostų pridėjimas

Dabartinis paros laikas papildomose laiko juostose gali būti rodomas alternatyvių laiko juostų infoskydelyje. Galima pridėti iki trijų alternatyvių laiko juostų.

- 1 Atidarykite bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **Alt. laiko zonos**.
- 3 Pasirinkite **Pridėti zoną**.
- 4 Pasirinkite laiko juostą.
- 5 Jei reikia, pervardykite laiko juostą.

Įspėjimų nustatymas

- 1 Atidarykite bet kurį ekraną palaikykite **SET**.
- 2 Pasirinkite **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, kad skambėtų įspėjimas artėjant audrai, pasirinkite **Įspėjimas apie audrą** > **Įjungta**, pasirinkite **Dažnis** ir pasirinkite slėgio kitimo spartą.
 - Jei norite nustatyti, kad įspėjimas skambėtų kas valandą, pasirinkite **Kas valand.** > **Įjungta**.

Veiklos ir programos

Jūsų laikrodis gali būti naudojamas vidaus, lauko, sporto ir fizinio pasirengimo veiklai. Pradėjus veiklą, laikrodis rodys ir įrašys jutiklio duomenis. Tinkintas ar naujas veiklas galite kurti naudodamiesi numatytosiomis veiklomis (*Tinkintos veiklos kūrimas, 24 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, 70 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 Jei pradėsite veiklą pirmą kartą, pasirinkdami žymimąjį langelį šalia kiekvienos veiklos pridėkite ją prie mėgstamiausių, ir pasirinkite **Baig.**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite veiklą iš savo mėgstamų.
 - Pasirinkite  ir išplėstame veiklų sąrašė pasirinkite veiklą.
- 4 Jei veiklai reikia GPS signalų, eikite į lauką, kur aiškiai matomas dangus, ir palaukite, kol laikrodis bus pasiruošęs.

Laikrodis pasiruošia, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).
- 5 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.

Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 88 psl.*).
- Paspauskite **SET**, jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.
- Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Maitinimo režimas**, jei norite padidinti baterijos veikimo laiką naudodami galios režimą (*Maitinimo režimų tinkinimas, 84 psl.*).

Veiklos sustabdymas

- 1 Paspauskite **START**.
- 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.
 - Jei norite pristabdyti veiklą, o vėliau ją tęsti, pasirinkite **Atnaujinti vėliau**.
 - Jei norite pažymėti ratą, pasirinkite **Ratas**.
 - Norėdami naviguoti atgal į pradinį veiklos tašką keliu, kuriuo vykote, 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 atgav. ŠD** ir palaukite, kol baigsis atbulinis laiko skaičiavimas.
 - Jei norite atsisakyti veiklos, pasirinkite **Atmesti**.
PASTABA: sustabdžius veiklą, laikrodis automatiškai ją išsaugo po 30 minučių.

Bėgimas

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 **MENU**.
- 7 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 8 Pasirinkite **Juostos numeris**.
- 9 Pasirinkite takelio numerį.
- 10 Dukart paspausdami **BACK** grįžkite į veiklos laikmatį.
- 11 Paspauskite **START**.
- 12 Bėkite stadionu.
Kai nubėgsite 3 ratus, laikrodis užfiksuos stadiono dydį ir sukalibruos stadiono atstumą.
- 13 Kai baigsite veiklą, paspauskite **START** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Bėgimo stadione įrašymo patarimai

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

Virtualiojo bėgimo pradžia

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, 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 Kai baigsite veiklą, paspauskite **START** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Bėgtakio atstumo kalibravimas

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

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

Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas

Dalyvaudami ekstremalaus bėgimo varžybose galite pasirinkti Kliūt. lenkt. veiklą ir įrašyti laiką kiekvienoje kliūtyje ir bėgimo tarp kliūčių laiką.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Kliūt. lenkt.**.
- 3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 4 Paspausdami **SET** pažymėkite kiekvienos kliūties pradžią ir pabaigą rankiniu būdu.
PASTABA: galite konfigūruoti Kliūčių stebėjimas nustatymą, kad kliūčių vietos būtų išsaugotos bėgant pirmą trasos ratą. Kai bėgsite trasos ratus pakartotinai, laikrodis perjungs kliūčių ir bėgimo intervalus naudodamas išsaugotas kliūčių vietas.
- 5 Kai baigsite veiklą, paspauskite **START** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

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.

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 tinkintą duomenų lauką (*Duomenų ekranų tinkinimas, 24 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, 9 psl.</i>)

Patarimai dėl plaukimo veiklų

- Paspauskite **SET**, jei norite įrašyti intervalą plaukdami atvirame vandenyje.
- Prieš pradėdami plaukimo baseine veiklą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis ir pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkintą 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 **MENU**, pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Baseino dydis**.
- Kad rezultatai būtų tikslūs, naudodami vieną mosto tipą nuplaukite visą baseino ilgį. Kai ilsitės, pristabdykite veiklos laikmatį.
- Jei plaukdami baseine norite registruoti poilsį, paspauskite **SET** (*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 atsispinkite.
- Kai darote pratimus, pristabdykite veiklos laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją (*Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 9 psl.*).

Automatinis poilsis ir rankinis poilsis

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

Automatinio poilsio funkcija prieinama tik plaukiant baseine. Laikrodis automatiškai aptinka, kai ilsitės, ir atidaromas poilsio ekranas. Jei ilsitės ilgiau nei 15 sekundžių, laikrodyje automatiškai sukuriamas poilsio intervalas. Kai vėl pradėsite plaukti, laikrodyje automatiškai pradedamas naujas plaukimo intervalas. Galite įjungti automatinio poilsio funkciją veiklos parinktyse (*[Veiklų ir programų nustatymai, 25 psl.](#)*).

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

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

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 **SET**.

3 Pabaigę treniruotės intervalą, paspauskite **SET**.

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 **SET**.
- Norėdami pradėti plaukimo intervalą, paspauskite **UP** arba **DOWN**, kad grįžtumėte į plaukimo treniruočių ekranus.

Kelios sporto šakos

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

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

Triatlono treniruotė

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

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

2 Pasirinkite **Triatlonas**.

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

4 Kiekvieno perėjimo pradžioje ir pabaigoje paspauskite **SET**.

Perėjimo funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus ir perėjimo laikas registruojamas atskirai nuo veiklos laiko. Perėjimo funkciją galite įjungti ir išjungti triatlono veiklos nustatymuose. Jei perėjimai išjungti, norėdami pakeisti sporto šaką paspauskite SET.

5 Kai baigsite veiklą, paspauskite **START** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Kelių sporto šakų veiklos kūrimas

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

Veikla patalpose

Galima naudoti laikrodį treniruojantis patalpose, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje, GPS išjungiama (*Veiklų ir programų nustatymai, 25 psl.*).

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

PATARIMAS: laikymasis už bėgtakio turėklų sumažina tikslumą.

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

Jėgos treniruotės įrašymas

Jėgos treniruotėčių metu galima įrašyti pratimų serijas. Serija – tai keletas to paties judesio pakartojimų.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Stiprumas**.
- 3 Pasirinkite treniruotę (*Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 30 psl.*).
- 4 Paspauskite **Išsamiau**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapų sąrašą (nebūtina).
- 5 Pasirinkite .
- 6 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Pradėti treniruotę**, kad paleistumėte serijos laikmatį.
- 7 Pradėkite pirmąją seriją.
Laikrodis skaičiuos pakartojimus. Kartojimų skaičius bus rodomas, kai juos atliksite bent keturis kartus.
PATARIMAS: laikrodis gali skaičiuoti tik vieno kiekvienos serijos judesio kartojimus. Jei norite pakeisti judesius, turite baigti seriją ir pradėti naują.
- 8 Paspauskite **SET**, jei norite pabaigti seriją ir pereiti prie kito pratimo (jei yra).
Laikrodyje rodomi visi serijos pakartojimai. Po kelių sekundžių parodomas poilsio laikmatis.
- 9 Jei reikia, paspauskite **START** ir redaguokite kartojimų skaičių.
PATARIMAS: taip pat galite pridėti serijai naudojamą svorį.
- 10 Baigę ilsėtis, paspauskite **SET** ir pradėkite kitą seriją.
- 11 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.
- 12 Po paskutinės serijos pasirinkdami **START** ir **Stabdyti treniruotę** sustabdykite serijos laikmatį.
- 13 Pasirinkite **Išsaugoti**.

HIIT veiklos įrašymas

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **HIIT**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę HIIT veiklą.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > AMRAP**, jei norite įrašyti kuo daugiau raundų per nustatytą laikotarpį.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > EMOM**, jei norite įrašyti nustatytą judesių skaičių kiekvieną minutę.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > Tabata**, jei norite kaitalioti 20 sekundžių trukmės maksimalių pastangų intervalus su 10 sekundžių trukmės poilsio intervalais.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > Tinkintas**, jei norite nustatyti judėjimo laiką, poilsio laiką, judesių skaičių ir raundų skaičių.
 - Pasirinkite **Treniruotės**, jei norite daryti išsaugotą treniruotę.
- 4 Jei reikia, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Paspauskite **START** ir pradėkite pirmąjį raundą.
Įrenginyje rodomas atbulinis laikmatis ir dabartinis širdies dažnis.
- 6 Jei reikia, pasirinkdami **SET** rankiniu būdu pereikite prie kito raundo arba poilsio.
- 7 Kai baigsite veiklą, paspausdami **START** sustabdykite veiklos laikmatį.
- 8 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Vidaus treniruoklio naudojimas

Prieš naudojant suderinamą vidaus treniruoklį, reikia susieti treniruoklį su laikrodžiu naudojant ANT+® technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 62 psl.*).

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Važiavimas dvir. patalp.**
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Išm. treniruokl. parinkt.**
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite važiuoti dviračiu, pasirinkite **Laisvas važiavimas**.
 - Pasirinkite **Sekti treniruotę**, jei norite atlikti išsaugotą treniruotę (*Treniruotės, 30 psl.*).
 - Pasirinkite **Sekti kursą**, jei norite laikytis išsaugotos trasos (*Trasos, 81 psl.*).
 - Norėdami nustatyti tikslinę galios vertę, pasirinkite **Nustatyti galią**.
 - Norėdami nustatyti imituojamo nuolydžio vertę, pasirinkite **Nustatyti lygį**.
 - Norėdami nustatyti treniruoklio taikomą pasipriešinimo jėgą, pasirinkite **Nust. pasiprš.**
- 6 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
Trasoje arba važiuojant dviračiu treniruoklis padidina arba sumažina pasipriešinimą pagal aukščio informaciją.

Žaidimai

Programos Garmin GameOn™ naudojimas

Susieję laikrodį su kompiuteriu, galite įrašyti žaidimo veiklą laikrodyje ir realiuoju laiku matyti efektyvumo metriką kompiuteryje.

- 1 Kompiuteryje eikite adresu www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn ir atsisiųskite programą Garmin GameOn.
- 2 Vykdydami ekrane pateikiamas instrukcijas įdiekite ją.
- 3 Paleiskite programą Garmin GameOn.
- 4 Kai programa Garmin GameOn paragins susieti laikrodį, laikrodyje paspauskite **START** ir pasirinkite **Žaidimai**.

PASTABA: kai laikrodis prijungtas prie programos Garmin GameOn, pranešimai ir kitos Bluetooth® funkcijos laikrodyje yra išjungtos.

- 5 Pasirinkite **Susieti dabar**.
- 6 Sąraše pasirinkite laikrodį ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
PATARIMAS: spustelėję  > **Nustatymai**, galite tinkinti nustatymus, dar kartą skaityti instrukciją arba pašalinti laikrodį. Programa Garmin GameOn prisimins jūsų laikrodį ir nustatymus, kai kitą kartą ją atidarysite. Jei reikia, galite susieti laikrodį su kitu kompiuteriu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 62 psl.*).

- 7 Pasirinkite parinktį:

- Kompiuteryje paleiskite palaikomą žaidimą ir žaidimo veikla prasidės automatiškai.
- Laikrodyje paleiskite rankinę žaidimo veiklą (*Rankinės žaidimų veiklos įrašymas, 12 psl.*).

Programoje Garmin GameOn realiuoju laiku rodoma jūsų efektyvumo metrika. Baigus veiklą, programoje Garmin GameOn rodoma žaidimo veiklos suvestinė ir informacija apie rungtynes.

Rankinės žaidimų veiklos įrašymas

Galite įrašyti žaidimo veiklą laikrodyje ir įvesti kiekvienų rungtynių statistiką rankiniu būdu.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Žaidimai**.
- 3 Paspauskite **DOWN** ir pasirinkite žaidimo tipą.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 5 Rungtynių pabaigoje paspausdami **SET** įrašykite rungtynių rezultatą arba užimtą vietą.
- 6 Paspauskite **SET**, jei norite pradėti naujas rungtynes.
- 7 Kai baigsite veiklą, paspauskite **START** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Laipiojimo sportas

Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Lipti patalpoje**.
- 3 Pasirinkite ✓, jei norite registruoti maršruto statistiką.
- 4 Pasirinkite vertinimo sistemą

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

- 5 Pasirinkite maršruto sunkumo lygį.
- 6 Paspauskite **START**.
- 7 Pradėkite savo pirmąjį maršrutą.

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

- 8 Baigę maršrutą, nusileiskite ant žemės.

Kai pasieksite žemę, automatiškai įsijungs poilsio laikmatis.

PASTABA: jei reikia, norėdami baigti maršrutą galite paspausti SET.

- 9 Pasirinkite parinktį:

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

- 10 Įveskite kritimų maršrute skaičių.

- 11 Baigę ilsėtis, paspauskite **SET** ir pradėkite kitą maršrutą.

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

- 13 Paspauskite **START**.

- 14 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Boulderingo veiklos įrašymas

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

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

Ekspedicijos pradžia

Naudodamiesi **Ekspedicija** programa galite pailginti baterijos veikimo laiką, kai įrašoma kelias dienas trunkanti veikla.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Ekspedicija**.
- 3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
Įrenginys persijungia į mažos galios režimą ir fiksuoja GPS stebėjimo taškus kartą per valandą. Kad baterija veiktų kuo ilgiau, įrenginys išjungia visus jutiklius ir priedus, įskaitant ryšį su išmaniuoju telefonu.

Trasos taško įrašymas rankiniu būdu

Ekspedicijos metu taškai įrašomi automatiškai, atsižvelgiant į pasirinktą įrašymo intervalą. Galite bet kada įrašyti trasos tašką rankiniu būdu.

- 1 Ekspedicijos metu paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Pridėti tašką**.

Trasos taškų peržiūra

- 1 Ekspedicijos metu paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Peržiūrėti taškus**.
- 3 Sąrašė pasirinkite trasos tašką.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pradėti navigaciją į trasos tašką, pasirinkite **Eiti į**.
 - Jei norite peržiūrėti išsamią informaciją apie trasos tašką, pasirinkite **Išsamiau**.

Medžioklės pradžia

Galite išsaugoti jūsų medžioklei svarbias vietas ir peržiūrėti išsaugotų vietų žemėlapi. Pasirinkus medžioklės veiklą, įrenginys naudoja GNSS režimą, kuriuo taupoma baterijos energija.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Medžioklė**.
- 3 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Pradėti medžioklę**.
- 4 Paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite grįžti į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite išsaugoti dabartinę vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
 - Jei norite peržiūrėti anksčiau šios medžioklės metu išsaugotas vietas, pasirinkite **Medžioklės vietos**.
 - Jei norite peržiūrėti visas anksčiau išsaugotas vietas, pasirinkite **Įrašytos vietos**.
 - Jei norite pasiekti kelionės tikslą naudodamiesi navigacija, pasirinkite **Navigacija** ir pasirinkite parinktį.
- 5 Kai baigsite medžioklę, paspauskite **START** ir pasirinkite **Baigti medžioklę**.

Žvejyba

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Žvejybinis**.
- 3 Paspauskite **START > Pradėti žvejybą**.
- 4 Paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti laimikį prie žuvų skaičiaus iš išsaugoti vietą, pasirinkite **Registruoti laimikį**.
 - Jei norite išsaugoti dabartinę vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
 - Jei norite nustatyti intervalo laikmatį, veiklos pabaigos laiką arba pabaigos laiko priminimą, pasirinkite **Žvejyb. laikmačiai**.
 - Jei norite grįžti į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite peržiūrėti išsaugotas vietas, pasirinkite **Įrašytos vietos**.
 - Jei norite pasiekti kelionės tikslą naudodamiesi navigacija, pasirinkite **Navigacija** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite redaguoti veiklos nustatymus, pasirinkite **Nustatymai** ir pasirinkite parinktį ([Veiklų ir programų nustatymai, 25 psl.](#)).
- 5 Kai baigsite veiklą, paspauskite **START** ir pasirinkite **Baigti žvejybą**.

Slidinėjimas

Nusileidimų slidėmis peržiūra

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

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

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

Slidinėjimo arba snieglenčių sporto gamtoje veiklos įrašymas

Užsiimdami slidinėjimo arba snieglenčių sporto ne trasomis veikla galite perjungti įkalnės ir nuokalnės stebėjimo režimus, kad galėtumėte tiksliai fiksuoti savo statistiką. Galite pakeisti Režimo stebėjimas nustatymą, kad stebėjimo režimai būtų perjungiami automatiškai arba rankiniu būdu ([Veiklų ir programų nustatymai, 25 psl.](#)).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Slidinėjimas gamtoje** arba **Snieglenč. sport. gamtoj.**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei pradėsite veiklą ant įkalnės, pasirinkite **Kilimas**.
 - Jei pradėsite veiklą leisdami nuo kalno, pasirinkite **Nusileidimas**.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 5 Jei reikia, paspausdami **SET** galite perjungti įkalnės ir nuokalnės stebėjimo režimus.
- 6 Kai baigsite veiklą, paspauskite **START** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Golfo žaidimas

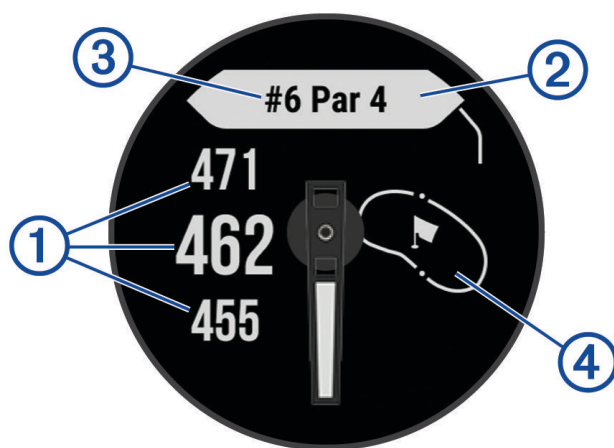
Golfo žaidimas

Prieš žaisdami aikštelėje pirmą kartą, turite atsisiųsti ją iš programos Garmin Connect ([Garmin Connect](#), 69 psl.). Aikštelės, atsisiųstos iš programos Garmin Connect, atnaujinamos automatiškai.

Prieš žaisdami golfą įkraukite laikrodį ([Laikrodžio įkrovimas](#), 88 psl.).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Golfas**.
- 3 Išeikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 4 Aikštelių sąraše pasirinkite aikštelę.
- 5 Jei norite sekti rezultatus, pasirinkite ✓.
- 6 Pasirinkite starto aikštelę.

Atsidarys informacijos apie duobutes ekranas.



①	Atstumas iki ridenimo aikštelės priekio, vidurio ir galo
②	Duobutės paras
③	Dabartinės duobutės numeris
④	Ridenimo aikštelės žemėlapis

PASTABA: kadangi smeigtukų vietos keičiasi, laikrodis apskaičiuoja atstumą iki ridenimo aikštelės priekio, vidurio ir galo, bet ne faktinę smeigtuko vietą.

- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Spauskite **UP** arba **DOWN** norėdami peržiūrėti „layup“ smūgio vietą ir atstumą iki jos arba kliūties priekio ir galo.
 - Paspauskite **START**, jei norite atidaryti golfo meniu ([Golfo meniu](#), 18 psl.).

Golfo meniu

Raundo metu galite paspausti START, jei norite atidaryti golfo meniu esančias papildomas funkcijas.

Baigti raundą: baigiamas dabartinis raundas.

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

Keisti duobutę: galima rankiniu būdu pakeisti duobutę.

Perkelti vėliavėlę: galima perkelti smeigtuko vietą, kad būtų galima tiksliau išmatuoti atstumą (*Vėliavėlės perkėlimas, 19 psl.*).

Matuoti smūgį: rodomas ankstesnio smūgio, įrašyto naudojant funkciją Garmin AutoShot™, atstumas (*Išmatuotų smūgių peržiūra, 19 psl.*). Be to, galite įrašyti smūgį rankiniu būdu (*Smūgio matavimas rankiniu būdu, 19 psl.*).

Rezultatų kortelė: atidaroma raundo rezultatų kortelė (*Rezultatų išlaikymas, 20 psl.*).

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

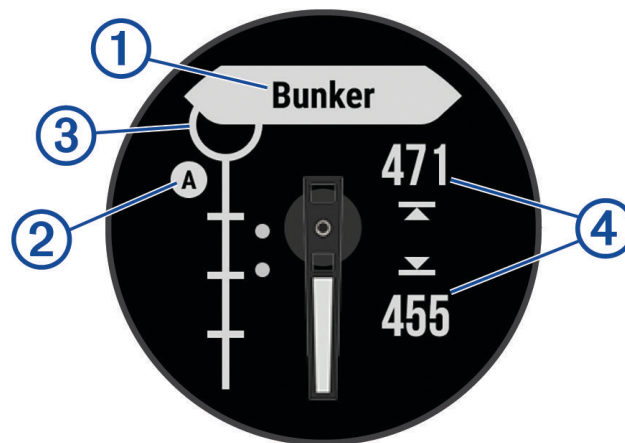
Riedmušos statistika: rodoma žaidimo su kiekviena golfo riedmuša statistika, pvz., atstumo ir tikslumo informacija. Rodoma susiejus Approach® CT10 jutiklius.

Nustatymai: galite tinkinti golfo veiklos nustatymus (*Veiklų ir programų nustatymai, 25 psl.*).

Kliūčių peržiūra

Galite peržiūrėti atstumus iki kliūčių žaidimo aikštelėje 4 ir 5 paro duobutėms. Kliūtys, turinčios įtakos smūgio pasirinkimui, rodomos atskirai arba grupėmis, kad būtų lengviau nustatyti atstumą iki „layup“ arba kelią ore.

1 Informacijos apie duobutes ekrane paspaudę **UP** arba **DOWN** peržiūrėkite informaciją apie kliūtis.



- Kliūties tipas ① rodomas ekrane.
- Kliūtis ② nurodo raidės, reiškiančios atitinkamos duobutės kliūčių seką; jos rodomos po ridenimo aikšte, nurodant apytikrius atstumus palyginti su visa aikšte.
- Ridenimo aikštelę vaizduoja pusapskritimis ③ ekrano viršuje.
- Ekrane rodomi atstumai iki artimiausios kliūties priekio ir galo ④.

2 Norėdami matyti kitas dabartinės duobutės kliūtis, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

Vėliavėlės perkėlimas

Galite atidžiau peržiūrėti ridenimo aikštelę ir pakeisti smeigtuko vietą.

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

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

Duobučių keitimas

Duobučių rodinio ekrane duobutes galima keisti rankiniu būdu.

- 1 Žaisdami golfą paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Keisti duobutę**.
- 3 Pasirinkite duobutę.

Išmatuotų smūgių peržiūra

Kad įrenginys galėtų automatiškai aptikti ir išmatuoti smūgius, turite įgalinti rezultatus.

Įrenginyje yra automatinio smūgio aptikimo ir įrašymo funkcijos. Kiekvieną kartą, kai smūgiuojate per aikštę, įrenginys įrašo smūgio atstumą, kad galėtumėte jį peržiūrėti vėliau.

PATARIMAS: automatinio smūgio aptikimo funkcija veikia geriausiai, kai įrenginį dėvite ant pagrindinės rankos riešo ir tinkamai smūgiuojate į kamuoliuką. Patai neaptinkami.

- 1 Žaisdami golfą paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Matuoti smūgį**.
Rodomas paskutinio smūgio atstumas.
PASTABA: atstumas automatiškai nustatomas iš naujo, kai vėl smūgiuojate į kamuoliuką, atliekate patą ridenimo zonoje ar judate link kitos duobutės.
- 3 Paspauskite **DOWN**.
- 4 Jei norite peržiūrėti visų įrašytų smūgių atstumus, pasirinkite **Ankstesni smūg..**

Smūgio matavimas rankiniu būdu

Jei laikrodis neaptiko smūgio, galite pridėti jį rankiniu būdu. Pridėti smūgį reikia būnant vietoje, kurioje jis buvo atliktas.

- 1 Atlikite smūgį ir stebėkite, kur nusileis kamuoliukas.
- 2 Informacijos apie duobutes ekrane palaikykite **START**.
- 3 Pasirinkite **Matuoti smūgį**.
- 4 Paspauskite **DOWN**.
- 5 Pasirinkite **Pridėti smūgį** > ✓.
- 6 Jei reikia, įveskite smūgiuojant naudotą riedmušą.
- 7 Eikite arba važiuokite prie savo kamuoliuko.

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

Rezultatų išlaikymas

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

Statistikos stebėjimo funkcijos įjungimas

Statistikos stebėjimas funkcija suteikia galimybę stebėti išsamią statistiką žaidžiant golfą.

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

Statistikos įrašymas

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

- 1 Rezultatų kortelėje pasirinkite duobutę.
- 2 Įveskite visą atliktų smūgių (įskaitant patus) skaičių ir paspauskite **START**.
- 3 Nustatykite atliktų patų skaičių ir paspauskite **START**.
PASTABA: paimtų patų skaičius naudojamas tik statistikos stebėjimui ir jūsų rezultatai nepasikeičia.
- 4 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
PASTABA: jei esate prie paro 3 duobutės, žaidimo aikštelės informacija nerodoma.
 - Jei kamuoliukas pataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite **Aikštėje**.
 - Jei kamuoliukas nepataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite **Nepataik. į deš.** arba **Nepataikyta kaire**.
- 5 Jei reikia, įveskite baudos smūgių skaičių.

Jumpmaster

ĮSPĖJIMAS

Funkcija „Jumpmaster“ skirta naudoti tik patyrusiems parašiotininkams. Nenaudokite funkcijos „Jumpmaster“ kaip pagrindinio šuolių su parašiotu aukštimačio. Jei neįvesite teisingos su šuoliu susijusios informacijos, kils sunkių ar net mirtinų sužeidimų pavojus.

PASTABA: ši funkcija siūloma tik Instinct Crossover - Tactical Edition modeliuose.

Funkcija „Jumpmaster“ apskaičiuoja parašiuoto išskleidimo aukštį (HARP) pagal kariuomenės standartus. Laikrodis automatiškai aptinka šuolio pradžią ir įjungia navigaciją į norimą nusileidimo tašką (DIP) naudodamas barometrą ir elektroninį kompasą.

Šuolių tipai

„Jumpmaster“ funkcija leidžia nustatyti vieną iš trijų tipų šuolių: HAHO, HALO arba statinį. Pasirinktas šuolio tipas sąlygoja, kokios papildomos sąrankos informacijos reikia ([Šuolio informacijos įvedimas, 21 psl.](#)). Visų tipų šuolių atlikimo aukščiai ir parašiuoto išskleidimo aukščiai matuojami pėdomis virš žemės lygio (AGL).

HAHO: didelis iššokimo aukštis ir didelis išskleidimo aukštis (angl. High Altitude High Opening). Šuolininkas iššoka labai dideliame aukštyje ir išskleidžia parašiotą dideliame aukštyje. Turite nustatyti DIP (planuojamąjį nusileidimo tašką) ir bent 1 000 pėdų iššokimo aukštį. Laikoma, kad iššokimo aukštis yra toks pat, kaip ir parašiuoto išskleidimo aukštis. Įprastos iššokimo aukščio vertės svyruoja nuo 12 000 iki 24 000 pėdų AGL.

HALO: didelis iššokimo aukštis ir mažas išskleidimo aukštis (angl. High Altitude Low Opening). Šuolininkas iššoka labai dideliame aukštyje, o parašiotą išskleidžia mažame aukštyje. Reikalinga informacija – tokia pati kaip HAHO šuolio tipo, ir dar išskleidimo aukštis. Išskleidimo aukštis neturi būti didesnis nei iššokimo aukštis. Įprastos išskleidimo aukščio vertės svyruoja nuo 2 000 iki 6 000 pėdų AGL.

Statinis: laikoma, kad vėjo greitis ir kryptis šuolio metu yra pastovūs. Iššokimo aukštis turi būti bent 1 000 pėdų.

Šuolio informacijos įvedimas

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jumpmaster**.
- 3 Pasirinkite šuolio tipą ([Šuolių tipai, 21 psl.](#)).
- 4 Norėdami įvesti šuolio informaciją atlikite vieną ar daugiau toliau nurodytų veiksmų:
 - Pasirinkite **DIP**, jei norite nustatyti pageidaujamos nusileidimo vietos kelio tašką.
 - Pasirinkite **Mažinti aukštį**, jei norite nustatyti iššokimo aukštį AGL (pėdomis), kai šuolininkas iššoka iš orlaivio.
 - Pasirinkite **Atidaryti kt.**, jei norite nustatyti išskleidimo aukštį AGL (pėdomis), kai šuolininkas išskleidžia parašiotą.
 - Pasirinkite **Metimas į priekį**, jei norite nustatyti horizontalų judėjimo atstumą (metrais) dėl orlaivio greičio.
 - Pasirinkite **Trasa į HARP**, jei norite nustatyti judėjimo kryptį (laipsniais) dėl orlaivio greičio.
 - Pasirinkite **Vėjas**, jei norite nustatyti vėjo greitį (mazgais) ir kryptį (laipsniais).
 - Pasirinkite **Nuolatinis**, jei norite patikslinti tam tikrą informaciją apie planuojamą šuolį. Priklausomai nuo šuolio tipo, galite pasirinkti **Maks. procentas**, **Saugos faktorius**, **K atviras**, **K laisvo kritimo** arba **K statinis** ir įvesti papildomą informaciją ([Nuolatiniai nustatymai, 22 psl.](#)).
 - Pasirinkite **Automat. į DIP**, kad iššokę automatiškai įgalintumėte navigaciją į DIP (planuojamą nusileidimo vietą).
 - Pasirinkite **Vykti į HARP**, jei norite pradėti navigaciją į HARP.

Vėjo informacijos įvedimas HAHO ir HALO šuoliams

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jumpmaster**.
- 3 Pasirinkite šuolio tipą ([Šuolių tipai, 21 psl.](#)).
- 4 Pasirinkite **Vėjas > Pridėti**.
- 5 Pasirinkite aukštį.
- 6 Įveskite vėjo greitį mazgais ir pasirinkite **Baig..**
- 7 Įveskite vėjo kryptį laipsniais ir pasirinkite **Baig..**
Vėjo vertė įtraukiama į sąrašą. Skaičiuojant naudojamos tik į sąrašą įtrauktos vėjo vertės.
- 8 Pakartokite 5–7 veiksmus kiekvienam galimam aukščiui.

Vėjo informacijos nustatymas iš naujo

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jumpmaster**.
- 3 Pasirinkite **HAHO** arba **HALO**.
- 4 Pasirinkite **Vėjas > Nustatyti iš naujo**.

Iš sąrašo pašalinamos visos vėjo vertės.

Kaip įvesti vėjo informaciją statiniam šuoliui

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jumpmaster > Statinis > Vėjas**.
- 3 Įveskite vėjo greitį mazgais ir pasirinkite **Baig..**
- 4 Įveskite vėjo kryptį laipsniais ir pasirinkite **Baig..**

Nuolatiniai nustatymai

Pasirinkite Jumpmaster, pasirinkite šuolio tipą, tada pasirinkite Nuolatinis.

Maks. procentas: nustatomas visų tipų šuolių diapazonas. Mažesniu nei 100 proc. nustatymu nuonašos atstumas sumažinamas iki DIP, o didesniu nei 100 proc. nustatymu nuonašos atstumas padidinamas. Labiau patyrę šuolininkai galėtų naudoti mažesnius skaičius, o mažiau patyrę parašiutininkai – didesnius.

Saugos faktorius: nustatoma šuolio paklaidos riba (tik HAHO). Saugumo faktoriai paprastai yra sveikieji skaičiai, kurių vertė yra du ar daugiau, o šuolininkas juos nustato pagal šuolio specifikacijas.

K laisvo kritimo: pagal parašiuoto kupolo klasę nustatoma parašiuoto vėjo pasipriešinimo vertė laisvojo kritimo metu (tik HALO). Kiekvienas parašiuotas turi būti pažymėtas K verte.

K atviras: pagal parašiuoto kupolo klasę nustatoma išskleisto parašiuoto vėjo pasipriešinimo vertė (HAHO and HALO). Kiekvienas parašiuotas turi būti pažymėtas K verte.

K statinis: pagal parašiuoto kupolo klasę nustatoma parašiuoto vėjo pasipriešinimo vertė statinio šuolio metu (tik Statinis). Kiekvienas parašiuotas turi būti pažymėtas K verte.

Potvynių ir atoslūgių informacijos peržiūra

ĮSPĖJIMAS

Informacija apie potvynius yra tik apytikslė. Tik jūs esate atsakingi už visų paskelbtų laivybos nuorodų laikymąsi ir privalote atidžiai stebėti aplinką bei visada priimti saugius sprendimus būdami vandenyje, ant jo ar šalia jo. Jei nepaisysite šio įspėjimo, gali būti sunkiai sužaloti ar net žūti žmonės.

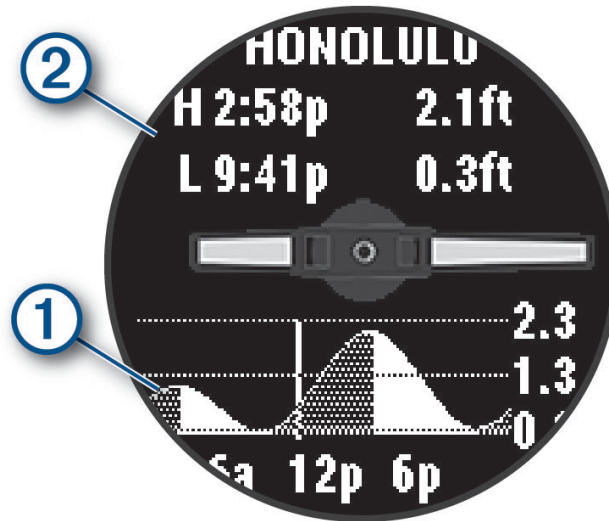
Susieję laikrodį su suderinamu išmaniuoju telefonu, galėsite peržiūrėti informaciją apie potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotį, įskaitant potvynio aukštį ir kada bus kitas potvynis ir atoslūgis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Potvyniai ir atoslūgiai**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite parankinę arba neseniai naudotą potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotį.
- Jei norite naudoti dabartinę buvimo vietą būdami šalia potvynių ir atoslūgių stebėjimo stoties, pasirinkite **Pridėti > Dabartinė vieta**.
- Jei norite pasirinkti išsaugotą vietą, pasirinkite **Pridėti > Išsaugota**.
- Jei norite įvesti vietos koordinates, pasirinkite **Pridėti > Koordinatės**.

Pateikiama esamos datos 24 valandų potvynių ir atoslūgių schema, įskaitant dabartinio potvynio aukštį ① ir informaciją apie kitą potvynį ②.



4 Paspauskite **DOWN**, jei norite matyti informaciją apie potvynius artimiausiomis dienomis.

5 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**, jei norite nustatyti šią vietą kaip mėgstamiausią potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotį.

Mėgstamiausia potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotis rodoma programos ir infoskydelio sąrašo viršuje.

Įspėjimo apie potvynį nustatymas

1 Programoje **Potvyniai ir atoslūgiai** pasirinkite išsaugotą potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotį.

2 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Nustatyti įspėjimus**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite nustatyti, kad pavojaus signalas skambėtų prieš potvynį, pasirinkite **Iki potvynio**.
- Jei norite nustatyti, kad pavojaus signalas skambėtų prieš atoslūgį, pasirinkite **Iki atoslūgio**.

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. Kai pirmą kartą paspaudžiate **START** norėdami pradėti veiklą, laikrodis paragina pasirinkti mėgstamas veiklas. Galite bet kada pridėti daugiau mėgstamų veiklų arba jas šalinti.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

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

Duomenų ekranų tinkinimas

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

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 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 lauką ir keiskite jame rodomus duomenis.
 - 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 **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Žemėlapis**.

Tinkintos veiklos kūrimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, 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.

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 **MENU**, pasirinkite **Veiklos ir programos**, tada pasirinkite veiklą ir veiklos nustatymus.

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

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

Pridėti veiklą: galite tinkinti įvairių sporto šakų veiklą.

Įspėjimai: nustatomi veiklai skirti treniruočių arba navigacijos įspėjimai.

Automatinis lipimas: laikrodis gali automatiškai aptikti aukščio pokyčius naudodamas integruotą aukštmatį (*Automatinio lipimo įjungimas, 28 psl.*).

Auto Lap: nustatomos funkcijos Auto Lap, automatiškai žyminčios ratus, parinktys. Parinktis Automatinis atstumas žymi ratus konkrečiu atstumu. Parinktis Automatinė padėtis žymi ratus vietoje, kurioje anksčiau paspaudėte SET. Kai baigiate ratą, pateikiamas pritaikomas įspėjimo apie ratą pranešimas. Ši funkcija padeda palyginti savo efektyvumą skirtinguose veiklos etapuose.

Auto Pause: nustatomos funkcijos Auto Pause® parinktys, kad duomenų įrašymas būtų stabdomas, kai 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: laikrodyje įjungiamas automatinis poilsio plaukimo baseine aptikimas ir poilsio intervalų kūrimas (*Automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 9 psl.*).

Automatinis bėgimas: laikrodis gali automatiškai aptikti nusileidimus slidėmis arba snieglenčiu naudodamas integruotą pagreičio matuoklį. Jei plaukiate ant burlentės, galite nustatyti greičio ir atstumo ribines vertes, kad plaukimas būtų pradėtas automatiškai.

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

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

Dideli skaičiai: pakeičiamas skaičių dydis veiklos duomenų ekranuose.

Transliuoti širdies dažnį: įjungiamas automatinis širdies dažnio duomenų transliavimas, kai pradėsite veiklą (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 57 psl.*).

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

Duomenų ekranai: leidžiama pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 24 psl.*).

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

Golfo atstumas: nustatomas matavimo vienetas, naudojamas žaidžiant golfą.

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

Juostos numeris: nustatomas takelio numeris bėgant stadione.

Rato mygtukas: įjungiamas arba išjungiamas mygtuko SET naudojimas ratui, serijai ar poilsiui įrašyti veiklos metu.

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

Metronomas: leidžiami pastovaus ritmo tonai arba vibracija padedant jums pagerinti rezultatus treniruojantis greičiau, lėčiau ar pastovesniu ritmu. Galite nustatyti norimos išlaikyti kadencijos dūžius per minutę (dpm), dūžių dažnį ir garso nustatymus.

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

Kliūčių stebėjimas: laikrodis gali išsaugoti kliūčių vietas jums bėgant pirmą trasos ratą. Kai bėgsite trasos ratus pakartotinai, laikrodis perjungs kliūčių ir bėgimo intervalus naudodamas išsaugotas kliūčių vietas (*Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas, 7 psl.*).

Nuobaudos: įjungiamas baudos smūgių stebėjimas žaidžiant golfą (*Statistikos įrašymas, 20 psl.*).

Baseino dydis: nustatomas baseino ilgis pasirinkus plaukimą baseine.

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

Maitinimo režimas: nustatomas veiklos numatytasis maitinimo režimas.

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

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

Įrašyti po saulėlydžio: nustatoma, kad ekspedicijos metu laikrodis įrašytų trasos taškus po saulėlydžio.

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

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

Įrašymo intervalas: nustatomas trasos taškų įrašymo dažnumas ekspedicijos metu. Pagal numatytuosius nustatymus GPS trasos taškai įrašomi kartą per valandą, jie neįrašomi nusileidus saulei. Retesnis trasos taškų įrašymas padidina baterijos veikimo laiką.

Pervardyti: nustatomas veiklos pavadinimas.

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

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

Atkurti numat. nustatymus: galima atkurti numatytuosius veiklos nustatymus.

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

Bėgimo galia: galite įrašyti bėgimo galios duomenis ir tinkinti nustatymus (*Bėgimo galios nustatymai, 63 psl.*).

Palydovai: nustatoma veiklos metu naudotina palydovų sistema (*Palydovų nustatymai, 29 psl.*).

Rezultatai: įjungiamas arba išjungiamas automatinis rezultatų fiksavimas, kai pradėsite golfo rundą.

SpeedPro: įjungiamas išplėstinė greičio metrika užsiimant burlenčių sporto veikla.

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

Blyksniai: nustatomas šviesadiodžio žibintuvėlio blyksnių režimas, greitis ir spalva, kai užsiimate veikla.

Dūžių detekt.: įjungiamas mostų aptikimas plaukiant baseine.

Perėjimas: įjungiami perėjimai užsiimant kelių sporto šakų veikla.

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

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 laikrodį pateiktų įspėjimą, kai sudeginatė nurodytą kalorijų skaičių.

Įspėjimas apie diapazoną: įspėjimas apie diapazoną pateikiamas kiekvieną kartą, kai laikrodžio vertė yra didesnė arba mažesnė už nustatytą verčių diapazoną. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodį 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 laikrodį įrašo nurodytą vertę ar intervalą. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodį įspėtų jus kas 30 minučių.

Įspėjimo pavadinimas	Įspėjimo tipas	Aprašas
Kadencija	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias kadencijos vertes.
Kalorijos	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti kalorijų skaičių.
Tinkintas	Įvykio, pasikartojantis	Galite pasirinkti esamą pranešimą arba sukurti tinkantį pranešimą ir pasirinkti įspėjimo tipą.
Atstumas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti atstumo intervalą.
Aukštis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias aukščio vertes.
Širdies dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus. Žr. Apie širdies dažnio zonas, 72 psl. ir Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 74 psl.
Tempas	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias tempo vertes.
Tempas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tikslinį plaukimo tempą.
Galia	Diapazonas	Galite nustatyti aukštą arba žemą galios lygį.
Artumas	Įvykio	Galite nustatyti spindulį nuo išsaugotos vietos.
Bėgimas / ėjimas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais.
Greitis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias greičio vertes.
Mostų dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti dažnus arba retus mostus per minutę.
Laikas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti laiko intervalą.
Trasos laikmatis	Pasikartojantis	Galite nustatyti laiko stebėjimo intervalą sekundėmis.

Įspėjimo nustatymas

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Įspėjimai**.

6 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite veiklai pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti naują**.
- Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.

7 Jei reikia, pasirinkite įspėjimo tipą.

8 Pasirinkite zoną, įveskite minimalias ir maksimalias vertes arba įveskite pasirinktinę įspėjimo vertę.

9 Jei reikia, įjunkite įspėjimą.

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

Automatinio lipimo įjungimas

Galite naudoti automatinio lipimo funkciją, kad aukščio pokyčiai būtų aptinkami automatiškai. Galite naudoti šią funkciją užsiimdami tokia veikla kaip kopimas, žygiavimas, bėgimas ar važiavimas dviračiu.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Automatinis lipimas > Būsena**.

6 Pasirinkite **Visada** arba **Nenaviguojant**.

7 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Bėgimo ekranas**, kad galėtumėte nustatyti, koks duomenų ekranas rodomas bėgant.
- Pasirinkite **Lipimo ekranas**, kad galėtumėte nustatyti, koks duomenų ekranas rodomas lipant.
- Pasirinkite **Atvirkščios spalvos**, jei norite, kad ekrano spalvos pasikeistų perjungiant režimus.
- Pasirinkite **Vertikalus greitis**, jei norite nustatyti kilimo greitį laikui bėgant.
- Pasirinkite **Režimo perjungim.**, jei norite nustatyti, koku greičiu įrenginys perjungia režimus.

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

Palydovų nustatymai

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

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

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Išjungta: išjungiamos veiklos palydovų sistemos.

Naudoti numatytąjį: laikrodyje naudojamas numatytasis sistemos palydovų nustatymas (*Sistemos nustatymai*, 84 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. Bet naudojant kelias sistemas baterija gali išsikrauti greičiau 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.

Treniruotė

Bendroji treniravimosi būseną

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

Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●● > **Nustatymai**.

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

Pagrindinis dėvimasis įrenginys: nustatomas prioritetinis kasdinių sveikatos parametrų, pavyzdžiui, žingsnių ir miego, duomenų šaltinis. Tai turėtų būti laikrodis, kurį dėvite dažniausiai.

PATARIMAS: jei norite tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja dažnai sinchronizuoti su Garmin Connect paskyra.

Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas

Galite sinchronizuoti veiklas ir efektyvumo matavimus iš kitų Garmin įrenginių su laikrodžiu Instinct Crossover naudodami Garmin Connect paskyrą. Tai leidžia laikrodžiui tiksliau įvertinti jūsų treniravimąsi ir fizinį pasirengimą. Pavyzdžiui, galite įrašyti važiavimą Edge® dviračio kompiuteriu ir peržiūrėti veiklos duomenis bei jėgų atgavimo laiką laikrodyje Instinct Crossover.

Sinchronizuokite laikrodį Instinct Crossover ir kitus Garmin įrenginius su Garmin Connect paskyra.

PATARIMAS: galite nustatyti pagrindinį treniravimosi įrenginį ir pagrindinį dėvimąjį įrenginį programoje Garmin Connect (*Bendroji treniravimosi būseną*, 29 psl.).

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

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 (*Veiklos ir programos, 5 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, 30 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, 69 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.

Kaip pradėti treniruotę

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruotės**.
- 5 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąrašė pateikiama tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.
- 6 Pasirinkite **Treniruotis**.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.

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

Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote

Kad laikrodis galėtų pasiūlyti dienos treniruotę, turite turėti treniravimosi būseną ir maks. VO2. įvertį (*Treniravimosi būseną, 46 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas** arba **Dviratis**.
Rodoma kasdienė siūloma treniruotė.
- 3 Pasirinkite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.
 - Norėdami atsisakyti treniruotės, pasirinkite **Atmesti**.
 - Norėdami peržiūrėti treniruotės veiksmus, pasirinkite **Etapai**.
 - Norėdami atnaujinti treniruotės tikslo nustatymą, pasirinkite **Tikslo tipas**.
 - Norėdami išjungti būsimus treniruotės pranešimus, pasirinkite **Išjungti raginimą**.

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

Intervalinės treniruotės kūrimas

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

Kaip pradėti intervalinę treniruotę

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
 - 2 Pasirinkite veiklą.
 - 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
 - 4 Pasirinkite **Treniruotė > Intervalai > Treniruotis**.
 - 5 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
 - 6 Jei intervalinėje treniruotėje numatytas apšilimas, norėdami pradėti pirmą intervalą, paspauskite **SET**.
 - 7 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Baigus visus intervalus, bus parodytas pranešimas.

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. Suplanuota 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*, 69 psl.) ir susieti Instinct Crossover laikrodį su suderinamu telefonu.

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

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*, 69 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**.

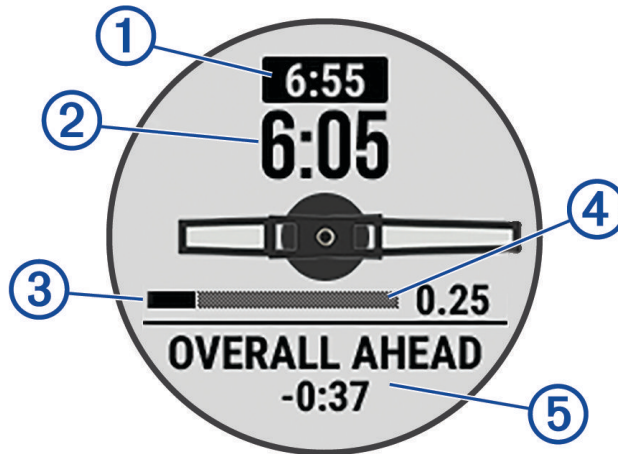
PacePro plano paleidimas

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > „PacePro“ planai**.
- 5 Pasirinkite planą.
- 6 Paspauskite **START**.

PATARIMAS: galite peržiūrėti atkarpas, aukščio brėžinį ir žemėlapi 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 MENU ir pasirinkti **Stabdyti „PacePro“ > ✓**, kad sustabdytumėte PacePro planą. Veiklos laikmatis toliau veiks.

Kaip naudotis Virtual Partner®

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

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Virtual Partner**.
- 6 Įveskite tempo ar greičio vertę.
- 7 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite pakeisti Virtual Partner ekrano vietą (nebūtina).
- 8 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 5 psl.*).
- 9 Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite slinkti į Virtual Partner ekraną ir pamatyti, kas pirmauja.

Treniravimosi tikslo nustatymas

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 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 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.

PATARIMAS: jei norite atšaukti treniravimosi tikslą, galite palaikyti paspaudę **MENU** ir pasirinkti **Atšaukti uždavinį > ✓**.

Lenktyniavimas su ankstesne veikla

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

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Lenktyn. pagal veiklą**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pasirinkti anksčiau savo įrenginyje įrašytą veiklą, pasirinkite **Iš istorijos**.
 - Jei norite pasirinkti iš savo Garmin Connect paskyros atsisiųstą veiklą, pasirinkite **Atsisiųsta**.
- 6 Pasirinkite veiklą.
Bus parodytas Virtual Partner ekranas, kuriame bus matomas apskaičiuotas finišo laikas.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 8 Kai baigsite veiklą, paspauskite **START** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

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 išsaugojote laikrodyje.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Veiklos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Paspauskite **START**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti papildomą veiklos informaciją, pasirinkite **Visa statistika**.
 - Jei norite peržiūrėti veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam pasirengimui, pasirinkite **Treniruot. efektas** (*Apie treniravimosi poveikį, 48 psl.*).
 - Jei norite peržiūrėti laiką kiekvienoje širdies dažnio zonoje, pasirinkite **Šird. dažn.**.
 - Jei norite pasirinkti ratą ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną ratą, pasirinkite **Ratai**.
 - Jei norite pasirinkti slidžių ar snieglenčių trasą ir matyti daugiau informacijos apie kiekvieną iš jų, pasirinkite **Bėgimai**.
 - Jei norite pasirinkti pratimų seką ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną seką, pasirinkite **Rinkiniai**.
 - Norėdami peržiūrėti veiklą žemėlapyje, pasirinkite **Žemėlapis**.
 - Jei norite peržiūrėti veiklos aukščio brėžinį, pasirinkite **Aukštum brėž.**
 - Jei norite pašalinti pasirinktą veiklą, pasirinkite **Ištrinti**.

Kelių sporto šakų istorija

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

Asmeniniai rekordai

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

PASTABA: važiuojant dviračiu asmeniniai rekordai taip pat apima didžiausią pakilimą ir geriausią galią (reikia galios matuoklio).

Asmeninių rekordų peržiūra

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

Ridos skaitiklio naudojimas

Ridos skaitiklis automatiškai fiksuoja visą nukeliautą atstumą, pakiltą aukštį ir laiką, praleistą užsiimant veiklomis.

- 1 Ciferblate palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Iš viso > Ridos skaitiklis**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ridos skaitiklio bendrąsias vertes, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

Istorijos ištrynimasis

- 1 Ciferblate palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Parinktys**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Pašalinti visas veiklas**, jei iš istorijos norite ištrinti visas veiklas.
 - Pasirinkite **Iš n. nustat. bendr. rezul.**, jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus.**PASTABA:** tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

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

Galite tinkinti ciferblato informaciją ir išvaizdą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ciferblato parinktis, spauskite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Paspauskite **START**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite suaktyvinti ciferblatą, pasirinkite **Taikyti**.
 - Jei norite tinkinti ciferblate rodomus duomenis, pasirinkite **Tinkinti**, spausdami **UP** arba **DOWN** peržiūrėkite parinktis ir paspauskite **START**.

Infoskydeliai

Laikrodyje rasite įkeltų infoskydelių, kuriuose pateikiama glausta informacija (*[Infoskydelių juostos peržiūra, 41 psl.](#)*). Tam tikriems infoskydeliams reikia Bluetooth ryšio su suderinamu telefonu.

Tam tikri infoskydeliai pagal numatytuosius nustatymus nerodomi. Juos prie infoskydelių juostos galite pridėti rankiniu būdu (*[Infoskydelių juostos tinkinimas, 41 psl.](#)*).

Pavadinimas	Aprašas
ABK	Rodoma bendra aukštimačio, barometro ir kompaso informacija.
Alternatyvios laiko juostos	Rodomas dabartinis paros laikas papildomose laiko juostose (<i>Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 5 psl.</i>).
Aklimatizacija prie aukščio	Didesniame nei 800 m (2625 pėdų) aukštyje rodomos diagramos su paskutinių septynių dienų vidutinio pulsoksimetro, kvėpavimo dažnio ir ramybės širdies dažnio vertėmis, pakoreguotomis pagal aukštį.
Aukštimalis	Rodomas apytikslis aukštis virš jūros lygio remiantis slėgio pokyčiais.
Barometras	Rodomi aplinkos slėgio duomenys remiantis aukščiu virš jūros lygio.
Body Battery™	Dėvint visą dieną, rodomas esamas Body Battery lygis ir jūsų lygio pastarąsias valandas diagrama (<i>Body Battery, 41 psl.</i>).
Kalendorius	Rodomi būsimi susitikimai iš telefono kalendoriaus.
Kalorijos	Rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.
Kompasas	Rodomas elektroninis kompasas.
Šuns stebėjimas	Rodoma jūsų šuns buvimo vietos informacija, jei susiejote suderinamą šuns stebėjimo įrenginį su laikrodžiu Instinct Crossover.
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™	Rodomas išsaugotų Health Snapshot sesijų santraukos.
Širdies dažnis	Rodomas dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir vidutinio širdies dažnio ilsintis diagrama (ŠDI).
ŠDK būseną	Rodomas širdies dažnio kintamumo naktį septynių parų vidurkis (<i>Širdies dažnio kintamumo būseną, 43 psl.</i>).
Intensyvumo minutės	Stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir pažanga siekiant tikslo.
inReach® valdikliai	Galima siųsti pranešimus susietame inReach įrenginyje (<i>inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas, 64 psl.</i>).
Pastaroji sporto 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.
Mėnulio fazė	Rodomas mėnulio patekėjimo ir nusileidimo laikas bei mėnulio fazė remiantis jūsų GPS padėtimi.
Muzikos valdikliai	Pateikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų telefonui.
Pranešimai	Pranešama apie skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais (<i>Bluetooth pranešimų įgalinimas, 67 psl.</i>).

Pavadinimas	Aprašas
Efektyvumas	Rodomi efektyvumo matavimai, padedantys stebėti ir suprasti savo treniravimosi veiklą ir varžybų efektyvumą (<i>Rezultatų matavimai, 42 psl.</i>).
Pulsoksimetras	Galite rankiniu būdu gauti pulsoksimetro rodmenį (<i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 58 psl.</i>). Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali gauti pulsoksimetro rodmens, matavimai neregistruojami.
Kvėpavimas	Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.
Miegas	Rodomas visas miego laikas, miego įvertis ir informacija apie miego fazes praėjusią naktį.
Saulės energijos intensyvumas	Rodoma saulės energijos indėlio intensyvumo per pastarąsias 6 valandas diagrama ir praėjusios savaitės vidurkis. PASTABA: ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.
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.
Temperatūra	Rodomi temperatūros duomenys iš vidinio temperatūros jutiklio.
Potvyniai ir atoslūgiai	Rodoma potvynių ir atoslūgių stebėjimo stoties informacija, įskaitant potvynio aukštį ir prognozuojamą kitų potvynių ir atoslūgių laiką (<i>Potvynių ir atoslūgių informacijos peržiūra, 22 psl.</i>).
Pasiruošimas treniruotis	Rodomas balas ir trumpa žinutė, padedantys nustatyti jūsų pasiruošimą treniruotis kiekvieną dieną (<i>Pasiruošimas treniruotis, 50 psl.</i>).
Treniravimosi būseną	Rodoma dabartinė treniravimosi būseną ir treniravimosi apkrova, kuri parodo, kaip treniravimasis veikia jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus (<i>Treniravimosi būseną, 46 psl.</i>).
VIRB® valdikliai	Pateikiami kameros valdikliai, jei su laikrodžiu Instinct Crossover susiejote VIRB įrenginį (<i>VIRB nuotolinis valdymas, 64 psl.</i>).
Orai	Rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.
Xero® įrenginys	Rodoma informacija apie lazerio vietą, jei suderinamas Xero įrenginys yra susietas su laikrodžiu Instinct Crossover (<i>Xero lazerio vietos nustatymai, 66 psl.</i>).

Infoskydelių juostos peržiūra

Infoskydeliai užtikrina greitą prieigą prie sveikatos duomenų, veiklos informacijos, įrenginyje esančių jutiklių ir kt. Susieję laikrodį, galite peržiūrėti telefono duomenis, pvz., pranešimus, orus ir kalendorinius įvykius.

1 Spauskite **UP** arba **DOWN**.

Laikrodis slenka infoskydelių juosta ir rodo kiekvieno infoskydelio suvestinės duomenis.



2 Paspauskite **START** ir peržiūrėkite daugiau informacijos.

3 Pasirinkite parinktį:

- Paspauskite **DOWN**, kad peržiūrėtumėte išsamią informaciją apie infoskydelį.
- Norėdami peržiūrėti papildomas infoskydelio parinktis ir funkcijas, paspauskite **START**.

Infoskydelių juostos tinkinimas

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

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

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, 41 psl.](#)).

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.

Rezultatų matavimai

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

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics™. Daugiau informacijos rasite adresu 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, 42 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, 43 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, 43 psl.*).

Rezultatų būseną: jūsų rezultatų būseną – tai įvertinimas tikruoju laiku po 6–20 minučių veiklos. Ji gali būti pridėta kaip duomenų laukas, kad galėtumėte peržiūrėti savo rezultatų būseną likusioje savo veiklos dalyje. Ji palygina jūsų būseną tikruoju laiku su vidutiniu fizinio pasirengimo lygiu (*Rezultatų būseną, 44 psl.*).

Galios funkcinis slenkstis (GFS): laikrodis naudoja jūsų naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos, kad įvertintų jūsų GFS. Jei norite tikslesnio įvertinimo, galite atlikti testą pagal nurodymus (*GFS įverčio gavimas, 44 psl.*).

Laktato slenkstis: laktato slenkščiui įvertinti reikia ant krūtinės matuojamo širdies dažnio monitoriaus. Laktato slenkstis yra taškas, kuriame raumenys pradeda greitai nuvargti. Įrenginys laktato slenkščio lygį matuoja naudodamas širdies dažnio duomenis ir tempą (*Laktato slenkstis, 45 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 maks. yra kardiovaskulinės jėgos rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui. Jei norite matyti VO2 maksimumo įvertį Instinct Crossover laikrodyje, reikia ant riešo arba ant krūtinės uždedamo suderinamo širdies dažnio monitoriaus. Laikrodyje numatyti atskiri VO2 maksimumo įverčiai bėgimui ir važiavimui dviračiu. Kad gautumėte tikslų VO2 maksimumo įvertį, turite bėgti lauke su GPS įtaisu arba važiuoti su suderinamu galios matuokliu vidutiniu intensyvumu kelias minutes.

Laikrodyje VO2 maksimumo įvertis rodomas kaip skaičius ir aprašymas. Savo Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maksimumo įvertį.

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

VO2 maksimumo įvertio 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, 62 psl.*).

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 71 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 73 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 įvertiui (*Veiklų ir programų nustatymai, 25 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. įvertio gavimas važiuojant dviračiu

Norint, kad veiktų ši funkcija, reikia galios matuoklio ir ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Galios matuoklis turi būti susietas su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 62 psl.*). Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, reikia jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu.

Kad įvertiai būtų kuo tikslesni, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 71 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 73 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Kad būtų fiksuojami važiavimo dviračiu rezultatai, su laikrodžiu reikia atlikti kelis važiavimus.

- 1 Pradėkite važiavimo dviračiu veiklą.
- 2 Mažiausiai 20 minučių važiuokite pastoviu, dideliu intensyvumu.
- 3 Baigę važiuoti, pasirinkite **Išsaugoti**.
- 4 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite efektyvumo matavimais.

Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 71 psl.*) ir nustatykite savo maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 73 psl.*).

Laikrodis nurodo tikslinį lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maksimumo įvertinimą (*Apie VO2 maksimumo įvertius, 42 psl.*). Kad patikslintų lenktynių laiko įvertius, laikrodis analizuoja kelių savaikių treniruočių duomenis.

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

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

Širdies dažnio kintamumo būseną

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

Būsena	Aprašas
Subbalansuotas	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.

Rezultatų būseną

Kai užsiimate veikla, pvz., bėgate ar važiuojate dviračiu, rezultatų būsenos funkcija, analizuodama tempą, širdies dažnį ir jo kintamumą, realiuoju laiku įvertina jūsų galimybes atlikti užduotį palyginti su jūsų vidutiniu fizinio pasirengimo lygiu. Apytiksliai tai yra jūsų realiojo laiko procentinis nuokrypis nuo pradinio VO2 maks. įvertinimo. Rezultatų būsenos verčių diapazonas yra nuo -20 iki +20. Po pirmųjų 6–20 veiklos minučių įrenginyje rodomas jūsų rezultatų būsenos balas. Pavyzdžiui, balas +5 reiškia, kad esate pailsėję, atsigavę ir pasiruošę geram bėgimui ar važiavimui. Galite pridėti rezultatų būseną kaip duomenų lauką prie vieno iš savo treniruočių ekranų ir stebėti savo pajėgumą visos veiklos metu. Rezultatų būseną taip pat gali rodyti nuovargį, ypač ilgos bėgimo ar važiavimo dviračiu treniruočių pabaigoje.

PASTABA: įrenginiui reikia kelių bėgimų ar važiavimų naudojant širdies dažnio monitorių, kad gautų tikslų VO2 maks. įvertinimą ir nustatytų jūsų bėgimo arba važiavimo pajėgumą (*Apie VO2 maksimumo įvertinimą, 42 psl.*).

Rezultatų būsenos peržiūra

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus.

- 1 Įtraukite **Atlik. sąl.** į duomenų ekraną (*Duomenų ekranų tinkinimas, 24 psl.*).
- 2 Išseikite pabėgioti arba važiuoti dviračiu.
Po 6–20 minučių rodoma jūsų rezultatų būseną.
- 3 Slinkite į duomenų ekraną ir peržiūrėkite savo rezultatų būseną bėgant arba važiuojant.

GFS įvertio gavimas

Kad galėtumėte gauti galios funkcinio slenksčio (GFS) įvertį, reikia susieti su laikrodžiu ant krūtinės dedamą širdies dažnio monitorių ir galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 62 psl.*) bei gauti VO2 maksimumo įvertinimą (*VO2 maks. įvertio gavimas važiuojant dviračiu, 43 psl.*).

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

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

Jūsų GFS įvertis rodomas kaip vertė, išmatuota vatais kilogramui, jūsų galia vatais ir padėtis matuoklyje. Daugiau informacijos žr. priede (*FTP įvertinimai, 110 psl.*).

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

GFS testo atlikimas

Kad galėtumėte atlikti testą ir nustatyti savo galios funkcinį slenkstį (FTP), reikia susieti su įrenginiu ant krūtinės dedamą širdies dažnio monitorių ir galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 62 psl.*) bei gauti VO2 maks. įvertinimą (*VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu, 43 psl.*).

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

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

Laktato slenkstis

Laktato slenkstis – tai mankštos intensyvumas, kurį pasiekus kraujotakoje pradeda kauptis laktatas (pieno rūgštis). Bėgant intensyvumo lygis vertinamas pagal tempą, širdies dažnį arba galią. Kai bėgikas viršija šį slenkstį, nuovargis pradeda didėti greičiau. Patyrę bėgikai pasiekia šį slenkstį, kai pasiekama maždaug 90 % jų maksimalaus širdies dažnio ir tarp 10 km ir pusmaratonio varžybų tempo. Vidutiniai bėgikai laktato slenkstį dažnai pasiekia gerokai prieš 90 % maksimalaus širdies dažnio. Žinodami savo laktato slenkstį galite lengviau nustatyti, koku intensyvumu jums reikia treniruotis arba kiek galite stengtis varžybų metu.

Jei jau žinote savo laktato slenkščio širdies dažnio vertę, galite įvesti ją naudotojo profilio nustatymuose (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 73 psl.*). Galite įjungti funkciją **Autom. aptikimas**, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų įrašomas automatiškai.

Kaip atlikti laktato slenksčio nustatymo testą su nurodymais

Kad veiktų ši funkcija, reikia Garmin širdies dažnio monitoriaus. Kad galėtumėte atlikti testą pagal nurodymus, turite užsidėti širdies dažnio monitorių ir jį susieti su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 62 psl.*).

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

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

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

Treniravimosi būseną

Šie rezultatų matavimai yra įvertinimai, kurie gali padėti stebėti ir suprasti treniravimosi veiklą. Norint užfiksuoti matavimus, reikia dvi savaites užsiimti veiklomis naudojant ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių arba suderinamą ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių. Norint užfiksuoti važiavimo dviračiu rezultatus, reikia širdies dažnio monitoriaus ir galios matuoklio. Iš pradžių, kol laikrodys renka informaciją apie jūsų rezultatus, matavimai gali atrodyti netikslūs.

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

Treniravimosi būseną: treniravimosi būseną parodo, kaip treniruotės paveikia fizinį pasirengimą ir rezultatus.

Treniravimosi būseną grindžiama VO2 maksimumo, trumpalaikio krūvio ir ŠDK būsenos pokyčiais per ilgesnį laikotarpį.

VO2 maksimumas: VO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 42 psl.*). Įrenginys rodo pagal karštį ir aukštį pakoreguotas maksimalaus VO2 vertes, kai aklimatizuojatės prie didelio karščio ar aukščio (*Efekttyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio, 47 psl.*).

ŠDK: ŠDK – tai jūsų širdies dažnio kintamumo būseną per pastarąsias septynias dienas (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 43 psl.*).

Trumpalaikis krūvis: trumpalaikis krūvis – tai svertinė pastarųjų treniravimosi krūvio baltų, įskaitant mankštos trukmę ir intensyvumą, suma. (*Trumpalaikis krūvis, 48 psl.*).

Jėgų atgavimo laikas: jėgų atgavimo laikas yra laikas iki visiško jėgų atgavimo ir pasiruošimo kitai sunkiai treniruotei (*Jėgų atgavimo laikas, 48 psl.*).

Treniruotės būsenos lygiai

Treniravimosi būseną rodo, kaip treniruotės veikia jūsų fizinį pasirengimą ir rezultatus. Treniravimosi būseną grindžiama VO2 maksimumo, trumpalaikio krūvio ir ŠDK būsenos pokyčiais per ilgesnį laikotarpį. Treniravimosi būseną gali padėti planuoti būsimas treniruotes ir gerinti fizinio pasirengimo lygį.

Būsenos nėra: kad galėtumėte nustatyti jūsų treniravimosi būseną, laikrodžiui reikia įrašyti kelias veiklas per dvi savaites su bėgimo arba važiavimo dviračiu VO2 maksimumo rezultatais.

Sumažėjęs fizinis pasirengimas: darote treniravimosi pertrauką arba treniruojatės gerokai mažiau savaitę ar ilgiau. Sumažėjęs fizinis pasirengimas reiškia, kad neišlaikote savo fizinio pasirengimo lygio. Galite pabandyti padidinti treniruotės krūvį, kad padėtis pagerėtų.

Jėgų atgavimas: sumažinus treniruotės krūvį, kūnas gali pailsėti, o tai labai svarbu, kai ilgus laikotarpius sunkiai treniruojatės. Galėsite grįžti prie didesnio treniruotės krūvio, kai būsite pasiruošę.

Palaikomas fizinis pasirengimas: jūsų esamas treniruotės krūvis yra pakankamas fizinio pasirengimo lygiui palaikyti. Jei norite pagerinti fizinį pasirengimą, pabandykite pajvairinti treniruotes arba pridėti pratimų.

Produktyvi: dabartinis jūsų treniruočių krūvis gerina jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus. Kad palaikytumėte fizinio pasirengimo lygį, įtraukite į treniruočių programą atsigavimo laikotarpį.

Siekama geriausio pasirengimo: esate puikiai pasiruošę varžyboms. Dėl neseniai sumažinto treniruotės krūvio jūsų organizmas gali pailsėti ir visiškai atsigausti po ankstesnės treniruotės. Planuoti reikia iš anksto, nes tokią geriausio pasirengimo būklę galima išlaikyti tik trumpą laiką.

Persitempimas: jūsų treniruotės krūvis labai didelis ir neproduktyvus. Jūsų kūnui reikia poilsio. Turite skirti sau laiko atsigausti suplanuodami lengvesnių treniruočių.

Neproduktyvi: jūsų treniruotės krūvis yra gero lygio, bet jūsų fizinis pasirengimas blogėja. Pabandykite daugiau dėmesio skirti poilsiui, mitybai ir streso valdymui.

Per didelis krūvis: jūsų treniravimosi krūvis ir jėgų atgavimas nesubalansuoti. Tai normalus rezultatas po sunkių treniruočių arba svarbaus įvykio. Galbūt jūsų kūnui reikia poilsio, todėl būtinai atkreipkite dėmesį į bendrą sveikatos būklę.

Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną

Treniravimosi būsenos funkcija priklauso nuo naujausių fizinio pasirengimo lygio įvertinimų, įskaitant bent vieną VO2 maksimumo matavimą per savaitę (*Apie VO2 maksimumo įvertinimą, 42 psl.*). Bėgant patalpose VO2 maksimumo įvertis negeneruojamas, siekiant išlaikyti fizinio pasirengimo lygio tendencijų tikslumą. Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veiklą, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įvertinimui (*Veiklų ir programų nustatymai, 25 psl.*).

Jei norite kuo geriau naudotis treniravimosi būsenos funkcija, galite vadovautis toliau pateiktais patarimais.

- Bent kartą per savaitę bėkite ar važiuokite lauke su galios matuokliu ir bent 10 minučių viršykite 70 proc. savo maksimalaus širdies dažnio.
Panaudojus laikrodį vieną ar dvi savaites, jūsų treniravimosi būseną turi būti pateikta.
- Visas fizinio pasirengimo veiklas įrašykite pagrindiniame treniravimosi įrenginyje, kad laikrodis galėtų kaupti informaciją apie jūsų rezultatus (*Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas, 29 psl.*).
- Nenusiimkite laikrodžio eidami miegoti, kad būtų gaunama atnaujinta ŠDK būseną. Tikslios ŠDK būsenos žinojimas gali padėti išlaikyti tinkamą treniravimosi būseną, kai darote mažiau veiklų su VO2 maksimumo matavimu.

Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio

Aplinkos veiksniai, pvz., aukšta temperatūra ir aukštis virš jūros lygio, turi įtakos jūsų treniravimuisi ir efektyvumui. Pavyzdžiui, treniravimasis dideliame aukštyje virš jūros lygio gali pagerinti jūsų fizinį pasirengimą, bet laikinai gali sumažėti VO2 maksimumas. Instinct Crossover laikrodis teikia aklimatizacijos pranešimus ir koreguoja jūsų VO2 maksimumo įvertį bei treniravimosi būseną, kai temperatūra aukštesnė nei 22 °C (72 °F), o aukštis didesnis nei 800 m (2625 pėdos). Galite stebėti savo aklimatizaciją prie šilumos ir aukščio treniravimosi būsenos infoskydelyje.

PASTABA: aklimatizacijos prie šilumos funkcija veikia tik užsiimant GPS veikla, jai reikia orų duomenų iš prijungto telefono.

Trumpalaikis krūvis

Trumpalaikis krūvis – tai per kelias pastarąsias dienas užfiksuoto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio (EPOC) svertinė suma. Šis matuoklis rodo, ar dabartinis krūvis yra mažas, optimalus, didelis arba labai didelis. Optimalus diapazonas nustatomas remiantis asmeniniu fiziniu pasirengimo lygiu ir treniravimosi istorija. Šis diapazonas keičiasi, jei jūsų treniruočių laikas ir intensyvumas didėja arba mažėja.

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) vertė 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 Aerobinis TE: ir Anaerobinis TE 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 firstbeat.com.

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 visiškų 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 širdies dažnis

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

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

Treniravimosi būsenos pristabdymas ir įjungimas vėl

Jei susižeidėte arba susirgote, galite pristabdyti savo treniravimosi būseną. Galėsite toliau registruoti fizinę veiklą, bet jūsų treniravimosi būseną, apibendrintas treniravimosi krūvis ir jėgų atgavimo bei treniruočių rekomendacijas bus laikinai išjungtos.

Kai vėl būsite pasiruošę treniruotis, galite įjungti treniravimosi būsenos funkciją. Siekdami geriausių rezultatų matuokite VO2 maksimumą bent kartą kiekvieną savaitę (*Apie VO2 maksimumą įvertčius, 42 psl.*).

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

Pasiruošimas treniruotis

Jūsų pasiruošimas treniruotis – tai balas ir trumpa žinutė, padedantys nustatyti jūsų pasiruošimą treniruotis kiekvieną dieną. Šis balas skaičiuojamas ir visą dieną atnaujinamas remiantis šiais veiksniais:

- Miego įvertis (praėjusios nakties)
- Jėgų atgavimo laikas
- ŠDK būseną
- Trumpalaikis krūvis
- Miego istorija (pastarosios 3 naktys)
- Streso istorija (pastarosios 3 dienos)

Balas	Aprašas
95–100	Puikus Geriausias įmanomas
75–94	Didelis Iššūkiams pasiruošta
50–74	Vidutinis Tinkamas
25–49	Mažas Laikas sumažinti tempą
1–24	Prastas Leiskite kūnui atgauti jėgas

Jei norite peržiūrėti pasiruošimo treniruotis rezultatų istoriją, eikite į savo Garmin Connect paskyrą.

Valdikliai

Valdiklių meniu galite greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 53 psl.*).

Kai rodomas bet kuris ekranas, paspauskite ir palaikykite **CTRL**.



Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Žadintuvas	Pasirinkite, jei norite pridėti arba redaguoti žadintuvo signalą (Žadintuvo signalo nustatymas, 3 psl.).
	Aukščiамatis	Pasirinkite, jei norite atidaryti aukštimačio ekraną.
	Alt. laiko zonos	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti dabartinį laiką papildomose laiko juostose (Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 5 psl.).
	Pagalbos funkcija	Pasirinkite, jei norite siųsti pagalbos prašymą (Pagalbos prašymas, 76 psl.).
	Barometras	Pasirinkite, jei norite atidaryti barometro ekraną.
	Baterijos taupiklis	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti baterijos taupymo priemonę (Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 83 psl.).
	Apšvietimas	Pasirinkite, jei norite keisti ekrano ryškumą (Ekrano nustatymų keitimas, 86 psl.).
	Transliuoti širdies dažnį	Pasirinkite, jei norite įjungti širdies dažnio transliavimą į susietą įrenginį (Širdies dažnio duomenų transliavimas, 57 psl.).
	Kompasas	Pasirinkite, jei norite atidaryti kompasą ekraną.
	Netrukdyti	Pasirinkite, jei norite įjungti režimą „netrukdyti“ (pritemdyti ekraną ir išjungti įspėjimus bei pranešimus) arba jį išjungti. 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 Instinct laikrodžio ekrane, jis didėja jums artėjant prie telefono.
	Mirksintis signalas	Pasirinkite, jei norite įjungti ekraną ir naudoti laikrodį kaip žibintuvėlį.
	Užrakinti mygtukus	Pasirinkite, jei norite užrakinti mygtukus, kad išvengtumėte netyčinio jų paspaudimo.
	Mėnulio fazė	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti mėnulio patekėjimo ir nusileidimo laiką bei mėnulio fazę pagal jūsų GPS vietą.
	Muzikos valdikliai	Pasirinkite, jei norite valdyti muzikos atkūrimą telefone.
	Naktinis matymas	Pasirinkite, jei norite sumažinti foninio apšvietimo stiprumą siekdami užtikrinti suderinamumą su naktinio matymo akiniais ir išjungti širdies dažnio monitorių ant riešo. PASTABA: ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.
	Telefonas	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Bluetooth technologiją ir ryšį su susietu telefonu.
	Išjungti	Pasirinkite, jei norite išjungti laikrodį.
	Nuorodos taškas	Pasirinkite, jei norite nustatyti navigacijos nuorodos tašką (Nuorodos taško nustatymas, 79 psl.).

Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Išsaugoti vietą	Pasirinkite, jei norite išsaugoti savo dabartinę buvimo vietą, kad galėtumėte grįžti į ją vėliau.
	Miego režimas	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Miego režimą (<i>Miego režimo tinkinimas, 86 psl.</i>).
	Slaptumo režimas	Pasirinkite, jei norite įjungti slaptumo režimą – išjungti belaidį ryšį ir neleisti išsaugoti bei bendrinti jūsų GPS vietą – arba jį išjungti. PASTABA: ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.
	Chronometras	Pasirinkite, jei norite įjungti chronometrą (<i>Chronometro naudojimas, 4 psl.</i>).
	SAULĖT IR SAULĖL	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.
	Laikmačiai	Pasirinkite, jei norite nustatyti atbulinio skaičiavimo laikmatį (<i>Atbulinio skaičiavimo laikmačio naudojimas, 3 psl.</i>).
	Piniginė	Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay™ piniginę ir sumokėti už pirkinius naudodami laikrodį (<i>Garmin Pay, 53 psl.</i>).

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti ir šalinti sparčiųjų nuorodų meniu parinktis bei keisti jų tvarką (*Valdikliai, 51 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 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 **CTRL**.
- 2 Pasirinkite .

Garmin Pay

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

PASTABA: ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

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

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

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

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

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

PASTABA: jei tris kartus įvesite neteisingą slaptažodį, piniginė užsiras, 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**, jei norite pakeisti 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 Instinct Crossover 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 Instinct Crossover 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 Instinct Crossover 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, 55 psl.](#)).

Rytinės ataskaitos tinkinimas

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

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 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.

Jutikliai ir priedai

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

Apyrankės širdies dažnis

Laikrodyje įtaisytas širdies dažnio monitorius ant riešo, todėl galite peržiūrėti savo širdies dažnio duomenis širdies dažnio info skydelyje ([Infoskydelių juostos peržiūra, 41 psl.](#)).

Laikrodis suderinamas ir su ant krūtinės tvirtinamais širdies dažnio monitoriais. Jei jums pradėjus veiklą pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, laikrodis naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

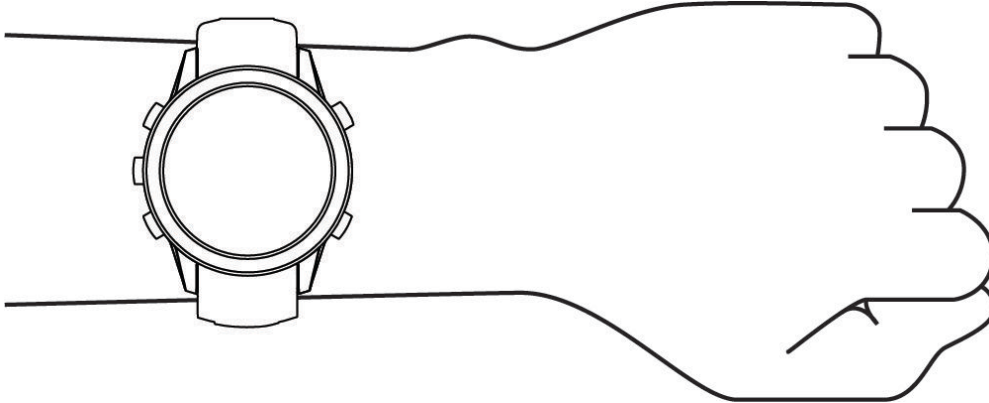
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ 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*, 56 psl..
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų*, 58 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. garmin.com/fitandcare.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

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

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

PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Apyrankės širdies dažnis**.

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

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

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

Įspėjimai dėl nenormalaus ŠD: galite nustatyti, kad laikrodį jus įspėtų, kai širdies dažnis viršija pasirinktą vertę arba tampa už ją žemesnis (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 57 psl.*).

Transliuoti širdies dažnį: širdies dažnio duomenis galite pradėti transliuoti į susietą įrenginį (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 57 psl.*).

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

PERSPĖJIMAS

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

Galite nustatyti širdies dažnio slenksčio vertę.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Apyrankės širdies dažnis > Įspėjimai dėl nenormalaus ŠD**.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimas apie didėjimą** arba **Įspėjimas apie mažėjimą**.
- 4 Nustatykite įspėjimo dėl širdies dažnio slenksčio vertę.

Kiekvieną kartą, kai širdies dažnis bus didesnis arba mažesnis už slenksčio vertę, bus pateiktas pranešimas ir laikrodį 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 (*Veiklų ir programų nustatymai, 25 psl.*). Pavyzdžiui, galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge įrenginį važiuodami dviračiu.

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Apyrankės širdies dažnis > Transliuoti širdies dažnį**.
 - Palaikydami **CTRL** atidarykite valdiklių meniu ir pasirinkite .

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 53 psl.*).

- 2 Paspauskite **START**.
Laikrodį pradeda transliuoti širdies dažnio duomenis.
- 3 Susiekite laikrodį su suderinamu įrenginiu.
PASTABA: kiekvieno suderinamo Garmin įrenginio susiejimo instrukcijos skiriasi. Žr. naudotojo vadovą.
- 4 Paspauskite **START**, jei norite stabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą.

Pulsoksimetras

Instinct Crossover laikrodyje yra ant riešo veikiantis pulsoksimetras, kuriuo nustatoma kraujo deguonies saturacija. Žinodami savo deguonies saturaciją galite geriau suprasti bendrąją savo sveikatos būklę ir nustatyti, ar gerai prisitaikote prie didesnio aukščio. Laikrodis nustatys deguonies lygį kraujyje pašviesdamas į odą ir išmatuodamas, kiek šviesos sugerama. Tai vadinama SpO₂.

Laikrodyje jūsų pulsoksimetro rodmenys rodomi kaip SpO₂ procentinė vertė. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą informaciją apie savo pulsoksimetro rodmenis, įskaitant kelių dienų tendencijas (*Pulsoksimetro režimo nustatymas*, 58 psl.). Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu peržiūrėdami pulsoksimetro infoskydelį. Infoskydelyje rodoma naujausia kraujo deguonies saturacijos procentinė vertė.

- 1 Kai sėdite arba nesate aktyvūs, paspauskite **UP** arba **DOWN** ir peržiūrėkite pulsoksimetro infoskydelį.
- 2 Palaukite, kol laikrodis pradės pulsoksimetro skaitymą.
- 3 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 režimo nustatymas

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Pulsoksimetras > Pulso oks. režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išjungti automatinius matavimus, pasirinkite **Rankinis tikrinimas**.
 - Jei norite įjungti nuolatinį matavimą jums miegant, pasirinkite **Miego metu**.

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

- Jei norite įjungti matavimus paros laikotarpiais, kuriais esate neaktyvūs, pasirinkite **Visa diena**.

PASTABA: įjungus režimą **Visa diena** greičiau išsenka baterija.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

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

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

Kompasas

Laikrodyje yra automatiškai kalibruojamas 3 ašių kompasas. Kompasso funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS ir ar vykstate į paskirties vietą naudodamiesi navigacija. Kompasso nustatymus galite keisti rankiniu būdu (*Kompaso nustatymai*, 59 psl.).

Kompasso nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kompasas**.

Patikrinti: kompasso jutiklį galite kalibruoti rankiniu būdu (*Rankinis kompasso kalibravimas, 59 psl.*).

Ekranas: kompasso rodyklės kryptis nustatoma raidėmis, laipsniais arba miliradianais.

Šiaurės nuor.: nustatoma šiaurės nuoroda kompase (*Šiaurės nuorodos nustatymas, 59 psl.*).

Režimas: nustatoma, kad kompasas naudotų tik elektroninio jutiklio duomenis (Ijungta), GPS ir elektroninio jutiklio duomenų derinį judant (Automatinis) arba tik GPS duomenis (Išjungta).

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 neįprastą kompasso veikimą, pavyzdžiui, įveikę didelius atstumus arba po ekstremalių temperatūros pokyčių, galite kalibruoti kompasą rankiniu būdu.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kompasas > Patikrinti > Pradėti**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

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

Šiaurės nuorodos nustatymas

Galite nustatyti krypties nuorodą, naudojamą apskaičiuojant krypties informaciją.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kompasas > Šiaurės nuor.**
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami nustatyti geografinę šiaurę kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Teisingai**.
 - Jei norite, kad jūsų vietos magnetinė deklinacija būtų nustatoma automatiškai, pasirinkite **Magnetinis**.
 - Norėdami nustatyti šiaurę pagal koordinačių tinklą (000°) kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Tinklis**.
 - Jei norite nustatyti magnetinės variacijos vertę rankiniu būdu, pasirinkite **Naudotojas > Mag. variacija**, įveskite magnetinę variaciją ir pasirinkite **Baig..**

Aukštimalis ir barometras

Laikrodyje yra vidinis aukštimalis ir barometras. Laikrodis nuolat renka aukščio virš jūros lygio ir slėgio duomenis, net ir energijos taupymo režimu. Aukštimalis rodo jūsų apytikslį aukštį virš jūros lygio remdamasis slėgio pokyčiais. Barometras rodo aplinkos slėgio duomenis remdamasis fiksuotu aukščiu, kuriame aukštimalis buvo kalibruojamas pastarąjį kartą (*Aukštimačio nustatymai, 59 psl.*).

Aukštimačio nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Aukščiamatis**.

Patikrinti: galima kalibruoti aukštimačio jutiklį rankiniu būdu.

Automat. kalibr.: aukštimalis gali automatiškai kalibruotis kiekvieną kartą, kai naudojate palydovų sistemas.

Jutiklio režimas: nustatomas jutiklio režimas. Pasirinkus parinktį Automatinis, jums judant naudojamas ir aukštimalis, ir barometras. Galite naudoti parinktį Tik aukštimalis, jei jūsų veikla apima aukščio pokyčius, arba parinktį Tik barometras, jei užsiimant veikla aukštis nesikeičia.

Aukštis: nustatomi aukščio matavimo vienetai.

Barometrinio aukštimačio kalibravimas

Jūsų laikrodis jau sukalibruotas gamykloje ir pagal numatytuosius nustatymus naudoja automatinį kalibravimą jūsų GPS pradžios taške. Galite kalibruoti barometrinį aukštmatį rankiniu būdu, jei tiksliai žinote aukštį virš jūros lygio.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Aukščiamatis**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS pradžios tašką, pasirinkite **Automat. kalibr..**
- Jei norite įvesti esamą aukštį rankiniu būdu, pasirinkite **Patikrinti > Įvesk. neautom..**
- Jei norite, kad dabartinis aukštis būtų įvestas pagal skaitmeninį aukščio modelį, pasirinkite **Patikrinti > Naudoti DEM**.

PASTABA: kai kuriuose laikrodžiuose norint kalibruoti naudojant DEM reikia telefono ryšio.

- Jei norite, kad dabartinis aukštis būtų įvestas pagal jūsų GPS vietą, pasirinkite **Patikrinti > Naudoti GPS**.

Barometro nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Barometras**.

Patikrinti: galima kalibruoti barometro jutiklį rankiniu būdu.

Planas: nustatoma barometro infoskydelio diagramos laiko skalė.

Įspėjimas apie audrą: nustatomas barometrinio slėgio kitimo greitis, suaktyvinantis įspėjimą apie audrą.

Jutiklio režimas: nustatomas jutiklio režimas. Pasirinkus parinktį Automatinis, jums judant naudojamas ir aukštiamatis, ir barometras. Galite naudoti parinktį Tik aukštiamatis, jei jūsų veikla apima aukščio pokyčius, arba parinktį Tik barometras, jei užsiimant veikla aukštis nesikeičia.

Slėgis: nustatoma, kaip laikrodis rodo slėgio duomenis.

Barometro kalibravimas

Jūsų laikrodis jau sukalibruotas gamykloje ir pagal numatytuosius nustatymus naudoja automatinį kalibravimą jūsų GPS pradžios taške. Galite kalibruoti barometrą rankiniu būdu, jei tiksliai žinote aukštį virš jūros lygio arba jūros lygio slėgį.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Barometras > Patikrinti**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite įvesti dabartinį aukštį virš jūros lygio ir jūros lygio slėgį (nebūtina), pasirinkite **Įvesk. neautom..**
- Jei norite kalibruoti automatiškai pagal skaitmeninį aukščio modelį, pasirinkite **Naudoti DEM**.

PASTABA: kai kuriuose laikrodžiuose norint kalibruoti naudojant DEM reikia telefono ryšio.

- Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS pradžios tašką, pasirinkite **Naudoti GPS**.

Belaidžiai jutikliai

Laikrodį galite susieti ir naudoti su belaidžiais jutikliais naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 62 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 24 psl.*). Jei jutiklis buvo pateiktas kartu su laikrodžiu, jie jau susieti.

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

Jutiklio tipas	Aprašas
Riedmušų jutikliai	Naudodami golfo riedmušų jutiklius Approach CT10 galite automatiškai stebėti golfo smūgius, įskaitant vietą, atstumą ir riedmušos tipą.
„DogTrack“	Galite gauti duomenis iš suderinamo delninio šunų stebėjimo įrenginio.
Išplėstinis ekranas	Išplėstinis ekranas režimu galite matyti duomenų ekranus iš laikrodžio epix™ suderinamame Edge dviračio kompiuteryje, kai važiuojate dviračiu arba dalyvaujate triatlone.
Išorinis širdies ritmo jut.	Naudodami išorinį jutiklį, pvz., HRM-Pro™ ar HRM-Dual™ širdies dažnio monitorių, galite matyti širdies dažnio duomenis veiklos metu.
Žingsniamatis	Kai treniruojatės patalpose arba jei GPS signalas yra silpnas, tempui ir atstumui įrašyti galite naudoti žingsniamatį, o ne GPS.
inReach	inReach nuotolinio valdymo funkcija suteikia galimybę valdyti inReach palydovinį komuni-katorių naudojantis Instinct laikrodžiu (<i>inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas, 64 psl.</i>).
Žibintai	Naudodamiesi Varia™ išmaniaisiais dviračio žibintais galite geriau matyti aplinką.
Kompiuteris	Galite leisti vaizdo žaidimus kompiuteryje ir matyti įrenginyje statistiką realiuoju laiku (<i>Programos Garmin GameOn™ naudojimas, 12 psl.</i>).
Galia	Jei norite laikrodyje peržiūrėti galios duomenis, galite naudotis Rally™ arba Vector™ galią matuojančiais dviračio pedalais. Galite keisti galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes (<i>Savo galios zonų nustatymas, 74 psl.</i>) arba naudotis diapazonų įspėjimais, kurie patei-kiami pasiekus nurodytą galios zoną (<i>Įspėjimo nustatymas, 28 psl.</i>).
Radaras	Naudodami Varia galinio vaizdo dviračio radarą galite gauti daugiau informacijos apie aplinką ir įspėjimus apie artėjančias transporto priemones.
Žingsniamatis	Naudodami Running Dynamics Pod galite registruoti bėgimo dinamikos duomenis ir peržiūrėti juos laikrodyje (<i>Bėgimo dinamika, 63 psl.</i>).
Išmanusis treni-ruoklis	Naudodami laikrodį su išmaniuoju dviračio treniruokliu galite imituoti pasipriešinimą, kai važiuojate trasa ar be trasos arba treniruojatės (<i>Vidaus treniruoklio naudojimas, 11 psl.</i>).
Greitis / kadencija	Galite prijungti prie dviračio greičio arba kadencijos jutiklius ir peržiūrėti duomenis važiuo-dami. Jei reikia, galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą (<i>Ratų dydis ir perimetras, 110 psl.</i>).
Temperatūra	Galite prisegti tempe™ temperatūros jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslus temperatūros duomenis.
VIRB	VIRB nuotolinio valdymo funkcija leidžia valdyti VIRB veiksmo kamerą naudojantis laikro-džiu (<i>VIRB nuotolinis valdymas, 64 psl.</i>).
XERO lazerio vietos	Galite peržiūrėti ir bendrinti informaciją apie lazerio vietą iš Xero įrenginio (<i>Xero lazerio vietos nustatymai, 66 psl.</i>).

Belaidžių jutiklių susiejimas

Norint susieti, reikia užsidėti širdies dažnio monitorių arba prijungti jutiklį.

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

- 1 Laikrodį padėkite 3 m (10 pėdų) atstumu nuo jutiklio.

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

- 2 Palaikykite paspaudę **MENU**.

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

PATARIMAS: jums pradėjus veiklą, kai įjungta parinktis Automatinis aptikimas, laikrodis automatiškai ieško netoliese esančių jutiklių ir klausia, ar norite juos susieti.

- 4 Pasirinkite parinktį:

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

Susiejus jutiklį su laikrodžiu, jutiklio būsena leškoma pasikeičia į Prisijungta. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke. Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 24 psl.*).

HRM-Pro bėgimo tempas ir atstumas

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

Tempo ir atstumo tikslumą pagerina kalibravimas.

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

PASTABA: automatinis kalibravimas neveikia su bėgimo viduje, bėgimo trasomis ir ultrabėgimo profiliais (*Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai, 62 psl.*).

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

Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai

- Atnaujinkite Instinct Crossover laikrodžio programinę įrangą (*Produktų naujiniai, 92 psl.*).
- Kelis kartus bėkite lauke su GPS ir prijungtu HRM-Pro serijos priedu. Svarbu, kad jūsų tempo diapazonas lauke atitiktų tempo diapazoną ant bėgtakio.
- Jei bėgimo trasoje yra smėlio ar gilaus sniego ruožų, atidarykite jutiklio nustatymus ir išjunkite **Automatinis kalibravimas**.
- Jei anksčiau esate prijungę suderinamą žingsniamatį naudodami ANT+ technologiją, pakeiskite žingsniamačio būseną į **Išjungta** arba pašalinkite jį iš prijungtų jutiklių sąrašo.
- Bėkite bėgtakiu naudodami rankinį kalibravimą (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 7 psl.*).
- Jei automatinis ir rankinis kalibravimas atrodo netikslūs, atidarykite jutiklio nustatymus ir pasirinkite **HRM tempas ir atstumas > Iš n. nust kalibr duom.**

PASTABA: galite pabandyti išjungti **Automatinis kalibravimas** ir tada dar kartą kalibruoti rankiniu būdu (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 7 psl.*).

Bėgimo galia

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

Bėgimo galią galima matuoti naudojant suderinamą bėgimo dinamikos priedą arba laikrodžio jutiklius. Galite tinkinti bėgimo galios duomenų laukus, kad galėtumėte peržiūrėti savo atiduodamąją galią ir koreguoti treniruotes (*Duomenų laukai, 96 psl.*). Galite nustatyti galios įspėjimus, kad būtumėte informuoti, kai pasieksite nurodytą galios zoną (*Raginimai veikti, 27 psl.*).

Bėgimo galios zonos panašios į važiavimo dviračiu galios zonas. Zonų vertės – tai numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje (*Savo galios zonų nustatymas, 74 psl.*).

Bėgimo galios nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU**, pasirinkite **Veiklos ir programos**, pasirinkite bėgimo veiklą ir pasirinkite **Bėgimo galia**.

Būsena: įjungiamas arba išjungiamas Garmin bėgimo galios duomenų įrašymas. Galite rinktis šį nustatymą, jei norite naudoti trečiosios šalies bėgimo galios duomenis.

Šaltinis: galite pasirinkti, kurį įrenginį naudosite bėgimo galios duomenims įrašyti. Pasirinkus Išmanusis režimas, bėgimo dinamikos priedas aptinkamas ir naudojamas automatiškai, jei yra. Jei priedas neprijungtas, laikrodis naudoja ant riešo matuojamus bėgimo galios duomenis.

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

Bėgimo dinamika

Naudodami suderinamą Instinct Crossover įrenginį, susietą su HRM-Pro priedu ar kitu bėgimo dinamikos priedu, galite realiuoju laiku gauti informacijos apie savo bėgimo rezultatus.

Bėgimo dinamikos priede yra akcelerometras, kuris matuoja liemens judėjimą ir apskaičiuoja šešis bėgimo parametrus. Daugiau informacijos rasite adresu garmin.com/performance-data/running.

Kadencija: kadencija yra žingsnių skaičius per minutę. Rodomas visas žingsnių skaičius (kaire ir dešinė 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 laiko ir balanso parametrai nerodomi einant.

Kontakto su žeme laiko balansas: kontakto su žeme laiko balansas – tai kairės / dešinės kojų kontakto su žeme laiko balansas bėgant. Jis išreiškiamas procentais. Pavyzdžiui, rodoma 53,2 su į kairę arba į dešinę nukreipta rodykle.

Žingsnio ilgis: 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

Kad galėtumėte peržiūrėti bėgimo dinamiką, reikia užsidėti bėgimo dinamikos priedą, pvz., HRM-Pro priedą, ir susieti jį su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 62 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują**.
- 6 Pasirinkite bėgimo dinamikos duomenų ekraną.
PASTABA: bėgimo dinamikos ekranai pasiekiami užsiimant ne visomis veiklomis.
- 7 Išsekite pabėgioti (*Veiklos pradžia, 5 psl.*).
- 8 Paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite bėgimo dinamikos ekraną ir peržiūrėkite savo metriką.

Patarimai dėl trūkstančių bėgimo dinamikos duomenų

Šioje temoje pateikiama patarimų, kaip naudoti suderinamą bėgimo dinamikos priedą. Jei priedas neprijungtas prie laikrodžio, laikrodis automatiškai persijungia prie ant riešo registruojamos bėgimo dinamikos.

- Įsitikinkite, kad turite bėgimo dinamikos priedą, pvz., HRM-Pro serijos priedą.
Priedą su bėgimo dinamikos funkcija modulio priekyje yra .
- Dar kartą susiekite bėgimo dinamikos priedą su laikrodžiu vadovaudamiesi instrukcijomis.
- Jei naudojate HRM-Pro serijos priedą, susiekite jį su laikrodžiu naudodami ANT+ technologiją, o ne Bluetooth technologiją.
- Jei bėgimo dinamikos duomenys yra tik nuliai, įsitikinkite, kad priedą dėvite tinkama puse į viršų.

PASTABA: kontakto su žeme laikas ir balansas rodomi tik bėgant. Jie neskaičiuojami einant.

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

inReach nuotolinis valdymas

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

inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas

Prieš naudojant inReach nuotolinio valdymo funkciją, reikia pridėti inReach infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 41 psl.*).

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

VIRB nuotolinis valdymas

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

Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą

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

- 1 Įjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su Instinct laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 62 psl.*).
VIRB infoskydelis automatiškai įtraukiamas į infoskydelių juostą.
- 3 Ciferblate paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti VIRB infoskydelį.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Kad įrašytumėte vaizdą, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.
Instinct ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
 - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite sustabdyti vaizdo įrašymą, paspauskite **START**.
 - Jei norite fotografuoti, pasirinkite **Daryti nuotrauką**.
 - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
 - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
 - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.
 - Jei norite pakeisti vaizdo ir nuotraukų nustatymus, pasirinkite **Nustatymai**.

VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu

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

- 1 Įjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su Instinct laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 62 psl.*).
Susiejus kamerą, prie veiklų bus automatiškai pridėtas VIRB duomenų ekranas.
- 3 Veiklos metu pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti VIRB duomenų ekraną.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 6 Pasirinkite **VIRB**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi veiklos laikmačiu, pasirinkite **Nustatymai > Įrašymo režimas > Laikm. paleid/stabd.**
PASTABA: vaizdo įrašymas automatiškai paleidžiamas ir stabdomas, kai pradate ir baigiate veiklą.
 - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi meniu parinktimis, pasirinkite **Nustatymai > Įrašymo režimas > Rankinis**.
 - Jei norite įrašyti vaizdo įrašą rankiniu būdu, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.
Instinct ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
 - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite stabdyti vaizdo įrašymą rankiniu būdu, paspauskite **START**.
 - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
 - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
 - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.

Xero lazerio vietos nustatymai

Kad galėtumėte pritaikyti lazerio vietos nustatymus, reikia susieti suderinamą Xero įrenginį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 62 psl.*).

Palaikykite **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > XERO lazerio vietos > Lazerio vietos**.

Veiklos metu: veiklos metu galima peržiūrėti lazerio vietos informaciją iš suderinamo susieto Xero įrenginio.

Bendrinti režimą: leidžiama bendrinti lazerio vietos informaciją viešai arba transliuoti ją privačiai.

Žemėlapis

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

- Navigacija žemėlapyje (*Žemėlapių stumdymas ir mastelio keitimas, 66 psl.*)
- Žemėlapių nustatymai (*Žemėlapių nustatymai, 66 psl.*)

Žemėlapių stumdymas ir mastelio keitimas

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

Žemėlapių nustatymai

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

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Žemėlapis**.

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

Naudotojo vietos: žemėlapyje rodomos arba slepiamos išsaugotos vietos.

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

Telefono prijungimo funkcijos

Telefono prijungimo funkcijos tampa prieinamos Instinct laikrodyje, kai susiejate jį naudodami programą Garmin Connect (*Telefono susiejimas, 67 psl.*).

- Programos funkcijos iš Garmin Connect programos, programa Connect IQ ir kt. (*Telefono ir kompiuterio programos, 69 psl.*)
- Infoskydeliai (*Infoskydeliai, 38 psl.*)
- Valdiklių meniu funkcijos (*Valdikliai, 51 psl.*)
- Saugumo ir stebėjimo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 75 psl.*).
- Telefono sąveikos, pvz., pranešimai (*Bluetooth pranešimų įgalinimas, 67 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 **MENU** ir pasirinkite **Susieti telefoną**.
- 2 Telefonu nuskenaukite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

Bluetooth pranešimų įgalinimas

Jei norite įgalinti pranešimus, laikrodį turite susieti su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 67 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Telefonas > Išmanieji pranešimai > Būsena > Įjungta**.
- 3 Pasirinkite **Bendras. naudojim.** arba **Veiklos metu**.
- 4 Pasirinkite pranešimų tipą.
- 5 Pasirinkite būsenos, tono ir vibracijos nuostatas.
- 6 Paspauskite **BACK**.
- 7 Pasirinkite privatumo ir skirtojo laiko nuostatas.
- 8 Paspauskite **BACK**.
- 9 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, Instinct laikrodyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.

- Jei norite atsiliepti, pasirinkite **Priimti**.
PASTABA: norėdami pasikalbėti su skambinančiu asmeniu, naudokite prijungtą telefoną.
- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite **Atmesti**.
- Jei norite atmesti skambutį ir iš karto išsiųsti atsakymą tekstinę žinutę, pasirinkite **Atsakyti** 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 sąrašė. 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 sąrašė.

Jūsų telefonas pasirinktą žinutę siunčia kaip SMS tekstinę žinutę.

Pranešimų tvarkymas

Galite tvarkyti pranešimus, rodomus Instinct Crossover laikrodyje, naudodamiesi suderinamu telefonu.

Pasirinkite parinktį:

- Jei naudojate iPhone®, atidarykite iOS® pranešimų nustatymus ir pasirinkite pranešimus, kurie turi būti rodomi telefone ir laikrodyje.

PASTABA: visi pranešimai, kuriuos įjungiate iPhone, rodomi ir laikrodyje.

- Jei naudojate Android telefoną, programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Nustatymai > Pranešimai > Programos pranešimai** ir pasirinkite pranešimus, kuriuos norite matyti laikrodyje.

Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas

Galite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu naudodamiesi valdiklių meniu.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 53 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **CTRL**, jei norite atidaryti valdiklių meniu.
- 2 Pasirinkite , jei norite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu Instinct laikrodyje.

Kaip išjungti Bluetooth technologiją telefone, žr. telefono naudotojo vadove.

Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas

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

PASTABA: pagal numatytuosius nustatymus telefono prijungimo įspėjimai yra išjungti.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Telefonas > Įspėjimai**.

Garsinių raginimų leidimas veiklos metu

Galite nustatyti, kad laikrodis leistų motyvuojančius būsenos pranešimus jums bėgant ar užsiimant kita veikla. Garsiniai raginimai bus leidžiami per telefoną, susietą naudojant programą Garmin Connect. Leidžiant garsinį raginimą, laikrodis arba telefonas nutildo esamą garso šaltinį ir leidžia raginimą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Telefonas > Garsiniai raginimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite girdėti raginimą po kiekvieno rato, pasirinkite **Įspėjimas apie ratą**.
 - Jei norite nustatyti raginimus pagal tempo ir greičio informaciją, pasirinkite **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 pakeisti raginimų balsu kalbą arba dialektą, pasirinkite **Dialektas**.

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, žygius, triatloną ir pan. Jei norite užregistruoti nemokamą paskyrą, atsisiųskite programą iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/connectapp) arba apsilankykite adresu connect.garmin.com.

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

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

PASTABA: tam tikriems duomenims reikia atskirai įsigyjamą priedo, pvz., širdies dažnio monitoriaus.



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

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

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

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

Programos Garmin Connect naudojimas

Kai susiesite laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 67 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, 67 psl.](#)).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect ([Programos Garmin Connect naudojimas, 70 psl.](#)).

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

Naujinys pritaikomas, kai nenaudojate laikrodžio aktyviai. Baigus naujinti, laikrodis paleidžiamas iš naujo.

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

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

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Eikite į 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 naujinti laikrodžio programinę įrangą, reikia atsisiųsti ir įdiegti programą Garmin Express bei pridėti laikrodį ([Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 70 psl.](#)).

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
Jei yra nauja programinė įranga, programa Garmin Express siunčią ją į laikrodį.
- 2 Kai programa Garmin Express baigia naujinio siuntimą, atjunkite laikrodį nuo kompiuterio.
Laikrodis įdiegia naujinį.

Connect IQ funkcijos

Galite pridėti Connect IQ funkcijų prie laikrodžio iš Garmin ir kitų tiekėjų naudodamiesi programa Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Galite tinkinti laikrodį naudodami ciferblatus, įrenginio programas ir duomenų laukus.

Ciferblatai: galite tinkinti laikrodžio išvaizdą.

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

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

Connect IQ funkcijų atsisuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš programos Connect IQ, reikia susieti Instinct Crossover laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 67 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.

Garmin Explore™

Garmin Explore svetainėje ir programoje galite kurti trasas, kelio taškus ir rinkinius, planuoti keliones, sinchronizuoti trasas, įkelti veiklas ir naudoti saugyklą debesyje. Jose teikiamos pažangaus planavimo funkcijos prisijungus ir atsijungus, leidžiant bendrinti ir sinchronizuoti duomenis su suderinamu Garmin įrenginiu. Programoje galite atsisiųsti žemėlapių, kad galėtumėte jais naudotis neprijungę, o tada keliauti, kur norite, nenaudodami mobiliųjų duomenų paslaugos.

Galite atsisiųsti programą Garmin Explore iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/exploreapp) arba apsilankyti svetainėje explore.garmin.com.

Programa Garmin Golf™

Programa Garmin Golf suteikia galimybę įkelti rezultatų korteles iš Instinct Crossover įrenginio ir peržiūrėti išsamią statistiką bei smūgių analizę. Naudodami Garmin Golf programą golfo žaidėjai gali varžytis tarpusavyje būdami skirtingose aikštelėse. Daugiau nei 43 000 aikštelių turi lyderių lenteles, prie kurių gali prisijungti kiekvienas. Galite surengti turnyrą ir pakviesti žaidėjus varžytis. Jei turite Garmin Golf narystę, galite peržiūrėti ridenimo aikštelės kontūrų duomenis telefone.

Programa Garmin Golf sinchronizuoja duomenis su jūsų Garmin Connect paskyra. Galite atsisiųsti programą Garmin Golf iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/golfapp).

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 tiksliai treniravimosi duomenims apskaičiuoti.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 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, 71 psl.](#)).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Fz pasr amžius**.

Apie širdies dažnio zonas

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

Fizinio pasirengimo tikslai

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

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

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele ([Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 74 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 paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Šird. dažn..**
- 3 Pasirinkite **Maks. ŠD** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad automatiškai įrašytumėte maksimalų širdies dažnį veiklos metu (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 74 psl.*).
- 4 Pasirinkite **LSL** ir įveskite laktato slenksčio širdies dažnį.
Galite atlikti testą pagal nurodymus, kad įvertintumėte laktato slenkstį (*Laktato slenkstis, 45 psl.*). Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų registruojamas automatiškai (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 74 psl.*).
- 5 Pasirinkite **ŠD poilsio metu > Nustatyti tinkintą** ir įveskite širdies dažnį ilsintis.
Galite naudoti laikrodžio išmatuotą širdies dažnį ilsintis arba nustatyti tinkintą širdies dažnį ilsintis.
- 6 Pasirinkite **Zonos > Pagal**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **D / S**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte dūžių per minutę zonas.
 - Pasirinkite **%Maks. ŠD**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip maksimalaus širdies dažnio procentą.
 - Pasirinkite **%ŠDR**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip širdies dažnio rezervo procentą (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
 - Pasirinkite **%LSL**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip laktato slenksčio širdies dažnio procentą.
- 8 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 9 Pasirinkite **Širdies dažnis sportuojant** ir pasirinkite sporto profilį, jei norite pridėti atskiras širdies dažnio zonas (pasirenkama).
- 10 Kartodami veiksmus pridėkite širdies dažnio sportuojant zonų (pasirenkama).

Leidimas 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, 71 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 funkcinio slenksčio (GFS) 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 **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Galia**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Pagal**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Vatai**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas vatais.
 - Pasirinkite **% GFS**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas pagal jūsų galios funkcinio slenksčio procentinę vertę.
- 6 Pasirinkite **FTP** ir įveskite savo vertę.
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, jei norite automatiškai įrašyti galios slenkstį veiklos metu (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 74 psl.*).
- 7 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 8 Jei reikia, pasirinkite **Minimali** ir įveskite minimalią galios vertę.

Automatinis rezultatų matavimų aptikimas

Autom. aptikimas funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus. Veiklos metu laikrodis gali automatiškai nustatyti maksimalų širdies dažnį ir laktato slenkstį. Susiejus su suderinamu galios matuokliu, laikrodis gali automatiškai aptikti galios funkcinį slenkstį (GFS) veiklos metu.

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

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, Instinct Crossover laikrodis turi būti prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją. Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Skubios pagalbos kontaktus galite įvesti Garmin Connect paskyroje.

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

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

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

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

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

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

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

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

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

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 Instinct Crossover įrenginyje (*Programos Garmin Connect naudojimas, 70 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 paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Saugumas > Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite GPS veiklą.

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

Kai laikrodis Instinct Crossover 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 paspaudę **CTRL**.
- 2 Kai pajusite tris vibracijas, atleisdami mygtuką suaktyvinkite pagalbos funkciją.
Atidaromas atbulinio skaičiavimo ekranas.

PATARIMAS: jei norite atšaukti žinutę, galite pasirinkti **Atšaukti** prieš pasibaigiant atbuliniam skaičiavimui.

Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai

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

Šird. dažn.: galima tinkinti širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymus (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 57 psl.*).

Pulso oks. režimas: galima pasirinkti pulsoksimetro režimą (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 58 psl.*).

Įspėjimas apie judėjimą: įgalinama arba išjungiama funkcija Įspėjimas apie judėjimą (*Ragino judėti funkcijos naudojimas, 77 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

Įrenginys automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą, atsižvelgiant į ankstesnius jūsų veiklos lygius. Jums per dieną judant, įrenginys rodo jūsų pažangą link jūsų dienos tikslo.

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

Raginio judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Po vienos valandos neaktyvumo rodomas tekstas Perkelti! ir judėjimo juosta. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo rodomi papildomi segmentai. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja (*Sistemos nustatymai, 84 psl.*).

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

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

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

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

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti savo įprastas miego valandas programoje Garmin Connect. Miego statistika apima visas miego valandas, miego fazes, judėjimą miegant ir miego įvertį. Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: snaudimas į miego statistiką neįtraukiamas. Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Valdikliai, 51 psl.*).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite laikrodį miegodami.
- 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į savo Garmin Connect paskyrą (*Programos Garmin Connect naudojimas, 70 psl.*).

Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

Praėjusios nakties miego informaciją galite peržiūrėti Instinct Crossover laikrodyje (*Infoskydeliai, 38 psl.*).

Kvėpavimo pokyčiai

⚠ ĮSPĖJIMAS

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

Instinct Crossover 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.

Miego įverčio infoskydelyje rodomi dabartiniai kvėpavimo pokyčių duomenys.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį į infoskydelių sąrašą (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 41 psl.*).

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

Navigacija

Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas

PATARIMAS: galite pašalinti vietą iš valdiklių meniu (*Valdikliai, 51 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.
- 3 Pasirinkite išsaugotą vietą.
- 4 Pasirinkite parinktį ir peržiūrėkite arba redaguokite išsamią informaciją apie vietą.

Vietos išsaugojimas naudojantis dviem tinklėmis

Galite išsaugoti savo dabartinę buvimo vietą naudodami dviejų tinklelių koordinates, kad vėliau galėtumėte grįžti į tą pačią vietą.

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Palaikykite paspaudę **START**.
PASTABA: spartusis mygtukas **Dvigubas tinklelis** yra numatytasis tik Instinct Crossover - Tactical Edition modeliuose.
 - Priskirkite spartųjį mygtuką funkcijai **Dvigubas tinklelis** (*Sparčiųjų mygtukų pritaikymas, 87 psl.*) ir palaikykite priskirtą mygtuką arba mygtukų derinį.
- 2 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 3 Paspausdami **START** išsaugokite vietą.
- 4 Jei reikia, paspauskite **DOWN** ir redaguokite vietos duomenis.

Nuorodos taško nustatymas

Galite nustatyti nuorodos tašką, kad matytumėte kursą ir atstumą iki vietos arba pelengą.

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Palaikykite **CTRL**.

PATARIMAS: galite nustatyti nuorodos tašką, kai įrašote veiklą.

 - Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Nuorodos taškas**.
- 3 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 4 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Pridėti tašką**.
- 5 Pasirinkite vietą arba pelengą, naudotiną kaip navigacijos nuorodos taškas.
Rodoma kompas rodyklė ir atstumas iki kelionės tikslo.
- 6 Nukreipkite laikrodžio viršų savo kurso link.
Kai nukrypstate nuo kurso, kompasas rodo kurso kryptį ir nukrypimo laipsnį.
- 7 Jei reikia, paspaudę **START** ir pasirinkę **Keitimo taškas** nustatykite naują nuorodos tašką.

Navigavimas į kelionės tikslą

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

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

Navigacija į išsaugotos veiklos pradžios tašką

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Veiklos**.
- 5 Pasirinkite veiklą.
- 6 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**.

Žemėlapyje atsiranda linija nuo dabartinės jūsų buvimo vietos iki paskutinės išsaugotos veiklos pradžios taško.

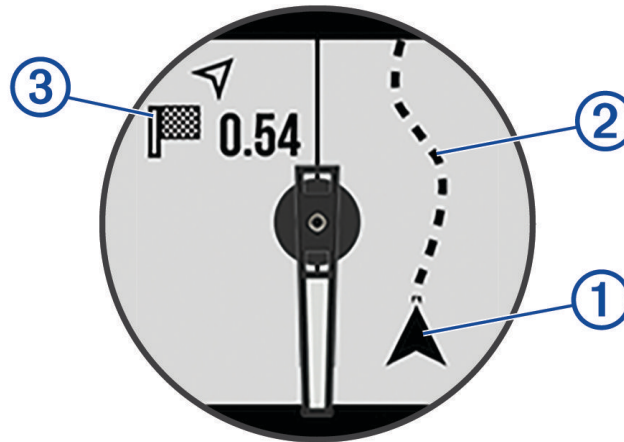
PASTABA: galite įjungti laikmatį, kad įrenginys nepersijungtų į laikrodžio režimą automatiškai.

- 7 Paspauskite **DOWN**, jei norite matyti kompasą (pasirenkama).
Rodyklė rodo jūsų pradžios tašką.

Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu

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

- 1 Veiklos metu paspauskite **START**.
- 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**.



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

Navigavimas naudojant „Sight 'N Go“

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Stebėti ir eiti**.
- 5 Laikrodžio viršų nukreipkite į objektą ir paspauskite **START**.
Rodoma navigacijos informacija.
- 6 Paspausdami **START** pradėkite navigavimą.

Vietos, kurioje yra žmogus už borto, žymėjimas ir navigacijos į ją pradžia

Galite įrašyti už borto atsidūrusio žmogaus (MOB) vietą ir automatiškai pradėti navigaciją į tą vietą.

PATARIMAS: galite pritaikyti mygtukų palaikymo nustatymus, kad MOB funkcija būtų pasiekama greičiau (*Sparčiąjų mygtukų pritaikymas*, 87 psl.).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Paskutinė ŽUB vieta**.
Rodoma navigacijos informacija.

Navigacijos sustabdymas

- 1 Veiklos metu palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Stabdyti navigacija**.

Trasos

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

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

Vykti išsaugota trasą galite ir stengdamiesi pasiekti arba pranokti anksčiau nustatytus efektyvumo tikslus. Pavyzdžiui, jei pirmą kartą trasą įveikėte per 30 minučių, galite lenktyniauti su Virtual Partner bandydami įveikti trasą greičiau nei per 30 minučių.

Trasos kūrimas ir laikymasis įrenginyje

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Kursai > Sukurti naują?**.
- 5 Įveskite trasos pavadinimą ir pasirinkite ✓.
- 6 Pasirinkite **Pridėti vietą**.
- 7 Pasirinkite parinktį.
- 8 Jei reikia, pakartokite 6 ir 7 žingsnius.
- 9 Pasirinkite **Baig. > Važiukite trasą**.
Rodoma navigacijos informacija.
- 10 Paspausdami **START** pradėkite navigavimą.

Trasos kūrimas Garmin Connect

Norint kurti trasą programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 69 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](#), 81 psl.).

Trasos siuntimas į įrenginį

Galite išsiųsti programoje Garmin Connect sukurtą trasą į įrenginį ([Trasos kūrimas Garmin Connect](#), 81 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 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Kursai**.
- 5 Paspausdami **START** pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami pradėti navigaciją, pasirinkite **Važiukite trasa**.
 - Jei norite kurti pasirinktinį tempo diapazoną, pasirinkite **PacePro**.
 - Jei norite peržiūrėti trasą žemėlapyje ir stumdyti žemėlapij arba keisti jo mastelį, pasirinkite **Žemėlapis**.
 - Jei norite vykti trasa priešinga kryptimi, pasirinkite **Atlikti kursą atvirkščiai**.
 - Jei norite peržiūrėti trasos aukščio virš jūros lygio brėžinį, pasirinkite **Aukštum brėž.**
 - Jei norite pakeisti trasos pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
 - Jei norite redaguoti trasos kelią, pasirinkite **Redaguoti**.
 - Jei norite pašalinti trasą, pasirinkite **Ištrinti**.

Kelio taško projektavimas

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

PASTABA: gali reikėti programą Projektuoti KT įtraukti į veiklų ir programų sąrašą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Projektuoti KT**.
- 3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** nustatykite kryptį.
- 4 Paspauskite **START**.
- 5 Norėdami pasirinkti matavimo vienetą, paspauskite **DOWN**.
- 6 Norėdami įvesti atstumą, paspauskite **UP**.
- 7 Išsaugokite paspausdami **START**.

Suprojektuotas kelio taškas išsaugomas su numatytoju pavadinimu.

Navigacijos nustatymai

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

Navigacijos duomenų ekranų tinkinimas

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Duomenų ekranai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkę **Žemėlapis > Būsena** įjunkite arba išjunkite žemėlapij.
 - Pasirinkite **Žemėlapis > Duomenų laukelis**, jei norite įjungti arba išjungti duomenų lauką, kuris rodo maršruto informaciją žemėlapyje.
 - Pasirinkdami **Aukštum brėž.** įjunkite arba išjunkite aukščio diagramą.
 - Pasirinkite ekraną, kurį norite pridėti, pašalinti arba tinkinti.

Krypties nustatymas

Galite nustatyti naudojantis navigacija rodomos rodyklės veikseną.

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Navigacija > Tipas**.

Kryptis: rodo kryptį į jūsų kelionės tikslą.

Kursas: rodo santykį su trasos, vedančios į kelionės tikslą, linija.

Navigacijos įspėjimų nustatymas

Galite nustatyti įspėjimus, kurie padės pasiekti paskirties vietą.

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

Maitinimo tvarkyklės nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Maitinimo tvarkyklė**.

Baterijos taupiklis: galima pakeisti sistemos nustatymus, kad baterija ilgiau veiktų laikrodžio režimu (*Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 83 psl.*).

Maitinimo režimai: galima tinkinti sistemos, veiklos ir GPS nustatymus bei pailginti baterijos naudojimo laiką veiklos metu (*Maitinimo režimų tinkinimas, 84 psl.*).

Baterijos taupymo priemonės tinkinimas

Baterijos taupymo priemonė leidžia greitai pakeisti sistemos nustatymus, kad baterija ilgiau veiktų laikrodžio režimu.

Baterijos taupymo priemonę galite įjungti valdiklių meniu (*Valdikliai, 51 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Maitinimo tvarkyklė > Baterijos taupiklis**.
- 3 Jei norite įjungti baterijos taupymo priemonę, pasirinkite **Būsena**.
- 4 Pasirinkite **Redaguoti** ir pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite įjungti mažai energijos naudojančią ciferblatą, kuris atnaujinamas kartą per minutę.
 - Pasirinkite **Telefonas**, jei norite atjungti susietą telefoną.
 - Pasirinkite **Apyrankės širdies dažnis**, jei norite išjungti ant riešo dėvimą širdies dažnio monitorių.
 - Pasirinkite **Pulsoksimetras**, jei norite išjungti pulsoksimetro jutiklį.
 - Pasirinkite **Apšvietimas**, kad išjungtumėte automatinį foninį apšvietimą.Laikrodyje rodoma, kiek baterijos veikimo laiko valandų sutaupysite pakeisdami kiekvieną nustatymą.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimas, kad baterija senka**, jei norite gauti perspėjimą apie senkančią bateriją.

Maitinimo režimo keitimas

Galite pakeisti maitinimo režimą, kad pailgintumėte baterijos veikimo laiką veiklos metu.

- 1 Veiklos metu palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Maitinimo režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.
Laikrodis rodys baterijos veikimo valandas naudojant pasirinktą maitinimo režimą.

Maitinimo režimų tinkinimas

Jūsų įrenginyje yra keli maitinimo režimai, todėl galite greitai pakeisti sistemos, veiklos ir GPS nustatymus, jei norite prailginti baterijos veikimo laiką veiklos metu. Galite tinkinti esamus maitinimo režimus ir kurti naujus.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Maitinimo tvarkyklė > Maitinimo režimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite maitinimo režimą, kurį tinkinsite.
 - Pasirinkite **Pridėti**, jei norite kurti pasirinktinį maitinimo režimą.
- 4 Jei reikia, įveskite pasirinktinį pavadinimą.
- 5 Pasirinkdami parinktį tinkinkite konkretaus maitinimo režimo nustatymus.
Pavyzdžiui, galite pakeisti GPS nustatymą arba atjungti susietą telefoną.
Laikrodyje rodoma, kiek baterijos veikimo laiko valandų sutaupysite pakeisdami kiekvieną nustatymą.
- 6 Jei reikia, pasirinkite **Baig.**, jei norite išsaugoti ir naudoti tinkintą maitinimo režimą.

Maitinimo režimo atkūrimas

Galima iš naujo nustatyti iš anksto įkelto maitinimo režimo gamyklinius numatytuosius nustatymus.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Maitinimo tvarkyklė > Maitinimo režimai**.
- 3 Pasirinkite iš anksto įkeltą maitinimo režimą.
- 4 Pasirinkite **Atkurti > ✓**.

Sistemos nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Sistema**.

Kalba: nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

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

Rankos: galite lygiuoti laikrodžio rodykles rankiniu būdu ([Laikrodžio rodyklių reguliavimas, 86 psl.](#)).

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

Palydovai: nustatoma veiklų metu naudojama numatytoji palydovų sistema. Jei reikia, galite tinkinti palydovų nustatymą kiekvienai veiklai ([Palydovų nustatymai, 29 psl.](#)).

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

Miego režimas: galima nustatyti miego valandas ir miego režimo nuostatas ([Miego režimo tinkinimas, 86 psl.](#)).

Netrukdyti: galima įjungti režimą Netrukdyti. Galite redaguoti ekrano, pranešimų, įspėjimų ir riešo gestų nuostatas.

Spartieji mygtukai: mygtukams galima priskirti sparčiąsias nuorodas ([Sparčiųjų mygtukų pritaikymas, 87 psl.](#)).

Automatinis užraktas: galima automatiškai užrakinti mygtukus, siekiant išvengti atsitiktinių paspaudimų.

Naudokite parinktį Veiklos metu, kad užrakintumėte mygtukus matuojamo laiko veiklos metu. Naudodami parinktį Bendras naudojimas, užrakinkite mygtukus, kai neįrašote matuojamo laiko veiklos.

Formatas: nustatomos bendrosios formato nuostatos, pvz., matavimo vienetai, tempas ir greitis, rodomi veiklos metu, savaitės pradžia, geografinės padėties formatas ir žemėlapiu atskaitos taškų parinktys ([Matavimo vienetų keitimas, 87 psl.](#)).

Puiki būseną: įjungiamą efektyvumo būklės funkcija veiklos metu ([Rezultatų būseną, 44 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 talposios atminties režimą arba Garmin režimą, kai prijungiate jį prie kompiuterio.

Nustatyti iš naujo: galima iš naujo nustatyti naudotojo duomenis ir nustatymus ([Visų numatytyjų nustatymų atkūrimas, 94 psl.](#)).

Programinės įrangos naujinys: galite diegti atsisiųstus programinės įrangos naujinius arba įjungti automatinį naujinimą ([Produkto naujiniai, 92 psl.](#)).

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

Laiko nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** 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.

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

Trukmė: galite koreguoti laiką, jei prie parinktės Nust 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 ([Įspėjimų nustatymas, 5 psl.](#)).

Sinchronizuoti su GPS: galite rankiniu būdu sinchronizuoti laiką, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas ([Laiko sinchronizavimas, 4 psl.](#)).

Laikrodžio rodyklių reguliavimas

Laikrodžio rodyklės sinchronizuojamos su skaitmeniniu laiku ir kalibruojamos automatiškai. Kartais dėl stiprių smūgių, temperatūros pokyčių arba magnetinių laukų laikrodžio rodyklėmis rodomas laikas gali nebesutapti su skaitmeniniu laiku. Jei laikrodžio rodyklės neatitinka skaitmeninio laiko, kalibruokite arba lygiuokite jas rankiniu būdu.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Rankos**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite kalibruoti laikrodžio rodykles, pasirinkite **Klaidos kalibravimas > Kalibruoti dabar**.
PATARIMAS: galite bet kada kalibruoti laikrodžio rodykles paspausdami ir palaikydami **GPS** ir **ABC**.
 - Jei norite įjungti arba išjungti automatinį kalibravimą bendrojo naudojimo metu, pasirinkite **Klaidos kalibravimas > Bendras. naudojim..**
 - Jei norite įjungti arba išjungti automatinį kalibravimą veiklų metu, pasirinkite **Klaidos kalibravimas > Veiklos metu**.
 - Jei norite lygiuoti laikrodžio rodykles rankiniu būdu ir iš naujo nustatyti kalibravimo pagrindą, pasirinkite **Nustatyti lygiavimą**.

Ekranų nustatymų keitimas

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Apšvietimas**.
- 3 Pasirinkite **Naktinis matymas**, jei norite sumažinti foninio apšvietimo intensyvumą pritaikydami jį naktinio matymo akinams (pasirenkamiems).
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Veiklos metu**.
 - Pasirinkite **Bendras. naudojim..**
 - Pasirinkite **Miego metu**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti ekrano ryškumo lygį, pasirinkite **Ryškumas**.
PASTABA: jei įgalinsite naktinio matymo režimą, negalėsite reguliuoti ryškumo lygio.
 - Pasirinkite **Mygtukai**, kad ekranas būtų įjungiamas spaudžiant mygtukus.
 - Pasirinkite **Įspėjimai**, kad ekranas būtų įjungiamas gavus įspėjimą.
 - Pasirinkite **Gestai**, kad ekranas įsijungtų pakeliant ir pasukant ranką norint pažvelgti į riešą.
 - Pasirinkite **Skirtasis laikas** ir nustatykite laiką iki ekrano išsijungimo.

Miego režimo tinkinimas

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Miego režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Planas**, tada pasirinkite dieną ir įveskite savo įprastas miego valandas.
 - Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite naudoti miegui skirtą ciferblatą.
 - Pasirinkite **Apšvietimas**, jei norite konfigūruoti ekrano nustatymus.
 - Pasirinkite **Netrukdyti**, jei norite įjungti arba išjungti režimą „netrukdyti“.
 - Pasirinkite **Baterijos taupiklis**, jei norite įjungti arba išjungti baterijos taupymo priemonės režimą (*Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 83 psl.*).

Sparčiųjų mygtukų pritaikymas

Atskirų mygtukų ir mygtukų derinių paspaudimo ir laikymo funkcijas galite tinkinti.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Spartieji mygtukai**.
- 3 Pasirinkite mygtuką arba mygtukų derinį, kurį norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite funkciją.

Matavimo vienetų keitimas

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

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

Įrenginio informacijos peržiūra

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

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 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 ženklumą, taip pat atitinkama informacija apie produktus ir licencijas.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Sistemos meniu pasirinkite **Apie**.

Įrenginio informacija

Laikrodžio įkrovimas

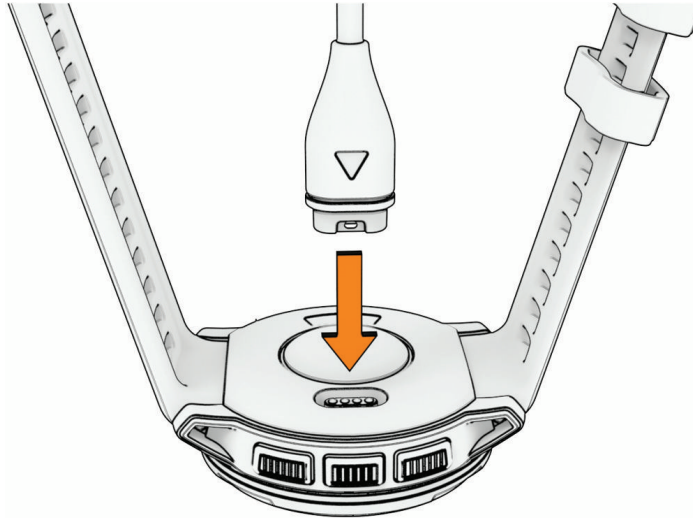
⚠ ĮSPĖJIMAS

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.

Įkrovimas naudojant saulės energiją

PASTABA: ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.

Laikrodžio baterijos įkrovimo naudojant saulės energiją funkcija leidžia įkrauti laikrodį, kai jį naudojate.

Patarimai kaip įkrauti naudojant saulės energiją

Kad laikrodžio baterijos užtektų kuo ilgiau, vadovaukitės toliau pateiktais patarimais.

- Dėvėdami laikrodį stenkitės neuždengti ciferblato rankovė.
- Reguliarus naudojimas lauke, kai orai saulėti, gali padidinti baterijos veikimą laiką.

PASTABA: laikrodis gali saugoti savo bateriją nuo ekstremalios temperatūros ir automatiškai apriboti arba sustabdyti įkrovimą.

PASTABA: laikrodis nenaudoja saulės energijos baterijai įkrauti, kai yra prijungtas prie išorinio maitinimo šaltinio arba kai baterija įkrauta.

Analoginis režimas

Jei baterija beveik išsenka, laikrodis persijungia į analoginį režimą, kad energijos užtektų ilgiau. Analoginės rodyklės rodo laiką, o visos kitos funkcijos išjungiamos.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Atsparumo vandeniui klasė	10 ATM ¹
Darbinės ir laikymo temperatūros diapazonas	Nuo –20 iki 60 °C (nuo –4 iki 140 °F)
USB įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažniai	2,4 GHz esant 1,6 dBm, maksimali vertė, 13,56 MHz esant –40 dBm, maksimali vertė

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 (*Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką, 94 psl.*).

Režimas	Baterijos veikimo laikas
Išmaniojo laikrodžio režimas su veiklos stebėjimu ir nuolatiniu širdies dažnio stebėjimu ant riešo	Iki 28 dienų / 70 dienų naudojant saulės energiją ²
GPS režimas	Iki 25 val. / 31 val. naudojant saulės energiją ³
Maks. baterijos GPS režimas	Iki 111 val. / 553 val. naudojant saulės energiją ³
Ekspedicijos GPS režimas	Iki 40 dienų / 327 dienų naudojant saulės energiją ²
Baterijos taupymo priemonė laikrodžio režimu	Iki 71 dienos / neribotas naudojant saulės energiją ²

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

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

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

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

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

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

¹ Įrenginys atsparus slėgiui, atitinkančiam 100 m gylį. Daugiau informacijos žr. www.garmin.com/waterrating.

² Dėvint visą parą, įskaitant 3 val. lauke 50 000 liuksų sąlygomis.

³ Naudojant 50 000 liuksų sąlygomis.

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.

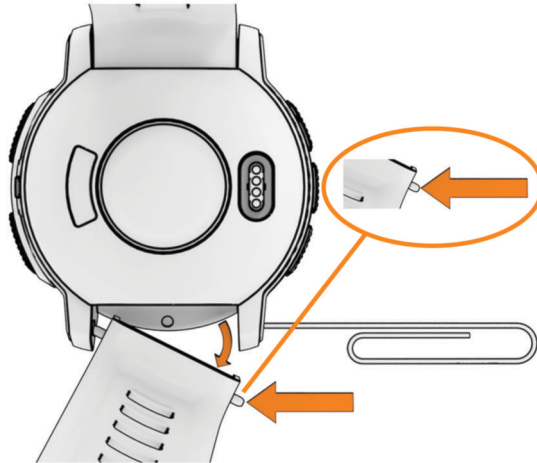
PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

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

Dirželių su spyruokliniu laikikliu keitimas

Galite pakeisti dirželius naujais Instinct Crossover dirželiais arba suderinamais QuickFit® 22 dirželiais.

1 Varžtelio įrankiu įspauskite laikrodžio varžtelį.



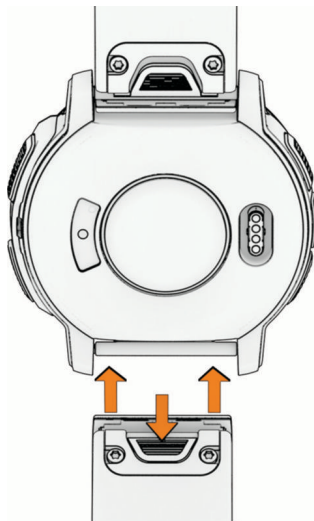
2 Nuimkite dirželį nuo laikrodžio.

3 Pasirinkite parinktį:

- Norėdami uždėti Instinct Crossover dirželius, sulygiuokite vieną naujo dirželio pusę su angomis ant laikrodžio, įspauskite išlindusį laikrodžio varžtelį ir įspauskite dirželį į jo vietą.

PASTABA: patikrinkite, ar dirželis gerai laikosi. Laikrodžio varžtelis turi būti sulygiuotas su laikrodžio angomis.

- Norėdami uždėti QuickFit 22 dirželius, išimkite laikrodžio varžtelį iš Instinct Crossover dirželio, įdėkite laikrodžio varžtelį į laikrodį ir įspauskite naująjį dirželį į jo vietą.



PASTABA: patikrinkite, ar dirželis gerai laikosi. Fiksatorius turi uždengti laikrodžio varžtelį.

4 Kartodami veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

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

Trikčių šalinimas

Produktų naujiniai

Jūsų įrenginys automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai prisijungia prie Bluetooth. Galite rankiniu būdu tikrinti, ar yra naujinių, sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai*, 84 psl.). Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (www.garmin.com/express). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

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

- Programinės įrangos naujiniai
- Golfo aikštynų naujiniai
- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Kaip gauti daugiau informacijos

Daugiau informacijos apie šį produktą galite rasti Garmin svetainėje.

- 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.
- Jei norite sužinoti apie priemonės tikslumą, apsilankykite adresu www.garmin.com/ataccuracy.

Tai nėra medicinos įrenginys.

Mano įrenginio kalba netinkama

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

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

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

Instinct Crossover laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie Bluetooth suderinamumą rasite adresu 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 **MENU** ir pasirinkite **Telefonas > Susieti telefoną**.

Laikrodis rodo neteisingą laiką

Laikrodis atnaujiną laiką ir datą, kai jį sinchronizujete. Sinchronizuokite laikrodį, kad sužinotumėte tikslų laiką, kai keliaujate tarp skirtingų laiko juostų ir kai reikia perjungti į vasaros / žiemos laiką.

Jei laikrodžio rodyklės neatitinka skaitmeninio laiko, jas reikia sulgyti rankiniu būdu ([Laikrodžio rodyklių reguliavimas, 86 psl.](#)).

- 1 Įsitikinkite, kad nustatytas automatinis laikas ([Laiko nustatymai, 85 psl.](#)).
- 2 Įsitikinkite, kad kompiuteryje arba telefone rodomas teisingas vietinis laikas.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Sinchronizuokite laikrodį su kompiuteriu ([Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 70 psl.](#)).
 - Sinchronizuokite laikrodį su telefonu ([Programos Garmin Connect naudojimas, 70 psl.](#)).
 - Sinchronizuokite laikrodį su GPS ([Laiko sinchronizavimas, 4 psl.](#)).

Laikas ir data atnaujinami automatiškai.

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 **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Pridėti naują**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Ieškoti visur**.
 - Pasirinkite jutiklio tipą.

Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus ([Duomenų ekranų tinkinimas, 24 psl.](#)).

Laikrodžio paleidimas iš naujo

- 1 Palaikykite **CTRL**, kol laikrodis išsijungs.
- 2 Palaikykite **CTRL**, jei norite įjungti 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 Palaikykite paspaudę **MENU**.
 - 2 Pasirinkite **Sistema > Nustatyti iš naujo**.
 - 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atkurti visų laikrodžio nustatymų, įskaitant naudotojo profilio duomenis, gamyklines numatytąsias vertes, bet išsaugoti veiklos istoriją ir atsisiųstas programas bei failus, pasirinkite **Atkurti numat. nustatymus**.
 - 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.

Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką

Norėdami pailginti baterijos veikimo laiką pabandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Veiklos metu pakeiskite maitinimo režimą (*Maitinimo režimo keitimas, 83 psl.*).
- Valdiklių meniu įjunkite baterijos taupymo priemonės funkciją (*Valdikliai, 51 psl.*).
- Sumažinkite ekrano skirtąjį laiką (*Ekrano nustatymų keitimas, 86 psl.*).
- Sumažinkite ekrano ryškumą (*Ekrano nustatymų keitimas, 86 psl.*).
- Veiklai naudokite UltraTrac palydovo režimą (*Palydovų nustatymai, 29 psl.*).
- Išjunkite Bluetooth technologiją, kai nenaudojate ryšio funkcijų (*Valdikliai, 51 psl.*).
- Jei veiklą pristabdote ilgesniam laikotarpiui, naudokite parinktį **Atnaujinti vėliau** (*Veiklos sustabdymas, 6 psl.*).
- Naudokite ciferblatą, kuris neatnaujinamas kas sekundę.
Pavyzdžiui, naudokite ciferblatą be sekundžių rodyklės (*Ciferblato tinkinimas, 37 psl.*).
- Atribokite laikrodžio rodomus telefono pranešimus (*Pranešimų tvarkymas, 68 psl.*).
- Stabdykite širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 57 psl.*).
- Išjunkite širdies dažnio stebėjimą ant riešo (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 57 psl.*).

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

- Įjunkite neautomatinius pulsoksimetro rodmenis (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 58 psl.*).

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. garmin.com/aboutGPS.

- 1 Išeikite į atvirą vietą lauke.
Įrenginio priekį reikia atsukti į dangų.
- 2 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
Palydovo signalams aptikti gali reikėti 30–60 sekundžių.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

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

Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus

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

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

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, 70 psl.](#)).
 - Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect ([Programos Garmin Connect naudojimas, 70 psl.](#)).
- 2 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.
Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.
PASTABA: programėlės Garmin Connect arba programos Garmin Express atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnauja žingsnių skaičiaus.

Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus

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

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

Priedas

Duomenų laukai

PASTABA: tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus. Norint rodyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia ANT+ arba Bluetooth 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
Vid. kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.
Vid. 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.
Pask. rato kad.	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.
Pask. rato kad.	Bėgimas. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Kompaso laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Kompaso krypt.	Judėjimo kryptis pagal kompasą.
GPS kryptis	Judėjimo kryptis pagal GPS.
Kryptis	Kryptis, kuria judate.

Atstumo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Atstumas	Esamame takelyje ar veikloje įveiktas atstumas.
Int. atstumas	Per dabartinį intervalą įveiktas atstumas.
Rato ilgis	Esamame rate įveiktas atstumas.
Pask. rato ilgis.	Paskutiniame įveiktame rate nukeliamas atstumas.
Pask. judėjimo atstumas	Per paskutinį atliktą judesį įveiktas atstumas.
Pask. rato ilgis.	Per dabartinį judesį įveiktas atstumas.
Atst. jūrmylėmis	Atstumas jūrmylėmis arba jūrinėmis pėdomis.

Atstumo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. pakilimas	Vidutinis vertikalus pakilimo atstumas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Vid. nuolydis	Vidutinis vertikalus nusileidimo atstumas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Aukštis	Esamos vietos aukštis virš ar žemiau jūros lygio.
Sklendimo santykis	Horizontalaus nukeliauto atstumo ir vertikalaus atstumo pokyčio santykis.
GPS pakilimas	Esamos vietos aukštis pagal GPS.
Laipsnis	Pakilimo (aukščio) įvertis bėgant (atstumas). Pavyzdžiui, jei pakildami 3 m (10 pėdų) nukeliaujate 60 m (200 pėdų), nuolydis yra 5 proc.
Pakilimas rate	Vertikalus pakilimo atstumas esamame rate.
Nuolydis rate	Vertikalus nusileidimo atstumas esamame rate.
Pakilimas paskut. rate	Vertikalus pakilimo atstumas paskutiniame įveiktame rate.
Nuolydis paskut. rate	Vertikalus nusileidimo atstumas paskutiniame įveiktame rate.
Pask. judėjimo pakilimas	Vertikalus pakilimo atstumas paskutinio baigto judėjimo metu.
Paskut. judėj. kritimas	Vertikalus nusileidimo atstumas paskutinio baigto judėjimo metu.
Maks. pakilimas	Maksimalus pakilimo greitis pėdomis ar metrais per minutę nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Maks. nuolydis	Maksimalus nusileidimo greitis metrais ar pėdomis per minutę nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Maks. aukštis	Maksimalus aukštis, pasiektas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Min. Aukštis	Minimalus aukštis, pasiektas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Judėjimo pakilimas	Vertikalus pakilimo atstumas dabartinio judėjimo metu.
Judėjimo kritimas	Vertikalus nusileidimo atstumas dabartinio judėjimo metu.
Bendras pakilimas	Bendras pakilimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Bendras nuolydis	Bendras nusileidimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Širdies dažnio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
%ŠDR	Širdies dažnio rezervo procentas (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
Aerobinis TE:	Esamos veiklos poveikis aerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Anaerobinis TE	Esamos veiklos poveikis anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Vid. %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą veiklą.
Vidutinis ŠD	Vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.
Vid. ŠD %Maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.
Šird. dažn.	Širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Įrenginyje turi būti širdies dažnio monitorius ant riešo arba jis turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio monitoriaus.
ŠD %Maks.	Maksimalaus širdies dažnio procentas.
ŠD zona	Esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).
Vid. int. %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą plaukimo intervalą.
Vid. int. %Maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Vid. int. ŠD	Vidutinis širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Int. maks. %ŠDR	Maksimalus širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Vid. int. %Maks.	Maksimalus širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Int. maks. %ŠD.	Maksimalus širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Rato %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Rato ŠD	Vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.
Rato ŠD %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.
Pask. rato ŠD	Vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.
P. rato ŠD %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 judėjimo metu.
Pask. judėjimo širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis paskutinio baigto judėjimo metu.
Paskutinio jud. ŠD %maks.	Vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas paskutinio judėjimo metu.
Maks. ŠD	Maksimalus širdies dažnis dabartinėje veikloje.

Pavadinimas	Aprašas
Judėjimo % ŠD rezervas	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas dabartinio judėjimo metu.
Maks. ŠD	Vidutinis širdies dažnis dabartinio judėjimo metu.
Judėjimo šird. dažnio %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.

Navigacijos laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Kryptis	Kryptis nuo esamos vietos iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Trasa	Kryptis nuo pradžios vietos iki kelionės tikslo. Trasą galima peržiūrėti kaip suplanuotą arba nustatytą maršrutą. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Tikslo kelio tšk.	Paskutinis taškas maršrute iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Likęs atst.	Atstumas iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Atstumas iki kito	Likęs atstumas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Apyt. bendr. atstumas	Apytikris atstumas nuo pradžios vietos iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
ETA	Apytikris paros laikas, kuriuo pasieksite galutinį kelionės tikslą (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelionės tikslą vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
AAL ties kitu	Apytikris paros laikas, kuriuo pasieksite kitą kelio tašką (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelio tašką vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
ALL	Apytikris laikas iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Sklendimo santykio tikslas	Sklendimo santykis, kurį reikia nusileisti iš esamos padėties į kelionės tikslo aukštį. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Kitas kelio taškas	Kitas taškas maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Nukrypimas nuo kurso	Atstumas į dešinę ar kairę, kuriuo nukrypote nuo tikrojo kelionės maršruto. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Pavadinimas	Aprašas
Laikas iki kito	Apytikris likęs laikas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
VMG	Greitis, kuriuo maršrute artėjate prie kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
V atst. iki tikslo	Aukščio atstumas tarp esamos vietos ir kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Vert. gr. iki užd.	Pakilimo ar nusileidimo greitis iki iš anksto nustatyto aukščio. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Kiti laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Veikl. kalorijos	Veiklos metu sudegintos kalorijos.
Aplinkos sl.	Nesukalibruotas aplinkos slėgis.
Baro. slėgis	Dabartinis sukalibruotas aplinkos slėgis.
Baterijos lygis	Laikrodžio baterijos lygis.
Veikl. kalorijos	Per dieną sudegintos kalorijos.
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.
Sudėtingumas	Dabartinės veiklos sudėtingumo matavimas pagal aukštį, statumą ir staigius krypties pokyčius.
Rato sklandumas	Bendras dabartinio rato sklandumo balas.
Rato sudėtingumas	Bendras dabartinio rato sudėtingumo balas.
Ratai	Įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.
Krūvis	Treniravimosi krūvis per dabartinę veiklą. Treniravimosi krūvis yra padidinto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio kiekis (angl. EPOC), kuris parodo treniruotės sunkumą.
Maks. stresas	Jūsų maksimalus streso lygis užsiimant dabartine veikla.
Judesiai	Užsiimant dabartine veikla atliktų judesių skaičius.
Atlik. sąl.	Efektyvumo būklės įvertis yra jūsų gebėjimų treniruotis įvertinimas tikruoju laiku.
Kartojimai	Per jėgos treniruotę – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.
Kvėpavimo dažnis	Kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (įpm).
Bėgimai	Veiklos bėgimų skaičius.
Nustatyti laikmatį	Per jėgos treniruotę – laikas, praleistas per esamą treniruotės pratimų seriją.
Stresas	Jūsų dabartinis streso lygis.
Saulėtekis	Saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėtį.
Saulėlydis	Saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

Pavadinimas	Aprašas
Dienos laikas	Paros laikas pagal esamus vietas ir laiko nustatymus (formatas, laiko juosta, vasaros laikas).

Tempo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
500 m tempas	Esamas 500 metrų irklavimo tempas
Vid. 500 m tempas	Vidutinis esamas 500 m irklavimo tempas.
Vidutinis tempas	Vidutinis tempas dabartinėje veikloje.
Pagal nuolydį koreg. tempas	Vidutinis tempas, pakoreguotas pagal vietovės statumą.
Int. tempas	Vidutinis tempas dabartiniame intervale.
Rato 500 m tempas	Vidutinis esamo rato 500 metrų irklavimo tempas.
Rato tempas	Esamo rato vidutinis tempas.
PR 500 m tempas	Vidutinis paskutinio rato 500 m irklavimo tempas.
Pask. rato tempas	Paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.
Pask. atst. 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.
Iš viso pirmyn / atgal	Bėgimas. Bendras tikslinio tempo viršijimo ar atsilikimo nuo jo laikas.
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
% GFS	Dabartinė sugeneruota galia, matuojama galios funkcinio slenksčio procentais.
3 s vid. balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 3 s slankusis vidurkis.
3 s vid. galia	3 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
10 s vid. balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 10 s slankusis vidurkis.
10 s vid. galia	10 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
30 s vid. balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 30 s slankusis vidurkis.
30 s vid. galia	30 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
Vid. balansas	Vidutinis kairės / dešinės kojos galios balansas per esamą veiklą.
Vid. GF K.	Kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.
Vidutinė galia	Vidutinė generuojama galia per esamą veiklą.
Vid. GF D.	Dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.
Vid. DGF K.	Kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.
Vid. PCP	Vidutinis platformos centro poslinkis per esamą veiklą.
Vid. DGF D.	Dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.
Balansas	Esamas kairės / dešinės kojos galios balansas.
Intensity Factor	Esamos veiklos Intensity Factor™.
Rato balansas	Vidutinis kairės / dešinės kojos galios balansas per dabartiniame rate.
Rato DGF K.	Kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.
Rato GF K.	Kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.
Rato NP	Dabartinio rato vidutinė Normalized Power™.
Rato PCP	Vidutinis platformos centro poslinkis per esamą ratą.
Rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per esamą ratą.
Rato DGF D.	Dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.
Rato GF D.	Dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.
Paskutinio rato NP	Vidutinė Normalized Power per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.
DGF kairėje	Kairės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratinkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.
GF kairėje	Kairės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukuriami teigiama energija.
P. rato maks. GAL.	Didžiausia sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.
Maks. rato galia	Didžiausia sugeneruota galia per esamą ratą.

Pavadinimas	Aprašas
Maks. galia	Didžiausia sugeneruota galia per esamą veiklą.
NP	Esamos veiklos Normalized Power.
Pedalo skland.	Matavimas, kuriuo įvertinama, kaip tolygiai dviratininkas taiko jėgą per kiekvieną pedalo mynimą.
PCO	Platformos centro poslinkis. Platformos centro poslinkis yra vieta ant pedalo platformos, kuria tenka jėga.
Galia	Esama sugeneruota galia vatais.
Galia ir svoris	Esama galia vatais kilogramui.
Galios zona	Dabartinis generuojamos galios diapazonas pagal jūsų GFS arba tinkintus nustatymus.
DGF dešinėje	Dešinės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.
GF dešinėje	Dešinės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukuriami teigiama energija.
Laikas zonoje	Laikas, praėjęs kiekvienoje galios zonoje.
Laikas sėd.	Vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą veiklą.
Rato laikas sėd.	Vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą ratą.
Laikas stov.	Vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą veiklą.
Rato laikas stov.	Vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą ratą.
TSI	Esamos veiklos Training Stress Score™.
Sukimo momento ef.	Matavimas, kuriuo įvertinama, kaip efektyviai dviratininkas mina pedalus.
Darbas	Sukauptas atliktas darbas (generuojama galia) kilodžauliais.

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. GCT bal.	Vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą sesiją.
Vid GCT	Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą veiklą.
Vid. žings. ilg.	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą sesiją.
Vid. vert. pokyt.	Vidutinis vertikalios svyravimo kiekis per esamą veiklą.
Vid. vert. santykis	Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą sesiją.
GCT balansas	Kairės / dešinės kojos kontakto su žeme laiko balansas bėgant.
GCT	Laikas kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas mili-sekundėmis. Kontakto su žeme laikas neskaičiuojamas einant.
Rato GCT bal.	Vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą ratą.
Rato GCT	Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą ratą.
Rato žings. ilg.	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą ratą.
Rato vert. pokyt.	Vidutinis vertikalios svyravimo kiekis per esamą ratą.
Rato vert. sant.	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.
Vertikalus pok.	Šokinėjimo kiekis bėgant. Vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais per kiekvieną žingsnį.
Vertikalus santykis	Vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis.

Greičio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. judėjimo greitis	Vidutinis judėjimo greitis per esamą veiklą.
Vid. bendras greitis	Vidutinis greitis per esamą veiklą, įskaitant judėjimą ir sustojimus.
Vidutinis greitis	Vidutinis greitis dabartinėje veikloje.
Vid. jūr. AG	Vidutinis judėjimo greitis mazgais per esamą veiklą, neatsižvelgiant į kursą ir laikinus krypties pokyčius.
Vid. jūrinis greitis	Vidutinis greitis mazgais per esamą veiklą.
Rato AG	Vidutinis važiavimo greitis per esamą ratą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Rato greitis	Esamo rato vidutinis greitis.
Paskutinio rato AG	Vidutinis važiavimo greitis per paskutinį įveiktą ratą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Pask. rato greitis	Paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.
Paskutinio judėjimo greitis	Paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis greitis.
Maksimalus AG	Maksimalus važiavimo greitis per esamą veiklą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Maks. greitis	Didžiausias greitis per esamą veiklą.
Maks. jūrinis AG	Maksimalus važiavimo greitis mazgais per esamą veiklą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Maks. jūrinis greitis	Maksimalus greitis mazgais per esamą veiklą.
Judėjimo greitis	Vidutinis dabartinio judėjimo greitis.
Jūrinis AG	Faktinis važiavimo greitis mazgais, neatsižvelgiant į trasą, kuria vairuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Jūrinis greitis	Esamas greitis mazgais.
Bėgimo AG	Vidutinis dabartinio bėgimo greitis, neatsižvelgiant į trasą ir laikinus kurso pokyčius.
Greitis	Esamas judėjimo greitis.
AG	Faktinis važiavimo greitis, neatsižvelgiant į trasą, kuria vairuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Vert. gr.	Pakilimo ar nusileidimo greitis per laiką.

Dūžių laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. atst. per dūžį	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrį per šią veiklą.
Vid. atst. per dūžį	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrį per šią veiklą.
Vid. dūžių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis yrių per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.
Vid. dūžių dažnis	Plaukimas. Vidutinis yrių per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.
Vid. dūž. / atst.	Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą veiklą.
Atst. per dūžį	Irklavimo sporto rūšys. Per mostą įveiktas atstumas.
Int. dūž. dažnis	Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą intervalą.
Int. dūž. / atst.	Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą intervalą.
Int. dūž. tipas	Esamas mostų tipas per intervalą.
Rato atst. per dūžį	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.
Rato atst. per dūžį	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.
Rato dūžių dažnis	Plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.
Rato dūžių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.
Rato dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.
Rato dūžiai	Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.
P. rato atst. per dūžį	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.
P. rato atst. per dūžį	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.
P. rato dūžių dažnis	Plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.
P. rato dūžių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.
P. rato dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.
P. rato dūžiai	Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.
P. atst. dūž. dažnis	Vidutinis mostų skaičius per minutę (mpm) per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
P. atst. dūžiai	Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
P. atst. duž. tipas	Mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Mostų dažn.	Plaukimas. Mostų per minutę skaičius (mpm).
Mostų dažn.	Irklavimo sporto rūšys. Mostų per minutę skaičius (mpm).
Dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.
Dūžiai	Irklavimo sporto rūšys. 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, 8 psl.</i>). Kai plaukiama atviruose vandenyse, apskaičiuojant SWOLF įvertį naudojamas 25 m atstumas.
Int. SWOLF	Vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.
Rato SWOLF	Esamo rato SWOLF įvertis.
P. rato SWOLF	Paskutinio įveikto rato SWOLF įvertis.
Pask. atst. SWOLF	Paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

Temperatūros laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Maks. 24 val.	Maksimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.
Min. 24 val.	Minimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.
Temperatūra	Aplinkos temperatūra veiklos metu. Kūno temperatūra veikia temperatūros jutiklį. Galite susieti temperatūros jutiklį su įrenginiu, kad turėtumėte nuolatinį tikslių temperatūros duomenų šaltinį.

Laikmačio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. rato laikas	Esamos veiklos vidutinis rato laikas.
Vidutinis judėjimo laikas	Dabartinės veiklos vidutinis judėjimo 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.
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.
Judėjimo laikas	Dabartinio judėjimo laikmačio laikas.
Judėjimo laikas	Bendras judėjimo laikas per esamą veiklą.
Kelių sporto šakų laikas	Bendras laikas, praleistas užsiimant keliomis sporto šakomis, įskaitant perėjimus.
Iš viso pirmyn / atgal	Bėgimas. Bendras tikslinio tempo viršijimo ar atsilikimo nuo jo greitis.
Stabdymo laikas	Bendras sustabdytas laikas per esamą veiklą.
Plaukimo laikas	Dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.
Laikmatis	Atbulinio laikmačio dabartinis laikas.

Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys

Užsiimant Garmin Connect veikla bėgimo dinamikos duomenys rodomi kaip spalvotos diagramos. Spalvinės zonos grindžiamos procentiliais ir palygina jūsų bėgimo dinamikos duomenis su kitų bėgikų duomenimis.

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

Daugiau informacijos apie bėgimo dinamiką žr. garmin.com/runningdynamics. Papildomų bėgimo dinamikos teorijų ir interpretacijų galite ieškoti patikimose publikacijose apie bėgimą ir interneto svetainėse.

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

Kontakto su žeme laiko balanso duomenys

PASTABA: užsiimant Garmin Connect veikla bėgimo dinamikos duomenys rodomi kaip spalvotos diagramos.

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

Spalvų zona	 Raudona	 Oranžinė	 Žalia	 Oranžinė	 Raudona
Simetrija	Prastas	Patenkinamas	Geras	Patenkinamas	Prastas
Kitų bėgikų procentas	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Kontakto su žeme laiko balansas	>52,2 % K	50,8–52,2 % K	50,7 % K–50,7 % D	50,8–52,2 % D	>52,2 % D

Kurdama ir bandydama bėgimo dinamikos funkciją, Garmin komanda rado koreliaciją tarp tam tikrų bėgikų traumų ir didesnio balanso trūkumo. Daugumos bėgikų kontakto su žeme laiko balansas daugiau nukrypsta nuo 50–50 rodiklio, kai jie bėga į kalvą ar nuo kalvos. Daugumo bėgimo trenerių sutinka, kad simetriška bėgimo forma yra tinkama. Geriausių bėgikų žingsniai būna greitai ir subalansuoti.

Bėgdami galite peržiūrėti matuoklį arba duomenų lauką; po bėgimo galite peržiūrėti apžvalgą Garmin Connect paskyroje. Kaip ir kitų bėgimo dinamikos duomenų atveju, kontakto su žeme laiko balansas yra kiekybinis matavimas, skirtas padėti jums sužinoti apie bėgimo formą.

Vertiklio svyravimo ir vertiklio santykio duomenys

PASTABA: užsiimant Garmin Connect veikla bėgimo dinamikos duomenys rodomi kaip spalvotos diagramos.

Vertiklio svyravimo ir vertiklio santykio duomenų diapazonai šiek tiek skiriasi priklausomai nuo jutiklio ir to, ar jis pritvirtintas prie krūtinės (HRM-Pro serija, HRM-Run™ arba HRM-Tri™ priedai), ar prie juosmens (Running Dynamics Pod priedas).

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

VO2 maks. standartiniai įverčiai

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

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

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

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

FTP įvertinimai

Šiose lentelėse pateikiama galios funkcinio slenksčio (FTP) įverčių klasifikacija pagal lytį.

Vyrai	Vatai kilogramui (W/kg)
Geriausias	Nuo 5,05
Puikus	Nuo 3,93 iki 5,04
Geras	Nuo 2,79 iki 3,92
Patenkinamas	Nuo 2,23 iki 2,78
Netreniruotas	Iki 2,23

Moterys	Vatai kilogramui (W/kg)
Geriausias	Nuo 4,30
Puikus	Nuo 3,33 iki 4,29
Geras	Nuo 2,36 iki 3,32
Patenkinamas	Nuo 1,90 iki 2,35
Netreniruotas	Iki 1,90

FTP įvertinimai grindžiami tyrimais, kuriuos atliko Hunter Allen ir Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Ratų dydis ir perimetras

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

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

Ženklių apibrėžtys

Šie ženklai gali būti pateikti ant įrenginio ar priedų etikečių.

	WEEE (EEJA) atliekų šalinimo ir perdirbimo ženklas. WEEE (EEJA) ženklas pateikiamas ant produkto laikantis ES direktyvos 2012/19/ES dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų (EEJA) nuostatų. Jis skirtas neleisti netinkamo šio produkto šalinimo ir skatinti pakartotinį naudojimą ir perdirbimą.
---	---

