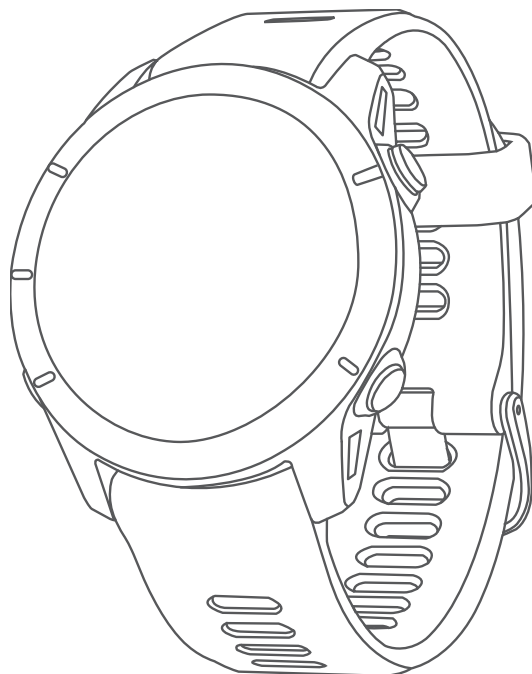


GARMIN®



FORERUNNER® 255. SĒRIJA

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2022 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

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

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack®, VIRB® un Virtual Partner® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ sērija, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ un Vector™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google Inc. preču zīme. Apple®, iPhone®, iTunes® un Mac® ir Apple Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. Uzlabota sirdsdarbības ritma analīze, ko nodrošina Firstbeat. iOS® ir Cisco Systems, Inc. reģistrēta preču zīme, ko pēc licences izmanto Apple Inc. Iridium® ir Iridium Satellite LLC reģistrēta preču zīme. Shimano® ir Shimano, Inc. reģistrēta preču zīme. Wi-Fi® ir Wi-Fi Alliance Corporation reģistrēta preču zīme. Windows® un Windows NT® ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrētas preču zīmes. Zwift™ ir Zwift, Inc. preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

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

M/N: A04308, AA4308, AB4308, AC4308

Saturs

Ievads..... 1

Pulksteņa iestatīšana.....	1
Pārskats.....	2
GPS statuss un statusa ikonas.....	3
Pulksteņa lietošana.....	3

Aktivitātes un lietotnes..... 4

Aktivitātes sākšana.....	4
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai.....	4
Aktivitātes beigšana.....	5
Aktivitātes novērtēšana.....	5
Ārpustelpu aktivitātes.....	5
Dodoties skrējienā.....	6
Dodoties skrējienā pa celiņu.....	7
Skrējiena pa celiņu ierakstīšana.....	7
Ultramaratona aktivitātes reģistrēšana.....	7
Ultramaratona automātiskās atpūtas iestatījumi.....	7
Triatlona treniņš.....	8
Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana.....	8
eBike treniņš.....	8
Nobraucienu skatīšana.....	8
Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana.....	9
Peldēšana.....	9
Peldēšana atklātos ūdeņos.....	9
Peldot baseinā.....	10
Peldbaseina lieluma iestatīšana.....	10
Padomi peldēšanas aktivitātēm.....	10
Peldēšanas terminoloģija.....	10
Vēzienu veidi.....	11
Automātiskā atpūta un manuālā atpūta.....	11
Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu.....	11
Iekštelpu aktivitātes.....	11
Dodoties virtuālā skrējienā.....	12
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	12
Health Snapshot™.....	12
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	13
Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai.....	13

HIIT aktivitātes ierakstīšana.....	14
HIIT taimeris.....	14
Meditācijas aktivitātes ierakstīšana.....	14
Elpošanas tehnikas aktivitātes ierakstīšana.....	15
Iekštelpu trenažiera lietošana.....	15
Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana.....	16
Darbību un lietoņu pielāgošana.....	16
Izsoles aktivitātes pievienošana vai noņemšana.....	16
Aktivitāšu secības maiņa lietotņu sarakstā.....	16
Pielāgotas aktivitātes izveide.....	17

Izskats..... 17

Pulksteņa skata iestatījumi.....	17
Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana.....	17
Pārskati.....	18
Pārskatu kopas skatīšana.....	21
Pārskatu kopas pielāgošana.....	21
Pārskatu mapju izveide.....	21
Body Battery.....	22
Pārskata Body Battery skatīšana.....	22
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....	22
Sirdsdarbības ritma pārskata skatīšana.....	23
Laikapstākļu pārskata apskatīšana.....	23
Atrašanās vietas laikapstākļu atjaunināšana.....	23
Sieviešu veselība.....	23
Sekošana menstruālajam ciklam.....	23
Sekošana grūtniecībai.....	23
Stresa līmeņa pārskata lietošana.....	24
Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana.....	24
Celojuma plānošana lietotnē Garmin Connect.....	24
Izpildes mērījumi.....	25
Par VO2 Max. aplēsēm.....	25
Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana.....	27

Sirds darbības ritma mainīguma statuss.....	27
Izpildes spēja.....	28
Laktāta sliekšņvērtība.....	28
Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi.....	29
Izpildes paziņojumu izslēgšana...	29
Treniņa statuss.....	29
Treniņu statusa līmeņi.....	30
Akūtā slodze.....	30
Atgūšanās laiks.....	32
Treniņa statusa pauzēšana un atsākšana.....	33
Vadība.....	34
Vadības izvēlnes skatīšana.....	37
Vadības izvēlnes pielāgošana.....	37
Signāllampiņas ekrāna izmantošana.....	37
Garmin Pay.....	37
Garmin Pay maka iestatīšana.....	37
Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....	38
Kartes pievienošana Garmin Pay makam.....	38
Garmin Pay ieejas koda maiņa.....	39
Rīta pārskats.....	39
Rīta pārskata pielāgošana.....	39

Treniņi.....39

Treniņš pirms sacensībām.....	39
Sacensību kalendārs un primārās sacensības.....	40
Vienotais treniņu statuss.....	40
Veselības un labsajūtas iestatījumi.....	41
Automātisks mērķis.....	41
Brīdinājuma par kustību izmantošana.....	41
Kustības brīdinājuma ieslēgšana.....	41
Sekošana miegā.....	42
Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....	42
Miega režīma pielāgošana.....	42
Netraucēšanas režīma lietošana.....	42
Intensitātes minūtes.....	42
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	43
Move IQ.....	43

Fizisko vingrojumu sērijas.....	43
No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde.....	43
Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas veidošana Garmin Connect.....	43
Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas nosūtīšana uz savu pulksteni.....	44
Vingrojumu sērijas sākšana.....	44
Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde.....	44
Dienā piedāvāto fizisko vingrojumu sēriju uzvedņu ieslēgšana un izslēgšana.....	45
Sekošana peldēšanas baseinā fizisko vingrojumu sērijai.....	45
Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana.....	45
Jūsu kritiskā peldējuma ātruma rezultāta rediģēšana.....	45
Treniņa izpildes rezultāts.....	46
Par treniņu kalendāru.....	46
Garmin Connect treniņa plānu izmantošana.....	46
Pielāgoti treniņu plāni.....	46
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas.....	47
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana.....	47
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana.....	48
Intervāla treniņa apturēšana.....	48
PacePro Treniņš.....	48
PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect.....	48
PacePro Treniņš.....	48
PacePro Treniņš.....	49
Virtual Partner® lietošana.....	49
Treniņa mērķa iestatīšana.....	50
Treniņa mērķa atcelšana.....	50
Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana.....	50
Metronoma lietošana.....	51
Pašvērtējuma iespējošana.....	51
Paplašinātā attēlojuma režīms.....	51

žurnāli..... 51

Vēstures izmantošana.....	52
Dažādu sporta veidu vēsture.....	52

Personīgie rekordi.....	52
Personīgo rekordu skatīšana.....	53
Personīgā rekorda atjaunošana.....	53
Personīgo rekordu dzēšana.....	53
Datu kopsummu skatīšana.....	53
Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā.....	53
Vēstures dzēšana.....	53
Datu pārvaldība.....	54
Failu dzēšana.....	54

Sirdsdarbības ritma funkcijas..... 54

Uz plaukstu locītavu balstīts pulss....	55
Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi.....	55
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	55
Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana.....	55
Sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā.....	55
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	56
Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana.....	56
Pulsa oksimetrs.....	57
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	58
Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana.....	58
Visas dienas režīma ieslēgšana.....	58
Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	58

Navigācija..... 58

Kursi.....	59
Sekošana kursam ierīcē.....	59
Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect.....	59
Kursa nosūtīšana uz ierīci.....	59
Kursa detaļu skatīšana.....	60
Jūsu atrašanās vietas saglabāšana....	60
Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un rediģēšana.....	60
Navigēšana uz galapunktu.....	60
Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā.....	61
Navigācijas apturēšana.....	61

Karte.....	61
Kartes pievienošana aktivitātei.....	61
Kartes panoramēšana un tālummāiņa.....	62
Kartes iestatījumi.....	62
Kompass.....	62
Altimetrs un barometrs.....	62

Sensori un piederumi..... 62

Bezvadu sensori.....	63
Bezvadu sensoru savienošana pārī.....	64
Sirdsdarbības ritma piederums Skriešanas temps un attālums.....	64
Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai.....	64
Skriešanas spēks.....	65
Skriešanas jaudas iestatījumi.....	65
Skriešanas dinamika.....	65
Trenēšanās, izmantojot skriešanas dinamiku.....	66
Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati.....	67
Saskares ar zemi laika balansa dati.....	67
Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati.....	68
Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem.....	68
Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā.....	68
Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana.....	69
Treniņš, izmantojot spēka mērītājus...	69
Situācijas apzināšana.....	69
Varia kameras vadības ierīču izmantošana.....	69
tempe.....	69
VIRB tālvadība.....	69
Sporta kameras VIRB vadība.....	70
VIRB sporta kameras pārvaldība aktivitātes laikā.....	70

Lietotāja profils..... 70

Lietotāja profila iestatīšana.....	71
Dzimuma iestatījumi.....	71
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana.....	71
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	71

Fiziskās formas mērķi.....	71
Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana.....	72
Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas.....	72
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini...	73
Savu spēka zonu iestatīšana.....	73
Izpildes mērījumu automātiska noteikšana.....	73

Mūzika..... 73

Personīgā audio satura lejupielāde.....	74
Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana.....	74
Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja....	74
Trešās personas pakalpojumu sniedzēja atvienošana.....	74
Bluetooth austiņu pievienošana.....	75
Mūzikas klausīšanās.....	75
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība...	76
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī.....	76
Audio režīma maiņa.....	77

Savienojamība..... 77

Tālruņa savienojamības iespējas.....	77
Tālruņa pāra savienojuma izveidošana.....	77
Bluetooth paziņojumu iespējošana..	77
Paziņojumu skatīšana.....	78
Ienākšana tālruņa zvana saņemšana.....	78
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	78
Paziņojumu pārvaldība.....	78
Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana.....	78
Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	79
Mana tālruņa meklēšanas brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	79
GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana.....	79
Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā.....	79
Wi-Fi Savienojamības funkcijas.....	80
Pievienošana Wi-Fi tīklam.....	80

Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas.....	80
Garmin Connect.....	81
Lietotnes Garmin Connect lietošana.....	81
Garmin Connect lietošana datorā.....	82
Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect.....	82
Garmin Connect+ abonements.....	82
Connect IQ funkcijas.....	83
Connect IQ funkciju lejupielāde....	83
Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru.....	83
Lietotne Garmin Messenger.....	83
Messenger funkcijas lietošana.....	84
Garmin Share.....	84
Datu kopīgošana ar Garmin Share...	85
Datu saņemšana ar Garmin Share...	85
Garmin Share iestatījumi.....	85

Drošības un izsekošanas funkcijas..... 86

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	86
Kontaktpersonu pievienošana.....	86
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	87
Palīdzības pieprasīšana.....	87
Live event sharing.....	87
Funkcijas Live Event Sharing ieslēgšana.....	88

Pulksteņi..... 88

Modinātāja iestatīšana.....	88
Modinātāja rediģēšana.....	88
Hronometra lietošana.....	89
Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	89
Taimera dzēšana.....	90
Laika sinhronizēšanas ar GPS.....	90
Laika manuāla iestatīšana.....	90
Alternatīvu laika joslu pievienošana....	90
Alternatīvās laika joslas rediģēšana.....	90

Pulksteņa pielāgošana..... 91

Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi.....	91
Datu ekrānu pielāgošana.....	92
Kartes pievienošana aktivitātei.....	93
Apļu atzīmēšana, izmantojot funkciju Auto Lap.....	93
Aktivitātes brīdinājumi.....	94
Brīdinājuma iestatīšana.....	95
Automātiskas kāpšanas iespējošana.....	95
Satelīta iestatījumi.....	96
Sensoru iestatījumi.....	96
Kompasa iestatījumi.....	96
Kompasa manuāla kalibrēšana....	96
Ziemeļu norādes iestatīšana.....	97
Altimetra iestatījumi.....	97
Barometriskā altimetra kalibrēšana.....	97
Barometra iestatījumi.....	97
Barometra kalibrēšana.....	97
Vētras brīdinājuma iestatīšana....	98
Kartes iestatījumi.....	98
Navigācijas iestatījumi.....	98
Navigēšanas datu ekrānu pielāgošana.....	98
Kursa shēmas iestatīšana.....	98
Navigācijas brīdinājumu iestatīšana.....	99
Jaudas pārvaldnieka iestatījumi.....	99
Sistēmas iestatījumi.....	99
Laika iestatījumi.....	100
Laika brīdinājumu iestatīšana....	100
Ekrāna iestatījumu maiņa.....	100
Mērvienību mainīšana.....	101
Pulksteņa ieejas koda iestatīšana.	101
Pulksteņa ieejas koda nomaiņa.	101
Iestatījumu dublēšana un atjaunošana.....	101
Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect.....	102

Informācija par ierīci..... 102

Ierīces informācijas skatīšana.....	102
E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana.	102
Pulksteņa uzlāde.....	103
Padomi pulksteņa uzlādei.....	103
Pulksteņa valkāšana.....	104
Ierīces apkope.....	104

Pulksteņa tīrīšana.....	105
Pulksteņa siksnīņu maiņa.....	105
Specifikācijas.....	106
Informācija par akumulatoru darbības laiku.....	106

Traucējummeklēšana..... 106

Produkta atjauninājumi.....	106
Garmin Express iestatīšana.....	107
Papildu informācijas iegūšana.....	107
Kā atcelt distances pogas nospiešanu?.....	107
Aktivitāšu izsekošana.....	107
Mans dienas soļu skaits nav redzams.....	107
Mans soļu skaits nešķiet precīzs... 107	
Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst....	107
Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs.....	108
Manas intensitātes minūtes mirgo	108
Satelīta signālu iegūšana.....	108
GPS satelīta uztveršanas uzlabošana.....	108
Pulksteņa restartēšana.....	108
Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana.....	109
Akumulatora darbības laika maksimizēšana.....	109
Mana ierīce ir nepareizā valodā.....	109
Iziešana no demonstrācijas režīma... 110	
Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?.....	110
Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni.....	110
Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav precīzs.....	110
Aktivitātes temperatūras rādītājs nav precīzs.....	110
Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?.....	110
Manas ausiņas neveido savienojumu ar pulksteni.....	111
Mūzika pārtrauc skanēt vai ausiņas zaudē savienojumu.....	111

Pielikums..... 112

Datu lauki.....	112
-----------------	-----

VO2 Max. standarta parametri.....	123
FTP novērtējumi.....	124
Riteņu lielums un apkārtmērs.....	124

Ievads

BRĪDINĀJUMS

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

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

Pulksteņa iestatīšana

Lai pilnībā izmantotu Forerunner funkcijas, izpildiet tālāk norādītos uzdevumus.

- Turiet nospiestu **LIGHT**, lai ieslēgtu pulksteni (*Pārskats, 2. lappuse*).
- Lai veiktu sākotnējo iestatīšanu, izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
Sākotnējās iestatīšanas laikā varat savienot tālruni pārī ar pulksteni, lai saņemtu paziņojumus, sinhronizētus savas aktivitātes un veiktu citas darbības (*Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana, 77. lappuse*). Ja pārejat no saderīga pulksteņa, varat migrēt pulksteņa iestatījumus, saglabātos kursus un citus iestatījumus, kad savienojat jauno Forerunner pulksteni pārī ar tālruni.
- Uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 103. lappuse*).
- Meklējiet programmatūras atjauninājumus (*Sistēmas iestatījumi, 99. lappuse*).
Lai nodrošinātu labāko pieredzi, programmatūra ierīcē ir regulāri jāatjaunina. Programmatūras atjauninājumi nodrošina izmaiņas un privātuma, funkciju un darbības uzlabojumus.
- Iestatiet Wi-Fi® tīklus (*Pievienošana Wi-Fi tīklam, 80. lappuse*).
- Iestatiet drošības funkcijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas, 86. lappuse*).
- Iestatiet mūziku (*Mūzika, 73. lappuse*).
- Iestatiet savu Garmin Pay™ maku (*Garmin Pay maka iestatīšana, 37. lappuse*).
- Dodieties skrējienā (*Dodoties skrējienā, 6. lappuse*).

Pārskats



① LIGHT

- nospiediet, lai ieslēgtu pulksteni.
- Nospiediet, lai ieslēgtu un izslēgtu fona apgaismojumu.
- Turiet nospiestu, lai aplūkotu vadības izvēlni un ātri piekļūtu biežāk lietotajām funkcijām.

② UP

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

③ DOWN

- nospiediet, lai ritinātu pa skatiem, datu ekrāniem, opcijām un iestatījumiem.
- Turiet nospiestu, lai atvērtu mūzikas pārvaldību (*Mūzika, 73. lappuse*).

④ BACK

- nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
- Nospiediet, lai reģistrētu distanci, atpūtu vai pāreju aktivitātes laikā.
- Varat atlasīt ↺, lai atteiktos no distances noteiktām darbībām (*Kā atcelt distances pogas nospiešanu?, 107. lappuse*).

⑤ START · STOP

- nospiediet, lai palaistu un apturētu aktivitātes taimeri.
- Nospiediet, lai izvēlētos opciju vai apstiprinātu ziņojumu.

GPS statuss un statusa ikonas

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

GPS	GPS statuss
	Akumulatora uzlādes līmenis
	Tālruņa savienojuma statuss
	Wi-Fi tehnoloģijas statuss (Forerunner music tikai pulksteņi)
	LiveTrack statuss
	Sirdsdarbības ritma statuss
	Running Dynamics Pod statuss
	Ātruma un kadences sensora statuss
	Velosipēda gaismu statuss
	Velosipēda radara statuss
	Paplašināta attēlojuma režīma statuss
	Viedā trenāžiera statuss
	Jaudas mērītāja statuss
	tempe™ sensora statuss
	VIRB® kameras statuss

Pulksteņa lietošana

- Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni ([Vadība, 34. lappuse](#)).
- No pulksteņa ciparnīcas nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pārskatu kopu ([Pārskati, 18. lappuse](#)).
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**, lai sāktu aktivitāti, vai atveriet lietotni ([Aktivitātes un lietotnes, 4. lappuse](#)).
- Turiet nospiestu **UP**, lai pielāgotu pulksteņa ciparnīcu ([Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana, 17. lappuse](#)), pielāgotu iestatījumus ([Sistēmas iestatījumi, 99. lappuse](#)), savienotu pāri bezvadu sensorus ([Bezvadu sensoru savienošana pāri, 64. lappuse](#)) un vairāk.

Aktivitātes un lietotnes

Jūsu pulksteni var izmantot iekštelpu, ārpustelpu, atlētikas un fitnesa aktivitātēm. Sākot aktivitāti, pulkstenis parāda un reģistrē sensora datus. Varat izveidot pielāgotas darbības vai jaunas darbības, pamatojoties uz noklusējuma darbībām (*Pielāgotas aktivitātes izveide*, 17. lappuse). Kad esat pabeidzis savas aktivitātes, varat tās saglabāt un kopīgot ar Garmin Connect™ kopienu.

Jūs varat arī pievienot Connect IQ™ aktivitātes un lietotnes savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ lietotni (*Connect IQ funkcijas*, 83. lappuse).

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

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams).

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti no savas izlases.
 - Atlasiet   un paplašinātā aktivitāšu sarakstā atlasiet aktivitāti.
- 3 Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, izejiet ārpus telpām uz vietu, kur ir atklāts skats uz debesīm, un gaidiet, līdz pulkstenis ir gatavs.

Pulkstenis ir gatavs, kad tas ir noteicis jūsu pulsu, ieguvis GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojis savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).
- 4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeris.

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

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde*, 103. lappuse).
- Nospiediet **BACK**, lai ierakstītu distances, sāktu jaunu vingrojumu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.

Varat atlasīt , lai atteiktos no distances noteiktām darbībām (*Kā atcelt distances pogas nospiešanu?*, 107. lappuse).
- Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu ekrānus.
- Aktivitātes laikā turiet nospiestu **UP** un atlasiet **Mainīt sporta veidu**, lai pārietu uz citu aktivitātes veidu.

Ja jūsu aktivitāte ietver divus vai vairākus sporta veidus, tā tiek reģistrēta kā dažādu sporta veidu aktivitāte.

Aktivitātes beigšana

1 Nospiediet **STOP**.

2 Atlasiet opciju:

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

PIEZĪME. pēc aktivitātes saglabāšanas varat ievadīt pašnovērtējuma datus (*Aktivitātes novērtēšana, 5. lappuse*).

- Lai aizturētu aktivitāti un vēlāk to atsāktu, atlasiet **Atsākt vēlāk**.
- Lai atzīmētu distanci, atlasiet **Aplis**.

Varat atlasīt , lai atteiktos no distances noteiktām darbībām (*Kā atcelt distances pogas nospiešanu?, 107. lappuse*).

- Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa to pašu ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > TracBack**.

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

- Lai naviģētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > Taisna līnija**.

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

- Lai mērītu atšķirības starp sirdsdarbības ritmu aktivitātes beigās un divas minūtes vēlāk, atlasiet **Atkopšanās SR** un gaidiet, līdz taimeris veic atpakaļskaitīšanu (*Atgūšanās sirdsdarbības ritms, 33. lappuse*).
- Lai atmestu aktivitāti, atlasiet **Atmest**.

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

Aktivitātes novērtēšana

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Varat pielāgot pašnovērtēšanas iestatījumu noteiktām aktivitātēm (*Pašvērtējuma iespējošana, 51. lappuse*).

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

2 Atlasiet ciparu, kas atbilst jūsu uztvertajiem pūliņiem.

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

3 Atlasiet, kā jutāties aktivitātes laikā.

Novērtējumus varat skatīt lietotnē Garmin Connect.

Ārpustelpu aktivitātes

Forerunner ierīcē ir iepriekš ielādētas tādas ārpustelpu aktivitātes kā skriešana un velobraukšana. Ārpustelpu aktivitātēm GPS ir ieslēgts. Jūs varat pievienot jaunas aktivitātes, balstoties uz noklusējuma aktivitātēm, piemēram, staigāšanu vai airēšanu. Ierīcē varat pievienot arī pielāgotas aktivitātes (*Pielāgotas aktivitātes izveide, 17. lappuse*).

Dodoties skrējienā

Pirmā fiziskā aktivitāte, kuru ierakstāt pulkstenī, var būt skriešana, riteņbraukšana vai jebkura aktivitāte brīvā dabā. Pirms aktivitātes sākšanas jums, iespējams, būs jāuzlādē pulkstenis (*Pulksteņa uzlāde, 103. lappuse*). Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

- 1 Nospiediet **START** un atlasiet aktivitāti.
- 2 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 3 Nospiediet **START**.
- 4 Dodieties skrējienā.



PIEZĪME. aktivitātes laikā varat turēt nospiestu **DOWN**, lai atvērtu mūzikas pārvaldību (*Mūzikas atskaņošanas pārvaldība, 76. lappuse*).

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



PIEZĪME. vairāk skriešanas opciju skatiet *Aktivitātes beigšana, 5. lappuse*.

Dodoties skrējienā pa celiņu

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

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

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

Skrējiena pa celiņu ierakstīšana

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

Ultramaratona aktivitātes reģistrēšana

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Ultramaratons**.
- 3 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 4 Sāciet skriet.
- 5 Nospiediet **BACK**, lai reģistrētu distanci un palaistu atpūtas taimeri.
IETEIKUMS. varat konfigurēt, kā iestatījums Autom. atpūta reģistrē atpūtas sadalījumus un distances (*Ultramaratona automātiskās atpūtas iestatījumi, 7. lappuse*).
- 6 Pēc atpūtas nospiediet **BACK**, lai atjaunotu skrējienu.
- 7 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas (pēc izvēles).
- 8 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Ultramaratona automātiskās atpūtas iestatījumi

Varat pielāgot opcijas automātiskai atpūtas taimera palaišanai un apturēšanai aktivitātei Ultramaratons.

Statuss: iespējo automātiski reģistrēt atpūtas sadalījumus.

Atpūtas sākums: automātiski aktivizē atpūtas taimeri, kad pārtraucat skriet. Varat izmantot opciju Tikai manuāli, lai palaistu atpūtas taimeri tikai tad, kad nospiežat BACK.

Atpūtas beigas: iestata tempu, kas nepieciešams, lai pabeigtu atpūtas sadalījumu.

Minimālais laiks: iestata laiku, pirms sākas vai beidzas atpūtas sadalījums.

Distances taustiņš: iestata BACK pogu, lai ierakstītu distanci un palaistu atpūtas taimeri, palaistu tikai atpūtas taimeri vai ierakstītu tikai distanci.

Triatlona treniņš

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

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Triatlons**.

3 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.

PIEZĪME. Autosporta maiņa ir noklusējuma iestatījums multisporta aktivitātēm (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 91. lappuse*).

4 Ja nepieciešams, nospiediet **BACK** katras pārejas sākumā un beigās (*Kā atcelt distances pogas nospiešanu?, 107. lappuse*).

Pārejas funkcija ir ieslēgta pēc noklusējuma, un pārejas laiks tiek reģistrēts atsevišķi no darbības laika.

Pārejas funkciju var ieslēgt vai izslēgt triatlona aktivitātes iestatījumos. Ja pārejas ir izslēgtas, nospiediet **BACK**, lai mainītu sporta veidu.

5 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Pievienot > Dažādi sporta veidi**.

3 Atlasiet dažādu sporta veidu tipu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.

Dublētu aktivitāšu nosaukumi ietver numuru. Piemēram, Triatlons(2).

4 Atlasiet divas vai vairākas aktivitātes.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat izvēlēties, vai iekļausit pārejas.
- Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un izmantotu dažādu sporta veidu aktivitāti.

6 Atlasiet ✓, lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.

eBike treniņš

Lai varētu izmantot saderīgu eBike, piemēram, Shimano® eBike sistēmu, tas ir jāsavieno pāri ar Forerunner ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 64. lappuse*).

Nobraucienu skatīšana

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

1 Sāciet nobrauciena ar slēpēm vai sniega dēli aktivitāti.

2 Turiet nospiestu **UP**.

3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.

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

Nobraucienus ekrānā ietver laiku, veikto attālumu, maksimālais ātrums, vidējais ātrums un kopējais kritums.

Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana

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

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Klinšu kāpšana**.

3 Atlasiet novērtējuma sistēmu.

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

4 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.

5 Nospiediet **START**, lai palaistu maršruta taimerī.

6 Sāciet pirmo maršrutu.

7 Nospiediet **BACK**, lai pabeigtu maršrutu.

8 Atlasiet opciju:

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

Redzams atpūtas taimeris.

9 Pēc atpūtas nospiediet **BACK**, lai sāktu nākamo maršrutu.

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

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

12 Atlasiet **Saglabāt**.

Peldēšana

IEVĒRĪBAI

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

PIEZĪME. pulkstenim ir plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošanas funkcija, kas piemērota peldēšanas aktivitātēm. Pulkstenis ir saderīgs arī ar krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoriem, piemēram, HRM-Pro™ sērijas piederumiem. (*Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā*, 68. lappuse). Ja ir pieejams gan plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

Peldēšana atklātos ūdeņos

Jūs varat ierakstīt peldējuma datus, tostarp attālumu, tempu un vēzienu ātrumu. Jūs varat pievienot datu ekrānus noklusējuma peldēšanas aktivitātei atklātos ūdeņos (*Datu ekrānu pielāgošana*, 92. lappuse).

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Atklāti ūdeņi**.

3 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.

4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.

5 Sāciet peldēt.

6 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas (izvēles).

7 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Peldot baseinā

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Peldēšana baseinā**.
- 3 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.
- 4 Nospiediet **START**.
Ierīce ieraksta peldēšanas datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 5 Sāciet peldēt.
Ierīce automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus. Funkcija **Autom. atpūta** ir ieslēgta pēc noklusējuma (*Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 11. lappuse*).
- 6 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas (izvēles).
- 7 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Peldbaseina lieluma iestatīšana

Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Peldēšana baseinā**.
- 2 Nospiediet **UP**.
- 3 Atlasiet **Pool Swim Settings > Peldbaseina lielums**.
- 4 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.
IETEIKUMS. varat atlasīt **Tūlītējs**, lai atlasītu baseina lielumu katru reizi, kad sākat peldēšanas aktivitāti baseinā.

Padomi peldēšanas aktivitātēm

- Nospiediet **BACK**, lai, peldot atklātos ūdeņos, ierakstītu intervālu.
- Pirms sākat peldēšanas aktivitāti, izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atlasītu peldbaseina lielumu, vai ievadiet aptuvenus izmērus.
Pulkstenis mēra un ieraksta veikto attālumu pēc veiktajiem baseina garumiem. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam. Kad nākamreiz sāksit peldēšanas aktivitāti peldbaseinā, pulkstenis izmantos šo baseina lielumu. Turiet nospiestu **UP**, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Peldbaseina lielums**, lai mainītu lielumu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, peldiet visu baseina garumu, tajā izmantojot vienu vēzienu veidu. Atpūtas laikā apturiet aktivitātes taimerī.
- Nospiediet **BACK**, lai ierakstītu atpūtu peldēšanas baseinā laikā (*Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 11. lappuse*).
Pulkstenis automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus peldēšanai baseinā.
- Lai palīdzētu pulkstenim reģistrēt jūsu veikto attālumu, spēcīgi atgrūdieties no sienas un slīdiet, pirms veicat pirmo vēzienu.
- Kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur aktivitātes taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija (*Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 11. lappuse*).

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

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

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

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

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

Vēzienu veidi

Vēzienu veidus var noteikt tikai peldbaseinā. Jūsu vēzienu veids tiek noteikts celiņa beigās. Vēzienu veidi ir redzami jūsu Garmin Connect kontā. Vēzienu veidu varat atlasīt arī kā pielāgotu datu lauku ([Datu ekrānu pielāgošana, 92. lappuse](#)).

Bezmaksas	Brīvais stils
Atpakaļ	Peldēšana uz muguras
Krūtis	Brass
Vingrojumi rokām	Tauriņstils
Jaukts	Vairāki vēzienu veidi celiņa laikā
Vingrinājums	Izmanto vingrinājumu reģistrēšanu (Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 11. lappuse)

Automātiskā atpūta un manuālā atpūta

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

Automātiskā atpūtas funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Pulkstenis automātiski nosaka, kad jūs atpūšaties, un tiek parādīts atpūtas ekrāns. Ja jūs atpūšaties ilgāk par 15 sekundēm, pulkstenis automātiski izveido atpūtas intervālu. Kad atsākat peldēt, pulkstenis automātiski sāk jaunu peldēšanas intervālu.

Automātisko atpūtas funkciju jūs varat ieslēgt aktivitātes ([Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 91. lappuse](#)).

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

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

Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu

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

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

2 Nospiediet **BACK**, lai palaistu vingrināšanās taimeri.

3 Kad esat pabeidzis vingrināšanās intervālu, nospiediet **BACK**.

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

4 Atlasiet attālumu pabeigtajam vingrināšanās posmam.

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

5 Atlasiet opciju:

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

Iekštelpu aktivitātes

Pulksteni var izmantot treniņiem iekštelpās, piemēram, skriešanai pa iekštelpu celiņu vai izmantojot stacionāru velosipēdu vai telpu trenažieri. Iekštelpu aktivitātēm GPS ir izslēgts.

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

IETEIKUMS. turēšanās pie slīdošā celiņa trenažiera margām pazemina precizitāti.

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

Dodoties virtuālā skrējienā

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

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

Trenažiera attāluma kalibrēšana

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

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

Health Snapshot™

Health Snapshot funkcija reģistrē vairākus galvenos veselības rādītājus, kamēr divas minūtes nekustieties. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Varat pievienot Health Snapshot funkciju iecienītāko aktivitāšu vai lietotņu sarakstam (*Izlases aktivitātes pievienošana vai noņemšana, 16. lappuse*).

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

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

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Izturība**.

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

3 Atlasiet vingrojumu sēriju.

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

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

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

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

6 Sāciet pirmo piegājienu.

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

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

7 Nospiediet **BACK**, lai pabeigtu piegājienu.

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

8 Ja nepieciešams, rediģējiet piegājienu, atkārtojumu skaitu un piegājenam izmantoto svaru.

9 Pēc atpūtas nospiediet **BACK**, lai sāktu nākamo piegājienu.

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

11 Pēc pēdējā piegājena nospiediet **STOP**, lai apturētu piegājena taimeri.

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

Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai

- Laikā, kad veicat atkārtojumus, pulkstenī neskatieties.

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

- Vingrojumu atkārtojumu izpildes laikā koncentrējieties uz savu fizisko formu.

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

- Veiciet vingrojumu atkārtojumus, izpildot saskanīgas, daudzveidīgas kustības.

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

PIEZĪME. kāju vingrojumi, iespējams, netiks uzskaitīti.

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

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

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

HIIT aktivitātes ierakstīšana

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

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **HIIT**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.
 - Atlasiet **HIIT taimeris** ([HIIT taimeris, 14. lappuse](#)).
 - Atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas**, lai ievērotu saglabāto vingrojumu sēriju.
- 4 Ja vajadzīgs, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Nospiediet **START**, lai sāktu pirmo posmu.
Ierīce rāda atpakaļskaitīšanas taimeris un jūsu pašreizējo pulsu.
- 6 Ja nepieciešams, nospiediet **BACK**, lai manuāli pārietu uz nākamo posmu vai atpūtu.
- 7 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

HIIT taimeris

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

AMRAP: aMRAP taimeris iestatītajā laikposmā ieraksta iespējami daudz posmu.

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

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

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

Meditācijas aktivitātes ierakstīšana

PIEZĪME. šī aktivitāte ir pieejama tikai Forerunner music pulkstenim.

Jūs varat izmantot vadītu sesiju vai izveidot savu meditācijas aktivitāti.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Meditācija**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu meditācijas aktivitāti.
 - Atlasiet **Sesija**, lai sekotu vadītai sesijai ar audio.
 - Atlasiet **Pielāgots**, lai izveidotu pielāgotu sesiju ar audio.
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet **BACK** vai izpildiet ekrānā sniegtos norādījumus.
- 5 Pievienojiet austiņas, lai klausītos meditācijas audio ([Bluetooth austiņu pievienošana, 75. lappuse](#)).
PIEZĪME. meditācijas aktivitātes laikā paziņojumi ir atspējoti.
- 6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeris.
Pulkstenis parāda atpakaļskaitīšanas taimeris vai nodomu.
- 7 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Elpošanas tehnikas aktivitātes ierakstīšana

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Elpošanas tehnika**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Koherence**, lai sasniegtu mierīgas modrības stāvokli.
 - Atlasiet **Atslābināties un koncentrēties**, lai atslābinātu ķermeni un koncentrētu prātu.
 - Atlasiet **Atslābināties un koncentrēties (īsi)**, lai īsākā laika posmā atslābinātu ķermeni un koncentrētu prātu.
 - Atlasiet **Miers**, lai samazinātu stresa līmeni un sagatavotos miegam.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.
- 5 Nospiediet **START**, lai sāktu aktivitāti.
- 6 Sekojiet ekrānā redzamajiem norādījumiem, kad pulkstenis vada jūs elpošanas vingrinājumu veikšanā.
- 7 Nospiediet **UP**, lai pārietu uz nākamo soli elpošanas fāzē.
- 8 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.
Jūsu stresa līmenis mainās un parādās elpas minūtē.

Iekštelpu trenāžiera lietošana

Pirms varat izmantot saderīgu iekštelpu trenāžieri, tas ir jāsavieno pāri ar jūsu pulksteni, izmantojot ANT+® tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 64. lappuse*).

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

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Riteņbraukšana telpā**.
- 3 Turiet nospiešu **UP**.
- 4 Atlasiet **Smart Trainer opcijas**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Brīvs brauciens**, lai dotos izbraucienā.
 - Atlasiet **Izpildīt vingrojumu sēriju**, lai izpildītu saglabātu vingrojumu sēriju (*Fizisko vingrojumu sērijas, 43. lappuse*).
 - Atlasiet **Sekot kursam**, lai brauktu pa saglabātu kursu (*Kursi, 59. lappuse*).
 - Atlasiet **Iestatīt jaudu**, lai iestatītu mērķa jaudas vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pakāpi**, lai iestatītu simulētās pakāpes vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pretestību**, lai iestatītu trenāžiera piemēroto pretestības spēku.
- 6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.
Trenāžieris palielina vai samazina pretestību, pamatojoties uz augstuma informāciju kursā vai braucienā.

Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana

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

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Klinšu kāpšana iekštelpā**.
Pirmo reizi uzsākot darbību, varat iespējot maršruta statistiku.
- 3 Atlasiet novērtējuma sistēmu.
PIEZĪME. nākamreiz, kad sāksiet kāpšanas aktivitāti telpās, pulkstenis izmantos šos aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.
- 5 Nospiediet **START**.
- 6 Sāciet savu pirmo maršrutu.
- 7 Kad pabeidzat maršrutu, nokāpiet līdz lejai.
Kad būsīt uz zemes, atpūtas taimeris automātiski tiks palaists.
PIEZĪME. ja vajadzīgs, varat nospiegt **BACK**, lai pabeigtu maršrutu.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
 - Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.
- 9 Ievadiet maršrutam kritienu skaitu.
- 10 Pēc atpūtas nospiediet **BACK**, un sāciet nākamo maršrutu.
- 11 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 12 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Darbību un lietotņu pielāgošana

Varat pielāgot darbību un lietotņu sarakstu, datu ekrānus, datu laukus un citus iestatījumus.

Izlasses aktivitātes pievienošana vai noņemšana

Jūsu aktivitāšu izlases saraksts ir redzams, kad nospiežat **START** pulksteņa ciparnīcā, un tas piedāvā ātru piekļuvi aktivitātēm, kuras izmantojat visbiežāk. Jūs varat pievienot vai noņemt izlases aktivitātes jebkurā laikā.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
Jūsu iemīļotās aktivitātes ir redzamas saraksta augšā.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai pievienotu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**.
 - Lai noņemtu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Noņemt no izlasēm**.

Aktivitāšu secības maiņa lietotņu sarakstā

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Pārkārtot**.
- 5 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai pielāgotu aktivitātes pozīciju lietotņu sarakstā.

Pielāgotas aktivitātes izveide

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Pievienot**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Kopēt aktivitāti**, lai izveidotu pielāgotu aktivitāti no kādas saglabātas aktivitātes.
 - Atlasiet **Cits**, lai izveidotu jaunu pielāgotu aktivitāti.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet aktivitātes veidu.
- 5 Atlasiet nosaukumu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.
Dubulti aktivitāšu nosaukumi ietver numuru, piemēram, Velosipēds(2).
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat pielāgot datu ekrānus vai automātiskas funkcijas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto aktivitāti.
- 7 Atlasiet , lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.

Izskats

Varat pielāgot ciparnīcas izskatu un ātrās piekļuves funkcijas logrīku pārskatā un vadīklu izvēlnē.

Pulksteņa skata iestatījumi

Jūs varat pielāgot pulksteņa skatu, izvēloties izkārtojumu, krāsas un papildu datus. Jūs varat arī lejupielādēt pielāgotus pulksteņa skatus no Connect IQ veikala.

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Lai aktivizētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu, jums ir jāinstalē pulksteņa ciparnīca no Connect IQ veikala ([Connect IQ funkcijas, 83. lappuse](#)).

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu vai aktivizēt instalētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcu opcijas.
- 4 Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai ritinātu pa papildu iepriekš ielādētām pulksteņa ciparnīcām.
- 5 Atlasiet **START > Piemērot**, lai aktivizētu iepriekš ielādētu pulksteņa ciparnīcu vai instalētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu.
- 6 Ja izmantojat iepriekš ielādētu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **START > Pielāgot**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu analogā pulksteņa ciparnīcas ciparu stilu, atlasiet **Zvanīt**.
 - Lai mainītu analogā pulksteņa ciparnīcas rādītāju stilu, atlasiet **Rokas**.
 - Lai mainītu digitālā pulksteņa ciparnīcas ciparu stilu, atlasiet **Izkārtojums**.
 - Lai mainītu digitālā pulksteņa ciparnīcas sekunžu stilu, atlasiet **Sekundes**.
 - Lai mainītu datus, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Dati**.
 - Lai pievienotu vai mainītu pulksteņa ciparnīcas akcenta krāsu, atlasiet **Akcenta krāsa**.
 - Lai mainītu fona krāsu, atlasiet **Fona krāsa**.
 - Lai saglabātu izmaiņas, atlasiet **Pabeigts**.
- 8 Lai saglabātu visas izmaiņas, atlasiet **Piemērot**.

Pārskati

Pulkstenī ir sākotnēji ielādēti pārskati, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai (*Pārskatu kopas skatīšana, 21. lappuse*). Dažiem pārskatiem nepieciešams Bluetooth® savienojums ar saderīgu tālruni.

Daži pārskati pēc noklusējuma nav redzami. Varat tos pievienot pārskatu cilpai manuāli (*Pārskatu kopas pielāgošana, 21. lappuse*).

Nosaukums	Apraksts
ABC	Parāda apvienotu altimetra, barometra un kompasa informāciju.
Mainīt laika joslas	Parāda pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās (<i>Alternatīvu laika joslu pievienošana, 90. lappuse</i>).
Body Battery™	Valkājot ierīci visu dienu, parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā (<i>Body Battery, 22. lappuse</i>).
Kalendārs	Parāda gaidāmās tikšanās no jūsu tālruņa kalendāra.
Kalorijas	Parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.
Uzkāpto stāvu skaits	Izseko uzkāpto stāvu skaitu un progresu ceļā uz mērķi.
Garmin® treneris	Parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera pielāgoto treniņu plānu savā Garmin Connect kontā. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam.
Health Snapshot	Parāda jūsu saglabāto Health Snapshot sesiju (<i>Health Snapshot™, 12. lappuse</i>) kopsavilkumus.
Pulss	Parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).
Vēsture	Parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu.
HRV statuss	Parāda jūsu diennakts sirdsdarbības frekvences mainīguma septiņu dienu vidējo rādītāju (<i>Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 27. lappuse</i>).
Intensitātes minūtes	Izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.
Padomi laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai	Rāda jūsu iekšējo pulksteni ceļojuma laikā un sniedz norādes, lai palīdzētu jums aklimatizēties jūsu galamērķa laika joslā (<i>Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana, 24. lappuse</i>).
Pēdējā aktivitāte	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu.
Pēdējais brauciens Pēdējais skrējiens Pēdējais peldējums	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu un norādītā sporta veida vēsturi.
Messenger	Rāda jūsu Garmin Messenger™ lietotnes sarunas un ļauj atbildēt uz ziņojumiem no pulksteņa (<i>Lietotne Garmin Messenger, 83. lappuse</i>).
Mēness fāze	Parāda mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.
Mūzikas pārvaldība	Nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu tālruņa vai pulksteņa mūzikai.
Snaudieni	Parāda kopējo snaidiena laiku un Body Battery līmeņa pieaugumu. Jūs varat iedarbināt snaidiena taimeru un iestatīt modinātāju, kas jūs pamodinās (<i>Miega režīma pielāgošana, 42. lappuse</i>).
Paziņojumi	Brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (<i>Bluetooth paziņojumu iespējošana, 77. lappuse</i>).
Izpilde	Parāda izpildes mērījumus, kas palīdz jums sekot un gūt izpratni par savām treniņu aktivitātēm un sacensību sasniegumiem (<i>Izpildes mērījumi, 25. lappuse</i>).

Nosaukums	Apraksts
Primārās sacensības	Rāda sacensību notikumu, ko norādāt kā galveno savā Garmin Connect kalendārā (<i>Sacensību kalendārs un primārās sacensības, 40. lappuse</i>).
Pulsa oksimetrs	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus (<i>Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana, 58. lappuse</i>). Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu pulsa oksimetru, mērījums netiek reģistrēts.
Sacensību kalendārs	Rāda gaidāmos sacensību notikumus, kas iestatīti jūsu Garmin Connect kalendārā (<i>Sacensību kalendārs un primārās sacensības, 40. lappuse</i>).
RCT kameras vadība	Ļauj manuāli uzņemt fotoattēlu un ierakstīt videoklipu (<i>Varia kameras vadības ierīču izmantošana, 69. lappuse</i>).
Atgūšanās	Rāda jūsu atgūšanās laiku. Maksimālais laiks ir četras dienas.
Elpošana	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.
Miega mērījumi	Rāda iepriekšējās nakts kopējo miega laiku, miega datus un miega posmu informāciju.
Miega treneris	Sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem.
Soļi	Izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.
Stress	Parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties. Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu stresa līmeni, mērījumi netiek reģistrēti (<i>Stresa līmeņa pārskata lietošana, 24. lappuse</i>).
Saules lēkts un riets	Parāda saules lēkta, saules rieta un civilās krēslas laikus.
Treniņa statuss	Parāda jūsu pašreizējo treniņa statusu un treniņa slodzi, kas parāda, kā treniņš ietekmē jūsu fiziskās sagatavotības līmeni un izpildi (<i>Treniņa statuss, 29. lappuse</i>).
Laikapstākļi	Parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.
Sieviešu veselība	Parāda jūsu pašreizējā cikla vai sekošanas grūtniecībai statusu. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus.

Pārskatu kopas skatīšana

Pārskati nodrošina ātru piekļu veselības datiem, aktivitāšu informācijai, iebūvētiem sensoriem un citai informācijai. Kad izveidojat pulksteņa pāra savienojumu, datus, piemēram, paziņojumus, laikapstākļu informāciju un kalendāra notikumus, varat skatīt savā viedtālrunī.

1 Nospiediet **UP** vai **DOWN**.

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



2 Nospiediet **START**, lai skatītu papildinformāciju.

3 Atlasiet opciju:

- Nospiediet **DOWN**, lai skatītu detalizētu informāciju par pārskatu.
- Nospiediet **START**, lai skatītu pārskata papildu opcijas un funkcijas.

Pārskatu kopas pielāgošana

1 Turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet **Izskats > Norādījumi**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai mainītu pārskata atrašanās vietu cilpā, atlasiet pārskatu un nospiediet **UP** vai **DOWN**.
- Lai noņemtu pārskatu no cilpas, atlasiet pārskatu un atlasiet .
- Lai cilpai pievienotu pārskatu, atlasiet **Pievienot** un atlasiet pārskatu.

IETEIKUMS. varat atlasīt **Izveidot mapi**, lai izveidotu mapes, kurās ir vairāki pārskati (*Pārskatu mapju izveide, 21. lappuse*).

Pārskatu mapju izveide

Varat pielāgot pārskata cilpu, lai izveidotu saistītu skatījumu mapes.

1 Turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet **Izskats > Norādījumi > Pievienot > Izveidot mapi**.

3 Atlasiet pārskatus, kurus vēlaties iekļaut mapē, un atlasiet **Pabeigts**.

PIEZĪME. ja pārskati jau ir pārskatu cilpā, varat tos pārvietot vai kopēt mapē.

4 Izvēlieties vai ievadiet mapes nosaukumu.

5 Izvēlieties mapes ikonu.

6 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:

- Lai rediģētu mapi, ritiniet līdz mapei pārskatu cilpā un turiet nospiestu **UP**.
- Lai rediģētu mapē esošos pārskatus, atveriet mapi un atlasiet **Rediģēt fizisko vingrojumu sēriju** (*Pārskatu kopas pielāgošana, 21. lappuse*).

Body Battery

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

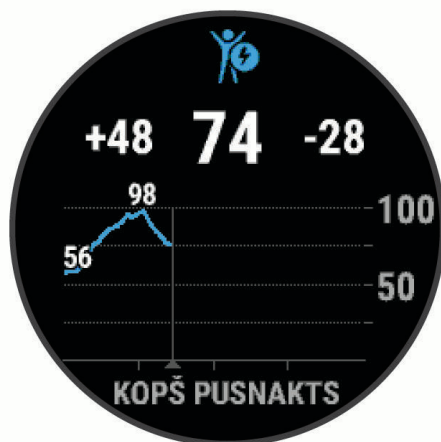
Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 22. lappuse](#)).

Pārskata Body Battery skatīšana

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

PIEZĪME. iespējams, pārskatu kopai būs jāpievieno pārskats ([Pārskatu kopas pielāgošana, 21. lappuse](#)).

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



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

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

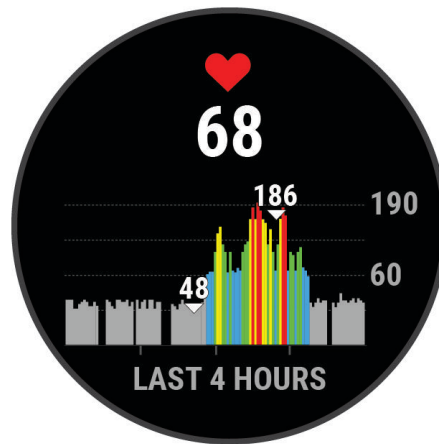
IETEIKUMS. atlasiet katru faktoru, lai skatītu sīkāku informāciju.

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

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

Sirdsdarbības ritma pārskata skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu sirdsdarbības ritma pārskatu.
PIEZĪME. iespējams, pārskatu kopai būs jāpievieno pārskats (*Pārskatu kopas pielāgošana, 21. lappuse*).
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu savu pašreizējo sirdsdarbības ritmu sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.) un sirdsdarbības ritma diagrammu pēdējām 4 stundām.



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

Laikapstākļu pārskata apskatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu laikapstākļu pārskatu.
PIEZĪME. iespējams, pārskatu kopai būs jāpievieno pārskats (*Pārskatu kopas pielāgošana, 21. lappuse*).
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu laikapstākļu informāciju.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu katras stundas, dienas vai papildu laikapstākļu datus.

Atrašanās vietas laikapstākļu atjaunināšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu laikapstākļu pārskatu.
- 2 Nospiediet **START**.
- 3 Pirmajā pārskata ekrānā nospiediet **START**.
- 4 Atlasiet **Laikapstākļu opcijas > Atjaunināt pašreizējo atrašanās vietu > ✓**.
- 5 Pagaidiet, līdz pulkstenis nosaka satelītus (*Satelīta signālu iegūšana, 108. lappuse*).

Sieviešu veselība

Sekošana menstruālajam ciklam

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

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

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

Sekošana grūtniecībai

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

Stresa līmeņa pārskata lietošana

Stresa līmeņa pārskats parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un stresa līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā. Tas var palīdzēt jums izpildīt elpošanas aktivitāti, lai palīdzētu relaksēties (*Pārskatu kopas pielāgošana, 21. lappuse*).

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

Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana

Pirms varat izmantot Laikjoslu padomdevējs pārskatu, jums ir jāplāno ceļojums Garmin Connect lietotnē (*Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect, 24. lappuse*).

Ceļojuma laikā varat izmantot Laikjoslu padomdevējs pārskatu, lai uzzinātu, kā jūsu iekšējais pulkstenis atbilst vietējam laikam, un saņemt norādījumus par to, kā mazināt laika zonu maiņas izraisīta noguruma un miega traucējumu ietekmi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu **Laikjoslu padomdevējs** pārskatu.
- 2 Nospiediet **START**, lai uzzinātu, kāds ir jūsu iekšējā pulksteņa un vietējā laika salīdzinājums un kāda ir jūsu diennakts ritma izjaukšana nobīde.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu informatīvu ziņojumu par pašreizējo diennakts ritma izjaukšanas līmeni, nospiediet **START**.
 - Lai skatītu ieteicamo darbību grafiku, kas palīdzēs mazināt diennakts ritma izjaukšanas simptomus, nospiediet **DOWN**.

Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet •••.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Padomi laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai > Pievienot ceļojuma informāciju**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Izpildes mērījumi

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

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

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

VO2 Max.: vO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm, 25. lappuse*).

Prognozētie skriešanas sacensību laiki: pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku, pamatojoties uz jūsu pašreizējo fiziskās formas stāvokli (*Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana, 27. lappuse*).

HRV statuss: pulkstenis analizē jūsu plaukstas sirdsdarbības rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības variabilitātes (HRV) statusu, pamatojoties uz jūsu personīgajiem, ilgtermiņa HRV vidējiem rādītājiem (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 27. lappuse*).

Izpildes stāvoklis: jūsu izpildes stāvoklis ir reāllaika novērtējums pēc 6–20 aktivitātes minūtēm. To var pievienot kā datu lauku, lai jūs varat skatīt savu izpildes stāvokli pārējā aktivitātes laikā. Tas salīdzina jūsu reāllaika stāvokli ar vidējo fiziskās formas līmeni (*Izpildes spēja, 28. lappuse*).

Laktāta sliekšņvērtība: laktāta sliekšņvērtībai ir nepieciešams krūšu sirdsdarbības monitors. Laktāta sliekšņvērtība ir tas punkts, kurā jūsu muskuļi sāk strauji nogurt. Pulkstenis mēra jūsu laktāta sliekšņvērtības līmeni, izmantojot sirdsdarbības ritma datus un tempu (*Laktāta sliekšņvērtība, 28. lappuse*).

Par VO2 Max. aplēsēm

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

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



 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Vāji

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 123. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

VO2 Max. aplēses skriešanai iegūšana

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ja izmantojat krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 64. lappuse*).

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 71. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 72. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana, 26. lappuse*).

- 1 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 2 Skrieniet ārā ar vidēju vai lielu intensitāti, sasniedzot vismaz 70 % maksimālā sirdsdarbības ritma.
- 3 Pēc vismaz 10 minūtēm, atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu veikspējas mērījumus.

Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai

Šai funkcijai ir nepieciešams jaudas mērītājs un sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Jaudas mērītājs ir jāsavieno pāra savienojumā ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 64. lappuse*). Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni.

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 71. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 72. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešami daži braucieni, lai tas var gūt informāciju par jūsu riteņbraukšanas veikspēju.

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

VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana

Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Par VO2 Max. aplēsēm, 25. lappuse*).

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

Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 71. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 72. lappuse*).

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

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

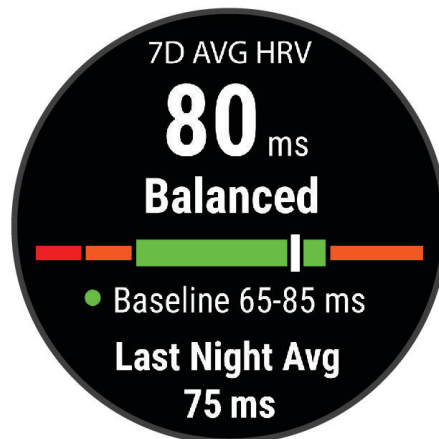


- 4 Nospiediet **START**, lai skatītu prognozes citiem attālumiem.

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

Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss

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



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

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

Izpildes spēja

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

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

PIEZĪME. lai iegūtu precīzas VO2 max. aplēses, ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni vai braucieni, izmantojot sirdsdarbības ritma monitoru. Uzziniet vairāk par savu skrējiena vai velobrauciena izpildes spēju ([Par VO2 Max. aplēsēm, 25. lappuse](#)).

Savas izpildes spējas skatīšana

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

- 1 Pievienojiet **Izpildes spēja** datu ekrānā ([Datu ekrānu pielāgošana, 92. lappuse](#)).
- 2 Dodieties skrējienā vai velobraucienā.
Pēc 6–20 minūtēm būs redzama jūsu izpildes spēja.
- 3 Ritiniet datu ekrānā, lai skatītu savu izpildes spēju skrējienā vai velobraucienā.

Laktāta sliekšņvērtība

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

Ja jūs jau zināt savu sirdsdarbības ritma laktāta sliekšņvērtību, varat ievadīt to savā lietotāja profila iestatījumos ([Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 72. lappuse](#)). Varat ieslēgt **Automātiska noteikšana** funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski ierakstītu laktāta sliekšni.

Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi

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

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

IETEIKUMS. Garmin Connect lietotnē varat iestatīt primāro treniņierīci un primāro valkājamo ierīci (*Vienotaļs treniņu statuss*, 40. lappuse).

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

Izpildes paziņojumu izslēgšana

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

1 Turiet nospiešu **UP**.

2 Atlasiet **Sistēma > Izpildes spēja**.

Treniņa statuss

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

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



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

VO2 Max.: VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm*, 25. lappuse). Pulkstenis rāda karstuma un augstuma koriģētas VO2 maks. vērtības, kad jūs aklimatizējaties ļoti karstā vidē vai lielā augstumā.

HRV: hRV ir jūsu sirdsdarbības ritma mainīguma stāvoklis pēdējo septiņu dienu laikā (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss*, 27. lappuse).

Akūta slodze: akūtā slodze ir nesen veikto treniņu slodzes rādītāju svērtā summa, ieskaitot treniņa ilgumu un intensitāti. (*Akūtā slodze*, 30. lappuse).

Treņņa slodzes fokuss: ierīce analizē un sadala treņņa slodzi dažādās kategorijās, pamatojoties uz katras ierakstītās aktivitātes intensitāti un struktūru. Treņņa slodzes fokuss ietver kopējo katrai kategorijai uzkrāto slodzi un treņņa fokusu. Pulkstenī tiek rādīts slodzes sadalījums pēdējo 4 nedēļu laikā (*Treņņu slodzes fokuss, 31. lappuse*).

Atgūšanās laiks: atgūšanās laiks rāda, cik daudz laika atlicis, pirms jūs pilnībā atgūstaties un varat doties nākamajā intensīvajā treņņā (*Atgūšanās laiks, 32. lappuse*).

Treņņu statusa līmeņi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Padomi treņņa statusa iegūšanai

Treņņa statusa funkcijas darbība ir atkarīga no atjauninātajiem jūsu fiziskās sagatavotības līmeņa novērtējuma datiem, tostarp vismaz viena VO2 Max mērījuma vērtības nedēļā (*Par VO2 Max. aplēsēm, 25. lappuse*). Lai nodrošinātu savas fiziskās sagatavotības līmeņa tendenču precizitāti, skrienot iekštelpās, neveiciet VO2 max aplēšu ģenerēšanu. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana, 26. lappuse*).

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

- Vismaz vienu reizi nedēļā skrieniet vai brauciet brīvā dabā, izmantojot jaudas mērītāju, un vismaz 10 minūtes sasniedziet sirdsdarbības ritmu, kas pārsniedz 70 % no jūsu maksimālā sirdsdarbības ritma. Kad pulkstenis ticis lietots vienu vai divas nedēļas, jūsu treņņa statusam jābūt pieejamam.
- Reģistrējiet visas savas fiziskās aktivitātes savā galvenajā treniņierīcē, ļaujot pulkstenim uzzināt par savu sniegumu (*Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi, 29. lappuse*).
- Valkājiet pulksteni pastāvīgi, kamēr guļat, lai turpinātu ģenerēt aktuālo HRV statusu. Derīgs HRV statuss var palīdzēt saglabāt derīgu treņņa statusu, ja jums nav tik daudz aktivitāšu ar VO2 max mērījumiem.

Akūtā slodze

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

Treniņu slodzes fokuss

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

Zem mērķiem: jūsu 4 nedēļu treniņu slodze visās intensitātes kategorijās ir zemāka par optimālo.

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

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

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

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

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

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

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

Virsmērķiem: jūsu 4 nedēļu treniņu slodze ir augstāka par optimālo.

Slodzes koeficients

Slodzes koeficients ir akūtās (īstermiņa) treniņa slodzes attiecība pret hronisko (ilgtermiņa) treniņa slodzi. Tas ir noderīgs, lai sekotu līdzi treniņu slodzes izmaiņām.

Statuss	Vērtība	Apraksts
Nav statusa	Nav	Slodzes koeficients būs redzams pēc 2 nedēļu ilga treniņa.
Zems	Zemāks par 0,8	Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir mazāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.
Optimāls 	0,8 līdz 1,4	Īstermiņa un ilgtermiņa treniņu slodzes ir līdzsvarotas. Optimālais diapazons tiek balstīts uz jūsu individuālo fizisko līmeni un treniņu vēsturi.
Augsts	1,5 līdz 1,9	Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir lielāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.
Ļoti augsts	2,0 vai augstāks	Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir ievērojami lielāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.

Par Training Effect

Training Effect mēra aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju. Training Effect uzkrājas aktivitātes laikā. Aktivitātei progresējot, Training Effect vērtība palielinās. Training Effect vērtību nosaka jūsu lietotāja profila informācija un treniņu vēsture, kā arī sirdsdarbības ritms un aktivitātes ilgums un intensitāte. Ir septiņas dažādas Training Effect etiķetes, lai aprakstītu galveno ieguvumu no aktivitātes. Katra etiķete ir ar krāsas kodu un atbilst jūsu treniņu slodzes fokusam (*Treniņu slodzes fokuss, 31. lappuse*). Katrai informatīvajai frāzei, piemēram, "Būtiski ietekmē VO2 Max.", ir atbilstošs apraksts jūsu Garmin Connect aktivitātes informācijā.

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

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

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

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

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

Atgūšanās laiks

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

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

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

Atgūšanās laika skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 71. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 72. lappuse*).

1 Sāciet skriešanas aktivitāti.

2 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.

Tiek parādīts atgūšanās laiks. Maksimālais laiks ir 4 dienas.

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

Atgūšanās sirdsdarbības ritms

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

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

PIEZĪME. jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms netiek aprēķināts mazas slodzes aktivitātēm, piemēram, jogas nodarbībām.

Treniņa statusa pauzēšana un atsākšana

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

Jūs varat atjaunot treniņa statusu, kad atkal vēlaties atsākt treniņus. Lai gūtu labākus rezultātus, jums ir nepieciešams vismaz viens VO2 max. mērījums katru nedēļu (*Par VO2 Max. aplēsēm, 25. lappuse*).

1 Kad vēlaties apturēt treniņa statusu, atlasiet opciju:

- Treniņa statusa pārskatā turiet nospiestu **UP** un atlasiet **Apturēt opciju Treniņa statuss**.
- Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss > ⋮ > Apturēt opciju Treniņa statuss**.

2 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

3 Kad vēlaties atsākt treniņa statusu, atlasiet opciju:

- Treniņa statusa pārskatā turiet nospiestu **UP** un atlasiet **Atjaunot opciju Treniņa statuss**.
- Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss > ⋮ > Atjaunot opciju Treniņa statuss**.

4 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

Vadība

Vadības izvēlnē varat ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 37. lappuse*).

Jebkurā ekrānā turiet nospiestu taustiņu **LIGHT**.



Ikona	Nosaukums	Apraksts
	ABC	Atlasiet, lai atvērtu altimetra, barometra un kompasa pārskatu.
	Lidmašīnas režīms	Atlasiet, lai iespēju vai atspējotu lidmašīnas režīmu un izslēgtu visus bezvadu sakarus.
	Modinātājpulkstenis	Atlasiet, lai pievienotu vai rediģētu modinātāju (Modinātāja iestatīšana, 88. lappuse).
	Altimetrs	Atlasiet, lai atvērtu altimetra ekrānu.
	Alt. laika joslas	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās (Alternatīvu laika joslu pievienošana, 90. lappuse).
	Palīdzība	Atlasiet, lai nosūtītu palīdzības pieprasījumu (Palīdzības pieprasīšana, 87. lappuse).
	Barometrs	Atlasiet, lai atvērtu barometra ekrānu.
	Enerģijas taupītājs	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu enerģijas taupītāja funkciju (Jaudas pārvaldnieka iestatījumi, 99. lappuse).
	Fona apgaismojums	Atlasiet, lai koriģētu ekrāna spilgtumu (Ekrāna iestatījumu maiņa, 100. lappuse).
	Pārraidīt sirdsdarbības ritmu	Atlasiet, lai ieslēgtu sirdsdarbības ritma apraidi uz pārī savienotu ierīci (Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 56. lappuse).
	Kalendārs	Atlasiet, lai skatītu gaidāmos notikumus no tālruņa kalendāra.
	Pulksteņi	Atlasiet, lai atvērtu Pulksteņi izvēlni un iestatītu modinātāju, taimeru, hronometru, kā arī skatītu papildu laika joslas (Pulksteņi, 88. lappuse).
	Kompass	Atlasiet, lai atvērtu kompasa ekrānu.
	Netraucēt	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu netraucēšanas režīmu, aptumšotu ekrānu un izslēgtu brīdinājumus un paziņojumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr skatāties filmu.
	Meklēt manu tālruni	Atlasiet, lai pārī savienotā tālrunī atskaņotu dzirdamu signālu, ja tālrunis atrodas Bluetooth diapazonā. Bluetooth signāla stiprums ir redzams Fore-runner pulksteņa ekrānā, un tas palielinās, kad tuvojaties savam tālrunim. Atlasiet, lai virzītos uz pazaudēto tālruni GPS aktivitātes laikā (GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana, 79. lappuse).
	Signāllampīņa	Atlasiet, lai ieslēgtu ekrānu un pulksteni izmantotu kā signāllampīni.
	Garmin Share	Atlasiet, lai kopīgotu vai saņemtu datus ar Garmin Share (Garmin Share, 84. lappuse).
	Vēsture	Atlasiet, lai skatītu savu darbību vēsturi, ierakstus un kopsummas.
	Bloķēt ierīci	Atlasiet, lai bloķētu pogas un novērstu nejaušu to nospiešanu.

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Messenger	Atlasiet, lai atvērtu lietotni Messenger (<i>Messenger funkcijas lietošana, 84. lappuse</i>).
	Mūzika	Atlasiet, lai pulkstenī vai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu.
	Paziņojumi	Brīdina, lai skatītu zvanus, īsziņas, sociālo tīklu jaunumus utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (<i>Bluetooth paziņojumu iespējošana, 77. lappuse</i>).
	Tālrunis	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Bluetooth tehnoloģiju un savienojumu ar savu pārī savienoto tālruni.
	Izslēgt	Atlasiet, lai izslēgtu pulksteni.
	Pulsa oksimetrija	Atlasiet, lai atvērtu pulsa oksimetra pārskatu, lai apskatītu savu vēsturi vai noņemtu pulsa oksimetra rādījumu (<i>Pulsa oksimētrs, 57. lappuse</i>).
	Saglabāt atrašanās vietu	Atlasiet, lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu un naviģētu uz to vēlāk.
	Iestatīt laiku, izmantojot GPS	Atlasiet, lai pulkstenī sinhronizētu laiku ar tālruņa laiku vai ar satelītiem.
	Iestatījumi	Atlasiet, lai atvērtu iestatījumu izvēlni.
	Miega režīms	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Miega režīms (<i>Miega režīma pielāgošana, 42. lappuse</i>).
	Hronometrs	Atlasiet, lai palaistu hronometru (<i>Hronometra lietošana, 89. lappuse</i>).
	Saullēkts un saulriets	Atlasiet, lai skatītu saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.
	Sinhronizācija	Atlasiet, lai pulksteni sinhronizētu ar pārī savienoto tālruni.
	Taimeris	Atlasiet, lai iestatītu atpakaļskaitīšanas taimeri (<i>Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana, 89. lappuse</i>).
	Maks	Atlasiet, lai atvērtu Garmin Pay maku un maksātu par pirkumiem ar savu pulksteni (<i>Garmin Pay, 37. lappuse</i>).
	Laikapstākļi	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo laika prognozi un pašreizējos laika apstākļus.
	Wi-Fi	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Wi-Fi sakarus. PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi Forerunner music pulkstenim.

Vadības izvēlnes skatīšana

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

PIEZĪME. vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 37. lappuse*).

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



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

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot vai noņemt saīšņu izvēlnes opcijas vai mainīt to secību (*Vadības izvēlnes skatīšana, 37. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Izskats > Vadība**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo saīšni.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu saīšnes atrašanās vietu vadības izvēlnē.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu saīšni no vadības izvēlnes.
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai vadības izvēlnē pievienotu papildu saīšni.

Signāllampiņas ekrāna izmantošana

Signāllampiņas izmantošana var samazināt akumulatora darbības laiku.

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**.

PIEZĪME. varat pielāgot vadības izvēlni (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 37. lappuse*).
- 2 Atlasiet .
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai mainītu signāllampiņas režīmu.

Garmin Pay

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

Garmin Pay maka iestatīšana

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

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

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte. Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

1 Turiet nospiešu **LIGHT**.

2 Atlasiet .

3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

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

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.



4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, atlasiet **DOWN**, lai mainītu uz citu karti (izvēles).

5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju. Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolatzi.

6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

IETEIKUMS. pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumus bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plaukšanas locītavas vai atspējosiet sirdsdarbības ritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.

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

2 Atlasiet **Garmin Pay** > **•••** > **Pievienot karti**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

PIEZĪME. dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

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

2 Atlasiet **Garmin Pay**.

3 Atlasiet karti

4 Atlasiet opciju:

- Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.
Lai veiktu pirkumus, izmantojot Forerunner pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.
- Lai dzēstu karti, atlasiet .

Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirsāt savu piekļuves kodu, ir jāatjauno Garmin Pay funkcija jūsu Forerunner pulkstenī, jāizveido jauns piekļuves kods un atkārtoti jāievada kartes informācija.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay > Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsiet, izmantojot Forerunner pulksteni, jums ir jāievada jaunais kods.

Rīta pārskats

Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Nospiediet DOWN un atlasiet ✓, lai skatītu ziņojumu, kurā iekļauti laikapstākļi, miegs, nakts sirds ritma mainīguma statuss un citi dati ([Rīta pārskata pielāgošana](#), 39. lappuse).

Rīta pārskata pielāgošana

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

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Izskats > Rīta pārskats**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Rādīt pārskatu**, lai iespējotu vai atspējotu rīta pārskatu.
 - Atlasiet **Redīgēt pārskatu**, lai pielāgotu rīta pārskatā redzamo datu secību un veidu.
 - Atlasiet **Jūsu vārds**, lai pielāgotu savu rādāmo vārdu.
 - Atlasiet **Pulksteņi**, lai iestatītu modinātāju ([Modinātāja iestatīšana](#), 88. lappuse).

Treniņi

Treniņš pirms sacensībām

Jūsu pulkstenis var ieteikt fizisko vingrojumu sērijas, lai palīdzētu jums trenēties skriešanas vai ritenbraukšanas notikumam, ja jums ir VO2 maks. aplēse ([Par VO2 Max. aplēsēm](#), 25. lappuse).

- 1 Tālrunī vai datorā atveriet Garmin Connect kalendāru.
- 2 Atlasiet notikuma dienu un pievienojiet sacensību notikumu.
Jūs varat meklēt notikumu savā apvidū vai izveidot savu notikumu.
- 3 Pievienojiet informāciju par notikumu un pievienojiet kursu, ja tas ir pieejams.
- 4 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.
- 5 Savā pulkstenī ritiniet līdz notikuma pārskatam, lai redzētu laika atskaiti līdz jūsu primāro sacensību notikumam.
- 6 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START** un atlasiet skriešanas vai ritenbraukšanas aktivitāti.

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

Sacensību kalendārs un primārās sacensības

Kad pievienojat sacensību notikumu Garmin Connect kalendāram, varat to apskatīt savā pulkstenī, pievienojot primāro sacensību pārskatu ([Pārskati](#), 18. lappuse). Notikuma datumam jābūt nākamajās 365 dienās. Pulksteņa displejā tiek rādīts atpakaļskaitīšanas rādītājs līdz notikumam, jūsu mērķa laiks vai paredzamais finiša laiks (tikai skriešanas notikumiem) un laikapstākļu informācija.



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

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

Atkarībā no notikumam pieejamajiem trases datiem, varat skatīt augstuma datus, trases karti un pievienot PacePro™ plānu ([PacePro Treniņš](#), 48. lappuse).

Vienotais treniņu statuss

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

Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●● > **Iestatījumi**.

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

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

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

Veselības un labsajūtas iestatījumi

Turiet nospiestu **UP** un atlasiet **Veselība un labsajūta**.

Plaukstu locītavas SR: ļauj pielāgot plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumus (*Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi*, 55. lappuse).

Pulsa oksimetrija: ļauj atlasīt pulsa oksimetra režīmu (*Visas dienas režīma ieslēgšana*, 58. lappuse).

Dienas kopsavilkums: iespējo Body Battery ikdienas kopsavilkumu, kas tiek parādīts dažas stundas pirms miega loga sākuma. Dienas kopsavilkums sniedz ieskatu par to, kā jūsu ikdienas stresa un aktivitāšu vēsture ir ietekmējusi jūsu Body Battery līmeni (*Body Battery*, 22. lappuse).

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

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

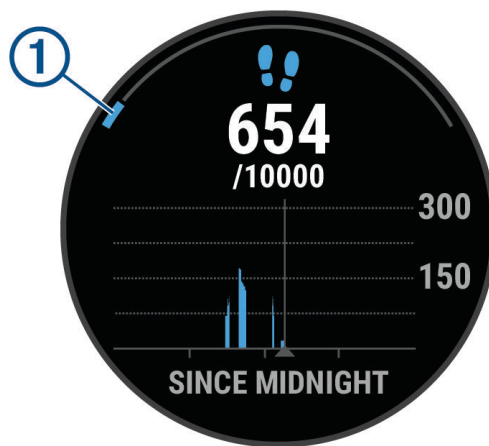
Kustības brīdinājums: iespējo un atspējo Kustības brīdinājums funkciju (*Brīdinājuma par kustību izmantošana*, 41. lappuse).

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

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

Automātisks mērķis

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



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

Brīdinājuma par kustību izmantošana

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas bez aktivitātēm tiek parādīts Kustieties!. Ja ir ieslēgti skaņas signāli, ierīce arī iepīkstas vai vibrē (*Sistēmas iestatījumi*, 99. lappuse).

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

Kustības brīdinājuma ieslēgšana

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Paziņojumi un brīdinājumi** > **Sistēmas brīdinājumi** > **Veselība un labsajūta** > **Kustības brīdinājums** > **Ieslēgts**.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Savas parastās miega stundas varat iestatīt lietotnē Garmin Connect vai pulksteņa iestatījumos ([Miega režīma pielāgošana, 42. lappuse](#)). Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Jūsu miega treneris sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz jūsu miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem ([Pārskati, 18. lappuse](#)). Snaudieni tiek pievienoti jūsu miega statistikai, un tie var ietekmēt arī jūsu atgūšanos. Detalizētu miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus ([Netraucēšanas režīma lietošana, 42. lappuse](#)).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet savu miega izsekošanas datus vietnē Garmin Connect ([Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 82. lappuse](#)).
Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.
Informāciju par iepriekšējās nakts miegu varat skatīt Forerunner pulkstenī ([Pārskati, 18. lappuse](#)).

Miega režīma pielāgošana

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Miega režīms**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Grafiks**, atlasiet dienu un ievadiet parastās miega stundas.
 - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai izmantotu miega pulksteņa ciparnīcu.
 - Atlasiet **Fona apgaismojums**, lai konfigurētu ekrāna iestatījumus.
 - Atlasiet **Snaudiena modinātājs**, lai iestatītu, ka snaudiena modinātāji tiek atskaņoti kā skaņas signāls, vibrācija vai abi šie signāli.
 - Atlasiet **Netraucēt**, lai ieslēgtu un izslēgtu netraucēšanas režīmu.
 - Atlasiet **Enerģijas taupītājs**, lai ieslēgtu vai izslēgtu akumulatora taupītāja režīmu ([Jaudas pārvaldnieka iestatījumi, 99. lappuse](#)).

Netraucēšanas režīma lietošana

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

PIEZĪME. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Sistēmas iestatījumos varat iespējot opciju Miega laikā, lai netraucēšanas režīms automātiski ieslēgtos jūsu parasto miega stundu laikā ([Sistēmas iestatījumi, 99. lappuse](#)).

PIEZĪME. Vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 37. lappuse](#)).

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

Intensitātes minūtes

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

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

Intensitātes minūšu pelnīšana

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

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

Move IQ

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

Fizisko vingrojumu sērijas

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

Jūsu pulkstenī: varat atvērt fizisko vingrojumu lietotni no aktivitāšu saraksta, lai parādītu visas šobrīd pulkstenī ielādētās fizisko vingrojumu sērijas (*Darbību un lietojņu pielāgošana, 16. lappuse*).

Varat arī apskatīt savu treniņu vēsturi.

Lietotnē: jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu pulksteni (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 43. lappuse*).

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot.

Varat atjaunināt un rediģēt pašreizējās fizisko vingrojumu sērijas.

No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai lejupielādētu fizisko vingrojumu sēriju no lietotnes Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts (*Garmin Connect, 81. lappuse*).

1 Atlasiet opciju:

- Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet ●●●.
- Dodieties uz connect.garmin.com.

2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas**.

3 Meklējiet fizisko vingrojumu sēriju vai izveidojiet un saglabājiet jaunu fizisko vingrojumu sēriju.

4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.

5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas veidošana Garmin Connect

Lai izveidotu fizisko vingrojumu sēriju lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts (*Garmin Connect, 81. lappuse*).

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.

2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas > Izveidot fizisko vingrojumu sēriju**.

3 Atlasiet aktivitāti.

4 Izveidojiet savu pielāgotu fizisko vingrojumu sēriju

5 Atlasiet **Saglabāt**.

6 Ievadiet fizisko vingrojumu sērijas nosaukumu un atlasiet **Saglabāt**.

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

PIEZĪME. šo fizisko vingrojumu sēriju varat nosūtīt uz pulksteni (*Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas nosūtīšana uz savu pulksteni, 44. lappuse*).

Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas nosūtīšana uz savu pulksteni

Pielāgoto fizisko vingrojumu sēriju, kuru izveidojāt ar lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci (*Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas veidošana Garmin Connect*, 43. lappuse).

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

Vingrojumu sērijas sākšana

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

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **UP > Treniņš > Fizisko vingrojumu sērijas**.
- 4 Atlasiet vingrojumu sēriju.
PIEZĪME. sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.
- 5 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus (izvēles).
IETEIKUMS. varat nospiegt **START**, lai skatītu izvēlētajā vingrinājuma animāciju vai klausītos audio piezīmes, izmantojot Bluetooth austiņas (izvēles).
- 6 Atlasiet **START > Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.
- 7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.

Kad esat sācis vingrojumu sēriju, pulkstenis parāda katru vingrojumu sērijas soli, izvēles soļu piezīmes, kā arī pašreizējos vingrojumu sērijas datus.

Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Pirms pulkstenis var ieteikt ikdienas skriešanas vai riteņbraukšanas treniņu, jums ir jānosaka VO2 max. aplēse šai aktivitātei (*Par VO2 Max. aplēsēm*, 25. lappuse).

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

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

Dienā piedāvāto fizisko vingrojumu sēriju uzvedņu ieslēgšana un izslēgšana

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

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

Sekošana peldēšanas baseinā fizisko vingrojumu sērijai

Pulkstenis peldēšanas fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudzu darbību izpildē. Baseina peldēšanas treniņa izveide un nosūtīšana ir līdzīga [Fizisko vingrojumu sērijas, 43. lappuse](#) un [No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 43. lappuse](#).

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Peldēšana baseinā**.
- 3 Turiet nospiešu **UP**.
- 4 Atlasiet **Treniņš**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas**, lai izpildītu fizisko vingrojumu sērijas no Garmin Connect.
 - Atlasiet **Kritiskais peldējuma ātrums**, lai ierakstītu kritiskā peldēšanas ātruma (KPĀ) testu, vai ievadiet KPĀ vērtību manuāli ([Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana, 45. lappuse](#)).
 - Atlasiet **Treniņu kalendārs**, lai izpildītu vai skatītu savas plānotās fizisko vingrojumu sērijas.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana

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

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

Jūsu kritiskā peldējuma ātruma rezultāta rediģēšana

Jūs manuāli varat rediģēt vai ievadīt jaunu savu KPĀ vērtību.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Peldēšana baseinā**.
- 3 Turiet nospiešu **UP**.
- 4 Atlasiet **Treniņš** > **Kritiskais peldējuma ātrums** > **Kritiskais peldējuma ātrums**.
- 5 Ievadiet minūtes.
- 6 Ievadiet sekundes.

Treņņa izpildes rezultāts

Pēc treņņa pabeigšanas pulkstenis parāda treņņa izpildes rezultātu, pamatojoties uz to, cik precīzi esat pabeidzis treņņu. Aktīvajiem fizisko vingrojumu sērijas soļiem tiek piešķirta visaugstākā prioritāte, novērtējot, cik lielā mērā jūsu piepūles līmenis atbilst soļu mērķim, kā arī to, vai esat izpildījis visus soļus. Iesildīšanās un atgūšanās soļiem ir mazāka ietekme uz rezultātu. Atsildīšanās solis vispār neietekmē treņņa izpildes rezultātu.

PIEZĪME. jūsu fizisko vingrojumu sērijas izpildes rezultāts tiek parādīts tikai fizisko vingrojumu sērijām ar sirdsdarbības, ātruma, tempa vai jaudas mērķiem.

	Labi, 67 līdz 100%
	Vidēji, 34 līdz 66%
	Zems, no 0 līdz 33%

Par treņņu kalendāru

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

Garmin Connect treņņa plānu izmantošana

Pirms lejupielādēt un izmantot treņņa plānu, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [81. lappuse](#)), kā arī jums ir jāizveido pāra savienojums starp Forerunner pulksteni un saderīgu tālruni.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treņņš & Plānošana > Garmin Coach plāni**.
- 3 Atlasiet un izstrādājiat treņņa plānu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Skatiet treņņa plānu savā kalendārā.

Pielāgoti treņņu plāni

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

Šodienas fizisko vingrojumu sērijas sākšana

Pēc Garmin Coach treniņu plāna nosūtīšanas uz pulksteni Garmin Coach pārskats parādās jūsu pārskatu kopā (*Pārskatu kopas pielāgošana*, 21. lappuse).

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

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



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

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas

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

IETEIKUMS. visas intervālu fizisko vingrojumu sērijas ietver atvērtu atsildīšanās soli.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana

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

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana

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

Intervāla treniņa apturēšana

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

PacePro Treniņš

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

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

PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect

Lai lejupielādētu PacePro plānu no Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), 81. lappuse).

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

PacePro Treniņš

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

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

PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect

Lai lejupielādētu PacePro plānu no Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), 81. lappuse).

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

PacePro Treniņš

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

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

PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect

Lai lejupielādētu PacePro plānu no Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), 81. lappuse).

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

Virtual Partner[®] lietošana

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

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Virtual Partner**.
- 6 Ievadiet tempa vai ātruma vērtību.
- 7 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai mainītu Virtual Partner ekrāna novietojumu (izvēles).
- 8 Sāciet aktivitāti ([Aktivitātes sākšana](#), 4. lappuse).
- 9 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa Virtual Partner ekrānu un sekotu, kurš ir vadībā.

Treniņa mērķa iestatīšana

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

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

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

- 6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
IETEIKUMS. varat turēt nospiešu UP un atlasīt **Atcelt mērķi > ✓**, lai atceltu treniņa mērķi.

Treniņa mērķa atcelšana

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

Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana

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

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu **UP**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Skriešanas sacensības un aktivitāte**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **No vēstures**, lai atlasītu iepriekš ierakstītu aktivitāti no savas ierīces.
 - Atlasiet **Lejupielādēts**, lai atlasītu aktivitāti, ko esat lejupielādējis no Garmin Connect konta.
- 6 Atlasiet aktivitāti.
Parādās Virtual Partner ekrāns, norādot aptuveno finiša laiku.
- 7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 8 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Metronoma lietošana

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

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu **UP**.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Metronoms > Statuss > Ieslēgts**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Sirdspuksti/minūtē**, lai ievadītu vērtību, balstoties uz kadenci, kādu vēlaties uzturēt.
 - Atlasiet **Brīdinājuma biežums**, lai pielāgotu sitienu biežumu.
 - Atlasiet **Skaņas**, lai pielāgotu metronoma skaņas signālu un vibrāciju.
- 7 Ja nepieciešams, atlasiet **Priekšskatījums**, lai noklausītos metronoma funkciju pirms skrējiena.
- 8 Doties skrējienā (*Dodoties skrējienā*, 6. lappuse).
Metronoms sāk darboties automātiski.
- 9 Skrējiena laikā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu metronoma ekrānu.
- 10 Ja nepieciešams, turiet nospiešu **UP**, lai mainītu metronoma iestatījumus.

Pašvērtējuma iespējošana

Kad saglabājat aktivitāti, jūs varat novērtēt uztverto piepūli un to, kā jutāties aktivitātes laikā. Pašnovērtējuma informāciju varat apskatīt savā Garmin Connect kontā.

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Pašvērtējums**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai veiktu pašnovērtējumu tikai pēc fizisko vingrojumu sērijas, atlasiet **Tikai vingrojumu sērijas**.
 - Lai veiktu pašnovērtējumu pēc katras aktivitātes, atlasiet **Vienmēr**.

Paplašinātā attēlojuma režīms

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

Žurnāli

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

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

Vēstures izmantošana

Vēsture ietver iepriekšējās aktivitātes, kuras jūs saglabājat savā pulkstenī.

Lai ātri piekļūtu aktivitāšu datiem, pulkstenim ir vēstures logrīks (*Pārskati, 18. lappuse*).

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet **Vēsture**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai skatītu šīs nedēļas aktivitāti, atlasiet **Šonedēļ**.
- Lai skatītu vecāku aktivitāti, atlasiet **Iepriekšējās nedēļas**, un atlasiet nedēļu.
- Lai skatītu savus personīgos rekordus pa sporta veidiem, atlasiet **Rekordi** (*Personīgie rekordi, 52. lappuse*).
- Lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas, atlasiet **Kopsumas**.

4 Atlasiet aktivitāti.

5 Nospiediet **START**.

6 Atlasiet opciju:

- Lai skatītu papildu informāciju par aktivitāti, atlasiet **Visa statistika**.
- Lai skatītu aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju, atlasiet **Treniņa efektivitāte** (*Par Training Effect, 32. lappuse*).
- Lai skatītu laiku katrā sirdsdarbības ritma zonā, atlasiet **Sirdsdarbības ritms** (*Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā, 53. lappuse*).
- Lai skatītu skriešanas jaudas kopsavilkumu, atlasiet **Skriešanas spēks**.
- Lai atlasītu intervālu un skatītu papildu informāciju par katru intervālu, atlasiet **Intervāli**.
- Lai atlasītu distanci un skatītu papildu informāciju par katru distanci, atlasiet **Distances**.
- Lai atlasītu slēpojumu vai braucienu ar sniega dēli un skatītu papildu informāciju par katru aktivitātes reizi, atlasiet **Skrējieni**.
- Lai atlasītu fizisko vingrojumu kopu un skatītu papildu informāciju par katru kopu, atlasiet **Kopas**.
- Lai atlasītu fizisko vingrojumu kustību un skatītu papildu informāciju par katru kustību, atlasiet **Kustības**.
- Lai skatītu aktivitāti kartē, atlasiet **Karte**.
- Lai skatītu augstuma diagrammu aktivitātei, atlasiet **Augstuma diagramma**.
- Lai dzēstu atlasīto aktivitāti, atlasiet **Dzēst**.

Dažādu sporta veidu vēsture

Jūsu ierīce saglabā vispārēju kopsavilkumu par dažādiem aktivitāšu sporta veidiem, tostarp kopējā attāluma, laika, kaloriju un izvēles piederuma datus. Turklāt ierīce atdala aktivitātes datus katram sporta segmentam un pārejai starp tiem, tādēļ jūs varat salīdzināt līdzīgas treniņu aktivitātes un sekot, cik ātri veicat pāreju. Pārejas vēsture ietver attālumu, laiku, vidējo ātrumu un kalorijas.

Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, pulkstenis rāda visus jaunus personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs, lielāko spēka aktivitātes svaru galvenajām kustībām un garāko skrējieni, braucienu vai peldēšanu.

PIEZĪME. riteņbraukšanai personīgie rekordi ietver arī vislielāko kāpumu un labāko jaudu (nepieciešams jaudas mērītājs).

Personīgo rekordu skatīšana

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu.
- 5 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

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

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.
- 5 Atlasiet **Iepriekšējais > ✓**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgo rekordu dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai izdzēstu vienu rekordu, atlasiet rekordu un **Notīrīt ierakstu > ✓**.
 - Lai izdzēstu visus sporta rekordus, atlasiet **Notīrīt visus ierakstus > ✓**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Datu kopsummu skatīšana

Jūs varat skatīt pulkstenī saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

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

Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā

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

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Atlasiet **Šonedēļ** vai **Iepriekšējās nedēļas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Nospiediet **START** un atlasiet **Sirdsdarbības ritms**.

Vēstures dzēšana

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

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Datu pārvaldība

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

Failu dzēšana

IEVĒRĪBAI

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

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

PIEZĪME. Mac operētājsistēmas nodrošina ierobežotu atbalstu MTP failu pārsūtīšanas režīmam. Jums ir jāatver Garmin disks operētājsistēmā Windows. Lai noņemtu mūzikas failus no ierīces, jums ir jāizmanto lietotne Garmin Express™.

Sirdsdarbības ritma funkcijas

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

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

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

Uz plaukostas locītavu balstīts pulss

Plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

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

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

PIEZĪME. atspējot plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējots arī plaukostas locītavas pulsa oksimetra sensors. Jūs varat veikt manuālu lasījumu pulsa oksimetra logrīkā.

Avota pārslēgšana: ļauj pulkstenim atlasīt labāko sirdsdarbības ritma datu avotu, ja valkājat pulksteni un ārējo sirdsdarbības monitoru. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

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

Brīdinājums par SR novirzi no normas: ļauj iestatīt pulkseni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz mērķa vērtību vai krītas zem tās (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana*, 56. lappuse).

Pārraidīt sirdsdarbības ritmu: ļauj sākt sirdsdarbības ritma datu pārraidīšanu pāri savienotā ierīcē (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana*, 56. lappuse).

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

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

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

PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana

Iestatījuma Plaukostas locītavas SR noklusējuma vērtība ir Automātiski. Pulkstenis automātiski izmanto uz plaukostas locītavas balstītu sirdsdarbības mērītāju, ja vien pulkstenim nav pievienots krūšu sirdsdarbības ritma monitors ar ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju.

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

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Veselība un labsajūta > Plaukostas locītavas SR > Statuss > Izslēgts**.

Sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā

IEVĒRĪBAI

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

Pulkstenim ir plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma novērošanas funkcija, kas piemērota peldēšanas aktivitātēm. Pulkstenis ir saderīgs arī ar sirdsdarbības ritma monitoriem, piemēram, HRM-Pro sērijas piederumiem. Ja ir pieejams gan plaukostas locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus (*Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā*, 68. lappuse).

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc vismaz 10 minūtes ilga neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nepaziņo jums, ja jūsu sirdsdarbības ritms jūsu atlasītajā miega laikā, kas konfigurēts Garmin Connect lietotnē, nokrītas zem izvēlētās robežvērtības. Šī funkcija nepaziņo jums par iespējamiem sirdsdarbības traucējumiem un nav paredzēta medicīnisku traucējumu vai slimību ārstēšanai vai diagnosticēšanai. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

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

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

Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana

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

IETEIKUMS. varat pielāgot aktivitātes iestatījumus, lai automātiski pārraidītu sirdsdarbības ritma datus, kad sākat kādu aktivitāti (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 91. lappuse). Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge velosipēda datoru.

- 1 Atlasiet opciju:
 - Turiet nospiestu **UP** un atlasiet **Veselība un labsajūta** > **Plauksta locītavas SR** > **Pārraidīt sirdsdarbības ritmu**.
 - Turiet nospiestu **LIGHT**, lai atvērtu vadības izvēlni un atlasiet .

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana*, 37. lappuse).
- 2 Nospiediet **START**.

Pulkstenis sāk pārraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus.
- 3 Savienojiet pārī pulksteni ar saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas instrukcijas katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. īpašnieka rokasgrāmatā.
- 4 Nospiediet **STOP**, lai apturētu sirdsdarbības ritma datu pārraidi.

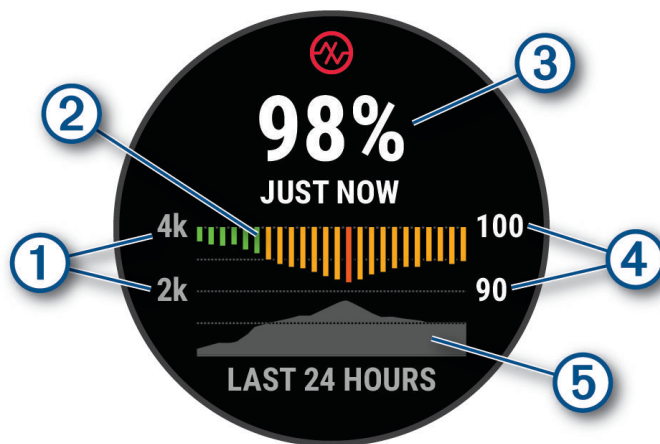
Pulsa oksimetrs

Pulkstenim ir plaukstas locītavas pulsa oksimetrs, lai mērītu skābekļa līmeni asinīs perifērajos asinsvados (SpO2). Jūsu augstumam pieaugot, skābekļa līmenis asinīs var samazināties.

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā (*Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana*, 58. lappuse). Varat arī ieslēgt visas dienas rādījumus (*Visas dienas režīma ieslēgšana*, 58. lappuse). Kad skatāties pulsa oksimetra pārskatu, kamēr neesat kustībā, jūsu pulkstenis analizē jūsu skābekļa līmeni asinīs un jūsu augstumu. Augstuma profils palīdz noteikt, kā jūsu pulsa oksimetra rādījumi mainās saistībā ar augstumu.

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

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



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

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

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

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

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

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

Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana

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

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

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

Visas dienas režīma ieslēgšana

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

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

PIEZĪME. visas dienas režīma ieslēgšana saīsina akumulatora darbības laiku.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

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

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

Navigācija

Varat izmantot savas ierīces GPS navigācijas līdzekļus, lai apskatītu ceļu kartē, saglabātu atrašanās vietu datus un atrastu ceļu uz mājām.

Kursi

BRĪDINĀJUMS

Šī funkcija ļauj lietotājiem lejupielādēt citu lietotāju izveidotos kursus. Garmin negalvo par trešo personu veidotu kursu precizitāti, uzticamību, pilnīgumu vai savlaicīgumu. Trešo personu kursus varat izmantot vai paļauties uz tiem, pats uzņemoties atbildību.

No savas ierīces varat nosūtīt kursu uz savu Garmin Connect kontu. Kad tas ir saglabāts ierīcē, varat navigēt pa kursu savā ierīcē.

Varat sekot saglabātajam kursam vienkārši tāpēc, ka tas ir labs maršruts. Piemēram, varat saglabāt riteņbraucējiem labvēlīgu ceļu, lai dotos pa to uz darbu.

Turklāt varat izmantot saglabāto kursu, mēģinot sasniegt vai pārsniegt iepriekš iestatītos izpildes mērķus. Piemēram, ja sākotnēji kurss tika veikts 30 minūtēs, jūs varat sacensties ar Virtual Partner, mēģinot veikt kursu ātrāk nekā 30 minūtēs.

Sekošana kursam ierīcē

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **UP**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi**.
- 5 Atlasiet kursu.
- 6 Select **Izpildīt kursu**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 7 Nospiediet **START**, lai sāktu navigāciju.

Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect

Lai izveidotu kursu lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [81. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi > Izveidot kursu**.
- 3 Atlasiet kursa veidu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Atlasiet **Izpildīts**.
PIEZĪME. šo kursu varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa nosūtīšana uz ierīci](#), [59. lappuse](#)).

Kursa nosūtīšana uz ierīci

Kursu, kuru izveidojāt, izmantojot lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect](#), [59. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi**.
- 3 Atlasiet kursu.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet saderīgu ierīci.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kursa detaļu skatīšana

Pirms navigācijas pa kursu varat skatīt kursa detaļas.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu **UP**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi**.
- 5 Nospiediet **START**, lai atlasītu kursu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigāciju, atlasiet **Izpildīt kursu**.
 - Lai izveidotu pielāgotu tempa pulksteņa siksnīņu, atlasiet **PacePro**.
 - Lai skatītu kursu kartē un veiktu kartē panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Karte**.
 - Lai sāktu kursu pretējā secībā, atlasiet **Izpildīt kursu pretējā secībā**.
 - Lai skatītu kursa augstuma grafisko attēlojumu, atlasiet **Augstuma diagramma**.
 - Lai mainītu kursa nosaukumu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai dzēstu kursu, atlasiet **Dzēst**.

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

Jūs varat saglabāt savu pašreizējo atrašanās vietu, lai navigētu uz to vēlāk.

PIEZĪME. opcijas varat pievienot vadības izvēlnē ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 37. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiešu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un rediģēšana

IETEIKUMS. varat saglabāt atrašanās vietu no vadības izvēlnes ([Vadība, 34. lappuse](#)).

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu **UP**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 5 Atlasiet saglabāto atrašanās vietu.
- 6 Atlasiet opciju, lai skatītu vai rediģētu atrašanās vietas informāciju.

Navigēšana uz galapunktu

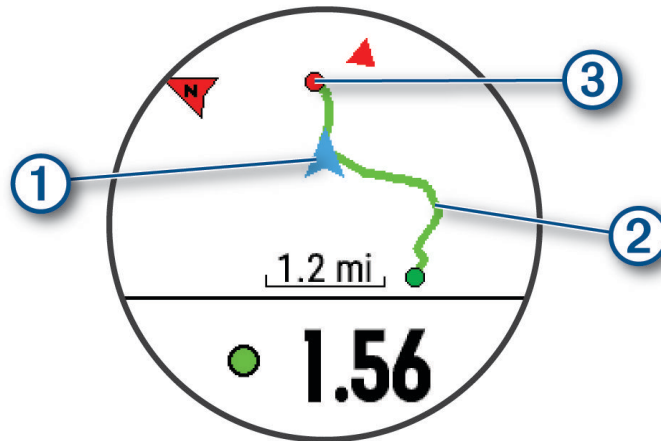
Ierīci varat izmantot, lai navigētu uz galapunktu vai sekotu kursam.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu **UP**.
- 4 Atlasiet **Navigācija**.
- 5 Atlasiet kategoriju.
- 6 Lai izvēlētos galapunktu, izpildiet ekrānā redzamo uzvedņu norādes.
- 7 Atlasiet **Doties uz**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 8 Nospiediet **START**, lai sāktu navigēšanu.

Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā

Jūs varat navigēt uz pašreizējās aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu vai ceļu, kādu jūs mērojāt. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- 1 Aktivitātes laikā nospiediet **STOP**.
- 2 Atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju:
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu taisnā līnijā, atlasiet **Taisna līnija**.



Kartē parādās jūsu pašreizējā atrašanās vieta ①, mērojamais ceļš ② un galamērķis ③.

Navigācijas apturēšana

- Lai apturētu navigāciju un turpinātu aktivitāti, turiet nospiestu **UP** un atlasiet **Apturēt navigāciju** vai **Apturēt kursu**.
- Lai apturētu navigāciju un saglabātu savu aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Karte

↖ rāda kartē jūsu atrašanās vietu. Kartē ir redzami atrašanās vietu nosaukumi un simboli. Kad jūs navigējat uz galapunktu, jūsu maršruts ir atzīmēts kartē ar līniju.

- Kartes navigēšana ([Kartes panoramēšana un tālummaiņa](#), 62. lappuse)
- Kartes iestatījumi ([Kartes iestatījumi](#), 62. lappuse)

Kartes pievienošana aktivitātei

Jūs varat pievienot karti datu ekrānu kopai kādai aktivitātei.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Karte**.

Kartes panoramēšana un tālummaiņa

- 1 Navigācijas laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu karti.
- 2 Turiet nospiestu **UP**.
- 3 Atlasiet **Panoramēšana/tālummaiņa**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai pārslēgtu panoramēšanu augšup un lejup, panoramēšanu pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu, nospiediet **START**.
 - Lai panoramētu vai tālummainītu karti, nospiediet **UP** un **DOWN**.
 - Lai beigtu, nospiediet **BACK**.

Kartes iestatījumi

Jūs varat pielāgot, kā karte parādīsies kartes lietotnē un datu ekrānos.

Turiet nospiestu **UP** un atlasiet **Karte**.

Orientācija: iestata kartes orientāciju. Opcija Ziemeļi augšup rāda ziemeļus ekrāna augšdaļā. Opcija Izsekot rāda jūsu kustības pašreizējo virzienu ekrāna augšdaļā.

Lietotāja atraš. vietas: rāda vai paslēpj kartē saglabātās atrašanās vietas.

Automāt. tālummaiņa: automātiski atlasa tālummaiņas līmeni optimālai kartes lietošanai. Ja tā ir atspējota, tālummaiņa ir jāpalielina vai jāsamazina manuāli.

Kompass

Tālrunim ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs naviģējat uz galapunktu. Jūs varat mainīt kompasa iestatījumus manuāli ([Kompasa iestatījumi, 96. lappuse](#)).

Altimetrs un barometrs

Pulkstenī ir iekļauts iekšējs altimetrs un barometrs. Pulkstenis nepārtraukti apkopo augstuma un spiediena datus, pat mazjaudas režīmā. Altimetrs rāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām. Barometrs rāda vides spiediena datus, pamatojoties uz noteiktu augstumu, kur altimetrs pēdējo reizi tika kalibrēts ([Altimetra iestatījumi, 97. lappuse](#), [Barometra iestatījumi, 97. lappuse](#)).

Sensori un piederumi

Forerunner pulkstenim ir vairāki iekšējie sensori, un jūs varat savienot pārī papildu bezvadu sensorus savām aktivitātēm.

Bezvadu sensori

Pulksteni var savienot pārī un izmantot ar bezvadu sensoriem, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 64. lappuse*). Kad ierīces ir savienotas pārī, izvēles datu laukus varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 92. lappuse*). Ja jūsu pulksteņa komplektācijā ietilpst sensors, ierīces jau ir savienotas pārī.

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

PIEZĪME. Bluetooth sensori ir pieejami tikai ar Forerunner music pulksteni.

Sensora veids	Apraksts
eBike	Varat izmantot pulksteni ar savu eBike un skatīt velosipēda datus, piemēram, informāciju par akumulatoru un diapazonu, braucienā laikā.
Paplašināts attēlojums	Paplašināts attēlojums režīmu varat izmantot, lai brauciena vai triatlona laikā sava Forerunner music pulksteņa datu ekrānus parādītu saderīga Edge velosipēda datorā.
Ārējs SR	Varat izmantot ārēju sensoru, piemēram, HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ vai HRM-Pro sērijas sirdsdarbības monitoru, lai aktivitāšu laikā skatītu sirdsdarbības datus. Daži sirdsdarbības ritma monitori var arī saglabāt datus vai sniegt papildu datus par skriešanu (<i>Skriešanas dinamika, 65. lappuse</i>) (<i>Skriešanas spēks, 65. lappuse</i>).
Soļu mērītājs	Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējat iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš.
Austiņas	Varat izmantot Bluetooth austiņas, lai klausītos mūziku, kas ielādēta jūsu Forerunner music pulkstenī (<i>Bluetooth austiņu pievienošana, 75. lappuse</i>).
Lampas	Varat izmantot Varia™ viedās velosipēda gaismas, lai uzlabotu situācijas apzināšanos.
Jauda	Varat izmantot Rally™ vai Vector™ jaudas mērītāja velosipēda pedāļus, lai savā pulkstenī skatītu jaudas datus. Varat pielāgot savas jaudas zonas atbilstoši saviem mērķiem un spējām (<i>Savu spēka zonu iestatīšana, 73. lappuse</i>), vai izmantojiet diapazona brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu jaudas zonu (<i>Brīdinājuma iestatīšana, 95. lappuse</i>).
Radars	Varat izmantot Varia atpakaļskata velosipēda radaru, lai uzlabotu situācijas izpratni un nosūtītu brīdinājumus par tuvojošiem transportlīdzekļiem. Ar Varia radara kameras aizmugurējo lukturi varat arī fotografēt un ierakstīt video braukšanas laikā (<i>Varia kameras vadības ierīču izmantošana, 69. lappuse</i>).
RD mērītājs	Varat izmantot Running Dynamics Pod, lai ierakstītu skriešanas dinamikas datus un skatītu tos savā pulkstenī (<i>Skriešanas dinamika, 65. lappuse</i>).
Smart Trainer	Varat izmantot savu pulksteni ar iekštelpu velosipēda viedo trenažieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, braucienam vai treniņam (<i>Iekštelpu trenažiera lietošana, 15. lappuse</i>).
Tempe sensors	tempe temperatūras sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots.

Bezvadu sensoru savienošana pārī

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

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

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu pulksteni, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā. Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 92. lappuse](#)).

Sirdsdarbības ritma piederums Skriešanas temps un attālums

HRM 600, HRM-Fit, un HRM-Pro sērijas piederumi aprēķina jūsu skriešanas tempu un distanci, pamatojoties uz jūsu lietotāja profilu un kustību, ko nosaka sensors katrā jūsu solī. Sirdsdarbības ritma monitors nosaka skriešanas tempu un distanci, ja GPS nav pieejams, piemēram, skriešanas laikā uz skrejceliņa. Jūs varat aplūkot savu skriešanas tempu un distanci savā saderīgajā Forerunner ierīcē, ja tā ir savienota, izmantojot ANT+ vai drošo Bluetooth tehnoloģiju. To var skatīt arī saderīgās trešo pušu treniņu lietotnēs.

Kalibrējot uzlabojas tempa un attāluma precizitāte.

Automātiskā kalibrēšana: jūsu pulksteņa noklusējuma iestatījums ir **Autom. kalibrēšana**. Sirdsdarbības ritma piederums kalibrējas ikreiz, kad skrienat ārā, pieslēdzot to savietojamam Forerunner pulkstenim.

PIEZĪME. automātiskā kalibrēšana nedarbojas iekštelpu, taku vai ultra skriešanas aktivitātēs ([Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai, 64. lappuse](#)).

Manuālā kalibrēšana: varat atlasīt **Kalibrēt un saglabāt** pēc skrejceliņa skriešanas ar pievienoto sirdsdarbības ritma piederumu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 12. lappuse](#)).

Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai

- Atjauniniet Forerunner pulksteņa programmatūru ([Produkta atjauninājumi, 106. lappuse](#)).
- Veiciet vairākus āra skrējienus, izmantojot GPS un pievienoto HRM 600, HRM-Fit, vai HRM-Pro sērijas piederumu. Svarīgi, lai jūsu āra skrējiena tempu diapazons atbilstu jūsu skrējiena tempu diapazonam uz skrejceliņa.
- Ja jūsu skrējienā ir smiltis vai dziļš sniegs, dodieties uz sensora iestatījumiem un izslēdziet funkciju **Autom. kalibrēšana**.
- Ja iepriekš esat pievienojis kāju paliktņi, izmantojot ANT+ tehnoloģiju, iestatiet kāju paliktņa statusu uz **Izslēgts** vai noņemiet to no pievienoto sensoru saraksta.
- Veiciet skrejceliņa skrējienus ar manuālu kalibrēšanu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 12. lappuse](#)).
- Ja automātiskā un manuālā kalibrēšana nešķiet precīza, dodieties uz sensora iestatījumiem un atlasiet **SRM temps un attālums > Atiestatīt kalibrēšanas datus**.

PIEZĪME. varat mēģināt izslēgt funkciju **Autom. kalibrēšana** un pēc tam kalibrēt vēlreiz manuāli ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 12. lappuse](#)).

Skriešanas spēks

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

Skriešanas spēku var izmērīt, izmantojot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu vai pulksteņa sensorus. Varat pielāgot skriešanas spēka datu laukus, lai apskatītu savu spēka atdevi un veiktu treniņa korekcijas (*Datu lauki*, 112. lappuse). Varat iestatīt jaudas brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu (*Aktivitātes brīdinājumi*, 94. lappuse).

Skriešanas spēka zonas ir līdzīgas riteņbraukšanas spēka zonām. Vērtības zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Varat manuāli pielāgot zonas pulksteņa ekrānā vai izmantojot savu Garmin Connect kontu (*Savu spēka zonu iestatīšana*, 73. lappuse).

Skriešanas jaudas iestatījumi

Turiet nospiestu **UP**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet skriešanas aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Skriešanas spēks**.

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

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

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

Skriešanas dinamika

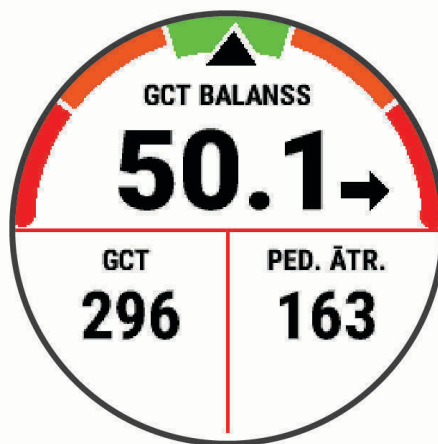
Skriešanas dinamika ir reāllaika atgriezeniskā saite par jūsu skriešanas formu. Jūsu Forerunner pulkstenī ir akselerometrs, kas ļauj aprēķināt piecus skriešanas formas rādītājus. Lai skatītu visus skriešanas formas rādītājus, Forerunner pulkstenis ir jāsavieno pārī ar HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro sērijas piederumu vai citu skriešanas dinamikas piederumu, kas mēra rumpja kustības. Papildu informāciju skatiet vietnē www.garmin.com/performance-data/running/.

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

Trenēšanās, izmantojot skriešanas dinamiku

Pulkstenis automātiski izmanto uz plaukstas locītavas balstītu skriešanas dinamiku, ja vien nav pāri savienots saderīgs skriešanas dinamikas piederums (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 64. lappuse*). Jebkurai skriešanas aktivitātei varat pievienot skriešanas dinamikas ekrānu (*Datu ekrānu pielāgošana, 92. lappuse*).

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



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

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

Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati

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

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

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

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

Saskares ar zemi laika balanss dati

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

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

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

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

Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati

Atkarībā no sensora un tā novietojuma – pie krūškurvja (HRM 600, HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumi) vai pie jostasvietas (Running Dynamics Podpiederums) – vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta datu diapazoni nedaudz atšķirsies.

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

Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem

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

- Pārliecinieties, vai jums ir skriešanas dinamikas piederums, piemēram, HRM 600, HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederums.
- No jauna savienojiet pārī skriešanas dinamikas piederumu un pulksteni saskaņā ar norādījumiem.
- Ja izmantojat HRM 600 piederumu, savienojiet to pārī ar savu pulksteni, izmantojot drošu Bluetooth savienojumu, nevis atvērtu savienojumu.

Papildu informāciju par savienojumu veidiem skatiet vietnē www.garmin.com/hrm_connection_types.

- Ja izmantojat HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumu, izveidojiet tā pāra savienojumu ar pulksteni, izmantojot ANT+ nevis Bluetooth tehnoloģiju.
- Ja skriešanas dinamikas datu displejā ir redzamas tikai nulles, pārliecinieties, vai piederums ir uzvilts ar pareizo pusi uz augšu.

PIEZĪME. daži rādītāji neparādās, kad ejat (*Skriešanas dinamika*, 65. lappuse).

Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā

HRM 600, HRM-Pro sērija, HRM-Swim™ un HRM-Tri™ sirdsdarbības ritma piederumi ieraksta un saglabā jūsu sirdsdarbības ritma datus, kamēr jūs peldat. Lai skatītu savu sirdsdarbības ritmu, varat pievienot sirdsdarbības datu laukus (*Datu ekrānu pielāgošana*, 92. lappuse).

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

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

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

Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana

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

- Izveidojiet sensora pāra savienojumu ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 64. lappuse*).
- Iestatiet riteņa lielumu (*Riteņu lielums un apkārtmērs, 124. lappuse*).
- Dodieties braucienā (*Aktivitātes sākšana, 4. lappuse*).

Treniņš, izmantojot spēka mērītājus

- Dodieties uz buy.garmin.com, lai skatītu to spēka mērītāju sarakstu, kuri ir saderīgi ar jūsu Forerunner ierīci (piemēram, Rally un Vector).
- Papildu informāciju skatiet spēka mērītāja īpašnieka rokasgrāmatā.
- Koriģējiet savas spēka zonas, lai tās atbilst jūsu mērķiem un spējām (*Savu spēka zonu iestatīšana, 73. lappuse*).
- Izmantojiet diapazona brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu (*Brīdinājuma iestatīšana, 95. lappuse*).
- Pielāgojiet jaudas datu laukus (*Datu ekrānu pielāgošana, 92. lappuse*).

Situācijas apzināšana

Jūsu Forerunner pulksteni var izmantot kopā ar Varia velosipēda viedām lampām un atpakaļskata radaru, lai uzlabotu situācijas apzināšanos. Papildinformāciju skatiet Varia ierīces lietotāja rokasgrāmatā.

Varia kameras vadības ierīču izmantošana

IEVĒRĪBAI

Dažas jurisdikcijas var aizliegt vai reglamentēt video, audio vai fotogrāfiju ierakstīšanu, vai arī var pieprasīt, lai visas puses būtu informētas par ierakstīšanu un dotu savu piekrišanu. Jūsu pienākums ir zināt un ievērot visus likumus, noteikumus un citus ierobežojumus jurisdikcijās, kurās plānojat izmantot šo ierīci.

Lai varētu izmantot Varia kameras vadības ierīces, piederums ir jāsavieno pārī ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 64. lappuse*).

- 1 Pievienojiet pārskatu **RCT KAMERA** savam pulkstenim (*Pārskati, 18. lappuse*).
- 2 Pārskatā **RCT KAMERA** atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai uzņemtu fotoattēlu.
 - Lai saglabātu klipus, atlasiet .

tempe

Jūsu ierīce ir saderīga ar tempe temperatūras sensoru. Sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots. Jums ir jāizveido pāra savienojums ar tempe sensoru, lai rādītu temperatūras datus. Papildu informāciju un norādījumus par tempe sensoru skatiet (www.garmin.com/manuals/tempe).

VIRB tāl vadība

Šī VIRB tāl vadības funkcija ļauj vadīt VIRB sporta kameru, izmantojot jūsu ierīci.

Sporta kameras VIRB vadība

Lai varētu izmantot VIRB tālvadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tālvadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pāri VIRB kameru ar Forerunner pulksteni (*Bezvadū sensoru savienošana pāri*, 64. lappuse).
VIRB pārskats ir pievienots pārskatu kopai.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN** pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu VIRB pārskatu.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**.
Forerunner ekrānā parādās video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai apturētu video ierakstīšanu, nospiediet **STOP**.
 - Lai uzņemtu fotoattēlu, atlasiet **Uzņemt fotoattēlu**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kameras miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no kameras miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.
 - Lai mainītu videoierakstu un fotoattēlu iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi**.

VIRB sporta kameras pārvaldība aktivitātes laikā

Lai varētu izmantot VIRB tālvadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tālvadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pāri VIRB kameru ar Forerunner pulksteni (*Bezvadū sensoru savienošana pāri*, 64. lappuse).
Kad kamera ir savienojumā, VIRB datu ekrāns automātiski tiek pievienots aktivitāšu lietotnēm.
- 3 Aktivitātes laikā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu VIRB datu ekrānu.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Turiet nospiešu **UP**.
- 6 Atlasiet **VIRB tālvadība**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot aktivitātes taimeru, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Taimera ieslēgšana/apturēšana**.
PIEZĪME. video ierakstīšana automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un pārtraucat aktivitāti.
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot izvēlnes opcijas, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Manuāls**.
 - Lai manuāli ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**.
Forerunner ekrānā ir redzams video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai manuāli apturētu ierakstīšanu, nospiediet **STOP**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kameras miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no kameras miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.

Lietotāja profils

Varat atjaunināt savu lietotāja profilu pulkstenī vai Garmin Connect lietotnē.

Lietotāja profila iestatīšana

Varat atjaunināt savu dzimuma, dzimšanas datuma, auguma, svara, plaukstas locītavas, sirdsdarbības ritma zonas, spēka zonas un kritiskā peldējuma ātruma (KPĀ) iestatījumus (*Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana, 45. lappuse*). Pulkstenis izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Dzimuma iestatījumi

Pirmo reizi iestatot pulksteni, ir jāizvēlas dzimums. Lielākā daļa fiziskās formas un treniņu algoritmu ir bināri. Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin iesaka izvēlēties dzimumu, kas jums piešķirts dzimšanas brīdī. Pēc sākotnējās iestatīšanas varat pielāgot profila iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

Profils un privātums: ļauj pielāgot publiskā profila datus.

Lietotāja iestatījumi: iestata jūsu dzimumu. Ja atlasāt Nav norādīts, algoritmi, kuriem nepieciešama bināra ievade, izmantos dzimumu, ko norādījāt, pirmo reizi iestatot pulksteni.

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

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

PIEZĪME. lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu (*Lietotāja profila iestatīšana, 71. lappuse*).

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

Par sirdsdarbības ritma zonām

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

Fiziskās formas mērķi

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

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

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu (*Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 73. lappuse*), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

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

Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana

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

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas > Sirdsdarbības ritms**.
- 3 Atlasiet **Maks. sirdsdarbības ritms** un ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.
Varat izmantot Automātiska noteikšana funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski reģistrētu maksimālo sirdsdarbības frekvenci (*Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 73. lappuse*).
- 4 Atlasiet **LTHR** un ievadiet savu laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritmu (*Laktāta sliekšņvērtība, 28. lappuse*).
Jūs varat izmantot funkciju Automātiska noteikšana, lai automātiski reģistrētu savu laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā (*Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 73. lappuse*).
- 5 Atlasiet **Atpūtas SR > Iestatīt pielāgotu** un ievadiet savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.
Jūs varat izmantot pulksteņa mērīto vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī vai arī iestatīt pielāgotu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.
- 6 Atlasiet **Zonas > Pamatojoties uz**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **SIRDSPUKSTI/MIN.**, lai skatītu un rediģētu zonas sirdspukstos minūtē.
 - Atlasiet **%Maks. SR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā maksimālā sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
 - Atlasiet **%SRR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) procentuālo daļu.
 - Atlasiet **%LTHR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
- 8 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 9 Atlasiet **Sporta veida sirdsdarbības ritms** un sporta veida profilu, lai pievienotu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).
- 10 Atkārtojiet šīs darbības, lai pievienotu sporta veidu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas

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

- Pārbaudiet, vai jūsu lietotāja profila iestatījumi ir pareizi (*Lietotāja profila iestatīšana, 71. lappuse*).
- Bieži skrieniet, izmantojot plaukstas locītavas vai krūšu sirdsdarbības ritma monitoru.
- Izmēģiniet dažus sirdsdarbības ritma treniņu plānus, kas ir pieejami jūsu Garmin Connect kontā.
- Skatiet sava sirdsdarbības ritma tendences un laiku zonās, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

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

Savu spēka zonu iestatīšana

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

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas > Jauda**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Pamatojoties uz**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Vati**, lai skatītu un rediģētu zonas vatos.
 - Atlasiet **% FTP** vai **% TP**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sliekšņvērtības jaudas procentuālo daļu.
- 6 Atlasiet **FTP** vai **Spēka robeža** un ievadiet savu vērtību.
- 7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 8 Ja vajadzīgs, atlasiet **Minimālais** un ievadiet minimālo jaudas vērtību.

Izpildes mērījumu automātiska noteikšana

Funkcija Automātiska noteikšana ir ieslēgta pēc noklusējuma. Pulkstenis var automātiski noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā.

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

Mūzika

PIEZĪME. jūsu Forerunner music pulkstenim ir trīs dažādas mūzikas atskaņošanas iespējas

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

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

Personīgā audio satura lejupielāde

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

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

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot komplektā iekļauto USB kabeli.
- 2 Datorā atveriet lietotni Garmin Express, atlasiet pulksteni un pēc tam atlasiet **Mūzika**.
IEŅĒMĀNĀS. Windows datoriem varat atlasīt  un pārlūkot mapi ar saviem audio failiem. Apple® datoriem lietojumprogramma Garmin Express izmanto jūsu iTunes® bibliotēku.
- 3 Sarakstā **Mana mūzika** vai **iTunes bibliotēka** atlasiet audio faila kategoriju, piemēram, dziesmas vai atskaņošanas saraksti.
- 4 Atzīmējiet izvēles rūtiņas audio failiem un atlasiet **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Ja nepieciešams, Forerunner music sarakstā atlasiet kategoriju, atzīmējiet izvēles rūtiņas un atlasiet **Noņemt no ierīces**, lai noņemtu audio failus.

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana

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

Dažas trešās personas mūzikas pakalpojumu sniedzēja opcijas jau ir instalētas pulkstenī.

Lai iegūtu vairāk opciju, jūs savā tālrunī varat lejupielādēt lietotni Connect IQ ([Connect IQ funkciju lejupielāde, 83. lappuse](#)).

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Connect IQ™ veikals**.
- 3 Lai instalētu trešās puses mūzikas pakalpojumu sniedzēju, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 4 Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, turiet nospiektu **DOWN** jebkurā ekrānā.
- 5 Atlasiet mūzikas pakalpojumu sniedzēju.
PIEZĪME. ja vēlaties atlasīt citu pakalpojumu sniedzēju, turiet nospiektu UP, atlasiet Mūzikas nodrošinātāji un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja

Lai lejupielādētu audio saturu no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, jums ir nepieciešams savienojums ar Wi-Fi tīklu ([Pievienošana Wi-Fi tīklam, 80. lappuse](#)).

- 1 Jebkurā ekrānā turiet **DOWN**, lai atvērtu mūzikas pārvaldības funkcijas.
- 2 Turiet nospiektu **UP**.
- 3 Atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji**.
- 4 Atlasiet pieslēgto pakalpojumu sniedzēju vai atlasiet **Pievienot mūzikas lietotnes**, lai pievienotu mūzikas pakalpojumu sniedzēju no Connect IQ veikala.
- 5 Atlasiet atskaņošanas sarakstu vai citu vienumu, lai lejupielādētu pulkstenī.
- 6 Ja nepieciešams, nospiediet **BACK**, līdz jūs aicina veikt sinhronizāciju ar pakalpojumu.

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

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja atvienošana

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

Bluetooth austiņu pievienošana

Lai klausītos mūziku, kas ielādēta jūsu Forerunner music pulkstenī, ir jāpievieno Bluetooth austiņas.

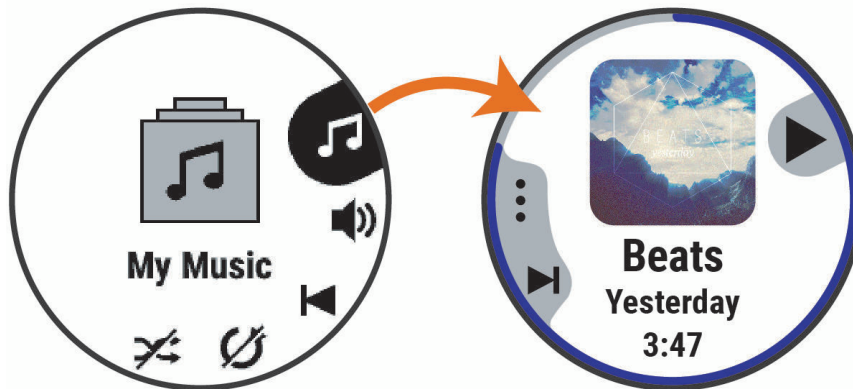
- 1 Novietojiet austiņas 2 m (6,6 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- 2 Iespējojiet austiņas pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- 3 Turiet nospiestu **UP**.
- 4 Atlasiet **Mūzika > Austiņas > Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet savas austiņas, lai pabeigtu pāra savienojuma veidošanas procesu.

Mūzikas klausīšanās

- 1 Jebkurā ekrānā turiet **DOWN**, lai atvērtu mūzikas pārvaldības funkcijas.
- 2 Turiet nospiestu **UP**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Ja mūziku klausāties pirmo reizi, atlasiet **Mūzika > Mūzikas nodrošinātāji**.
 - Ja mūziku klausāties ne pirmo reizi, atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai klausītos pulkstenī no datora lejupielādēto mūziku, atlasiet **Mana mūzika** un atlasiet opciju (*Personīgā audio satura lejupielāde, 74. lappuse*).
 - Lai klausītos trešās personas pakalpojumu sniedzēja mūziku, atlasiet pakalpojumu sniedzēja nosaukumu un atlasiet atskaņošanas sarakstu.
 - Lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu, atlasiet **Pārvaldīt tālruni**.
- 5 Ja vajadzīgs, pievienojiet Bluetooth austiņas (*Bluetooth austiņu pievienošana, 75. lappuse*).
- 6 Atlasiet ►.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība

PIEZĪME. dažas mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkcijas ir pieejamas tikai Forerunner music ierīcē.



⋮	Atlasiet, lai atvērtu mūzikas atskaņošanas pārvaldību.
🔊	Atlasiet, lai regulētu skaļumu.
▶	Atlasiet, lai atskaņotu un apturētu pašreizējo audio failu.
▶	Atlasiet, lai izlaistu līdz nākamajam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiektu, lai ātri pārtītu uz priekšu pašreizējo audio failu.
◀	Atlasiet, lai vēlreiz atskaņotu no sākuma pašreizējo audio failu. Atlasiet divreiz, lai izlaistu līdz iepriekšējam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiektu, lai atgrieztos atpakaļ pašreizējo audio failu.
↺	Atlasiet, lai mainītu atkārtošanas režīmu.
↻	Atlasiet, lai mainītu jauktu režīmu.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī

- 1 Viedtālrunī sāciet atskaņot dziesmu vai atskaņošanas sarakstu.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, Forerunner music pulkstenī jebkurā ekrānā turiet nospiektu **DOWN**.
 - Pulkstenī, kas Forerunner non-music pulkstenis, nospiediet **DOWN**, lai skatītu mūzikas vadības elementu pārskatu.
PIEZĪME. iespējams, jums savai mūzikas pārvaldības pārskata cilpai nāksies pievienot mūzikas pārvaldības pārskatu (*Pārskatu kopas pielāgošana, 21. lappuse*).
- 3 Turiet nospiektu **UP**.
- 4 Atlasiet **Mūzika > Mūzikas nodrošinātāji > Pārvaldīt tālruni**.

Audio režīma maiņa

Mūzikas atskaņošanas režīmu varat mainīt no stereo uz mono.

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Mūzika > Audio**.
- 3 Atlasiet opciju.

Savienojamība

Savienojamības funkcijas ir pieejamas jūsu pulkstenim, kad izveidojat savienojumu pārī ar saderīgu tālruni ([Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 77. lappuse](#)). Papildu funkcijas ir pieejamas, kad savienojat pulksteni ar Wi-Fi tīklu ([Pievienošana Wi-Fi tīklam, 80. lappuse](#)).

Tālruņa savienojamības iespējas

Tālruņa savienojamības iespējas ir pieejamas jūsu Forerunner pulkstenim, kad savienojat to pārī, izmantojot Garmin Connect lietotni ([Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 77. lappuse](#)).

- Lietotnes funkcijas no Garmin Connect lietotnes, Connect IQ lietotnes un vairāk ([Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas, 80. lappuse](#))
- Logrīki ([Pārskati, 18. lappuse](#))
- Vadības izvēlnes funkcijas ([Vadība, 34. lappuse](#))
- Drošības un izsekošanas funkcijas ([Drošības un izsekošanas funkcijas, 86. lappuse](#)).
- Tālruņa mijiedarbība, piemēram, paziņojumi ([Bluetooth paziņojumu iespējošana, 77. lappuse](#))

Tālruņa pāra savienojuma izveidošana

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

- 1 Sākotnējās iestatīšanas laikā pulkstenī atlasiet ✓, kad tiek prasīts izveidot pāra savienojumu ar tālruni.
PIEZĪME. ja iepriekš izlaidāt savienojuma pārī izveides procesu, nospiediet un turiet **UP** un atlasiet **Savienojamība > Tālrunis > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.
PIEZĪME. ja jums ir Forerunner pulkstenis bez mūzikas, varat turēt nospiešu **UP** un atlasīt **Tālrunis > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.
- 2 Noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pārī savienošanas un iestatīšanas procesu.

Bluetooth paziņojumu iespējošana

Lai iespējotu paziņojumus, ir jāizveido pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni ([Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 77. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Ja jums ir Forerunner music pulkstenis, atlasiet **Savienojamība**.
- 3 Atlasiet **Tālrunis > Paziņojumi > Statuss > Ieslēgts**.
- 4 Atlasiet **Aktivitātes laikā** vai **Vispārējs lietojums**.
- 5 Atlasiet paziņojuma veidu:
- 6 Atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
- 7 Nospiediet **BACK**.
- 8 Atlasiet privātuma un noildzes preferences.
- 9 Nospiediet **BACK**.
- 10 Atlasiet **Paraksts**, lai pievienotu parakstu teksta ziņojuma atbildēs.

Paziņojumu skatīšana

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

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemat tālruņa zvanu, Forerunner pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemtu zvanu, atlasiet **START**.
PIEZĪME. lai runātu ar zvanītāju, jums ir jāizmanto savienojumā esošs tālrunis.
- Lai noraidītu zvanu, atlasiet **DOWN**.
- Lai noraidītu zvanu un tūlīt nosūtītu teksta ziņojuma atbildi, atlasiet  un sarakstā atlasiet ziņojumu.
PIEZĪME. lai nosūtītu atbildes īsziņu, jābūt izveidotam savienojumam ar saderīgu Android™ tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai saderīgiem Android viedtālruniem.

Kad jūs savā pulkstenī saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā. Ziņojumus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

PIEZĪME. šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāri īsziņu ierobežojumi un maksas no jūsu mobilo sakaru operatora un tālruņa plāna. Sazinieties ar savu mobilo sakaru operatoru, lai iegūtu plašāku informāciju par īsziņu maksām vai ierobežojumiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Nospiediet **START** un atlasiet īsziņas paziņojumu.
- 3 Nospiediet **START**.
- 4 Atlasiet **Atbildēt**.
- 5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.

Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā SMS teksta ziņojumu.

Paziņojumu pārvaldība

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

Atlasiet opciju:

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

Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME. vadības izvēlnei varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 37. lappuse*).

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

Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

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

PIEZĪME. pēc noklusējuma tālruņa savienojuma brīdinājumi ir izslēgti.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Savienojamība > Tālrunis > Pievienotie brīdinājumi**.

Mana tālruņa meklēšanas brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Tālrunis > Mana tālruņa meklēšanas brīdinājumi**.

GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana

Jūsu Forerunner pulkstenis automātiski saglabā GPS atrašanās vietu, ja GPS aktivitātes laikā pārī savienotais tālrunis tiek atvienots. Šo funkciju varat izmantot, lai palīdzētu atrast aktivitātes laikā pazaudētu tālruni.

- 1 Sākt GPS aktivitāti.
- 2 Kad tiek piedāvāts virzīties uz ierīces pēdējo zināmo atrašanās vietu, atlasiet ✓.
- 3 Virzieties uz atrašanās vietu kartē ([Navigēšana uz galapunktu, 60. lappuse](#)).
- 4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu kompasa rādījumu uz atrašanās vietu (pēc izvēles).
- 5 Kad pulkstenis ir tālruņa Bluetooth darbības zonā, ekrānā tiek parādīts Bluetooth signāla stiprums. Signāla stiprums palielinās, jums tuvojoties tālrunim.

Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā

Forerunner music pulksteni varat iespējot, lai skrējiena vai citas aktivitātes laikā atskaņotu motivējošus statusa paziņojumus. Audio uzvednes tiek atskaņotas pievienotās Bluetooth austiņās, ja pieejamas. Pretējā gadījumā audio uzvednes varat atskaņot pāra savienojumā esošā tālrunī, izmantojot Garmin Connect lietotni. Audio uzvedņu laikā pulkstenis vai tālrunis samazina primārā skaņas signāla skaļumu, lai atskaņotu paziņojumu.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Audio uzvednes**.
- 3 Atlasiet opciju:

PIEZĪME. daži brīdinājumi ir pieejami tikai Forerunner music pulkstenim.

- Lai klausītos uzvedni par katru distanci, atlasiet **Distances brīdinājums**.
- Lai pielāgotu uzvednes savam tempam un ātrumam, atlasiet **Tempa/ātruma brīdinājums**.
- Lai pielāgotu uzvednes savam sirdsdarbības ritmam, atlasiet **Sirdsdarbības ritma brīdinājums**.
- Lai pielāgotu uzvednes spēka datiem, atlasiet **Jaudas brīdinājums**.
- Lai klausītos uzvednes, kad ieslēdzat un apturat aktivitātes taimerī, tostarp Auto Pause® funkciju, atlasiet **Taimera notikumi**.
- Lai klausītos fizisko vingrojumu sērijas brīdinājumus kā audio uzvednes, atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas brīdinājumi**.
- Lai klausītos aktivitātes brīdinājumus kā audio uzvednes, atlasiet **Aktivitātes brīdinājumi** ([Aktivitātes brīdinājumi, 94. lappuse](#)).
- Lai pirms audio brīdinājuma vai uzvednes atskaņotu skaņas signālu, atlasiet **Audio toni**.
- Lai mainītu balss uzvedņu valodu vai izloksni, atlasiet **Dialekts**.
- Lai mainītu uzvedņu balsi uz vīriešu vai sieviešu, atlasiet **Balss**.

Wi-Fi Savienojamības funkcijas

Wi-Fi ir pieejams tikai Forerunner music pulkstenim.

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

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

Programmatūras atjauninājumi: jūs varat lejupielādēt un instalēt jaunāko programmatūru.

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

Pievienošana Wi-Fi tīklam

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

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

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

Tālrūņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas

Varat savienot savu pulksteni ar vairākām Garmin tālrūņa lietotnēm un datora lietojumprogrammām, izmantojot to pašu Garmin kontu.

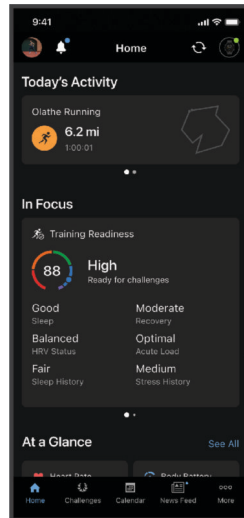
Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot Garmin Connect. Garmin Connect piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, peldējumus, pārgājienus, triatlona aktivitātes u. c. Lai reģistrētos bezmaksas kontam, varat lejupielādēt lietotni no sava tālruņa lietotņu veikala vai dodieties uz connect.garmin.com.

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

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

PIEZĪME. dažiem datiem ir nepieciešams papildu piederums, piemēram, sirdsdarbības ritma monitors.



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

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

Kopīgojiet savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, kopīgotu saites uz savām aktivitātēm.

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

Lietotnes Garmin Connect lietošana

Kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*[Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 77. lappuse](#)*), lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai augšupielādētu visus savus aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā.

1 Pārbaudiet, vai lietotne Garmin Connect tālrunī darbojas.

2 Novietojiet pulksteni 10 m (30 pēdu) attālumā no tālruņa.

Pulkstenis automātiski sinhronizē jūsu datus ar lietotni Garmin Connect un jūsu Garmin Connect kontu.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*[Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 77. lappuse](#)*).

Sinhronizējiet pulksteni ar Garmin Connect lietotni (*[Datū manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 82. lappuse](#)*).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni.

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express lietotne savieno jūsu pulksteni ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat pievienot pulkstenī arī mūziku (*Personīgā audio satura lejupielāde, 74. lappuse*). Jūs varat arī instalēt programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ lietotnes.

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

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

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

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.
PIEZĪME. ja ierīcē jau tika iestatīta Wi-Fi savienojamība, Garmin Connect var automātiski lejupielādēt pieejamos programmatūras atjauninājumus jūsu ierīcē, ja savienojums tika izveidots, izmantojot Wi-Fi.

Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 37. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet **Sinhronizācija**.

Garmin Connect+ abonements

Jūs varat paplašināt savā Garmin Connect kontā pieejamos datus, savienojumus un treniņus, izvēloties Garmin Connect+ abonementu. Lai reģistrētos, jūs varat tālrunī lejupielādēt lietotni Garmin Connect no lietotņu veikala vai apmeklēt vietni connect.garmin.com.

Aktīvais intelekts (AI): saņemiet AI ieskatus par saviem datiem un aktivitātēm.

LiveTrack+: sūtiet LiveTrack teksta ziņojumus, iegūstiet personalizētu profila lapu un skatiet iepriekšējās LiveTrack sesijas.

Izsekojiet iekštelpu aktivitātes: skatiet savu iekštelpu aktivitāšu un fizisko vingrinājumu datus reāllaikā, kas ļauj jums pielāgot savu sniegumu aktivitātes laikā.

Ieteikumi treniņiem: saņemiet papildu atbalstu no speciālistiem un norādes konkrētiem Garmin Coach treniņu plāniem.

Snieguma panelis: skatiet treniņu datus sev ērtā veidā, pateicoties individuāli pielāgojamām diagrammām un shēmām.

Sociālās funkcijas: iegūstiet piekļuvi ekskluzīviem žetoniem, žetonu izaicinājumiem un dubultiem punktiem izaicinājumu laikā. Jūs varat atjaunināt profila avatāru, izmantojot individuāli pielāgojamus rāmjus.

Connect IQ funkcijas

Jūs varat pievienot Connect IQ lietotnes, datu laukus, skatus, mūzikas pakalpojumu sniedzējus un pulksteņa ciparnīcas varat pievienot savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ veikalu savā pulkstenī vai tālrunī.

Pulksteņa ciparnīcas: ļauj pielāgot pulksteņa izskatu.

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

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

Mūzika: pievienojiet mūzikas pakalpojumu sniedzējus savam Forerunner music pulkstenim.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido Forerunner pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 77. lappuse*).

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

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

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

Lietotne Garmin Messenger

BRĪDINĀJUMS

Pirms varat lietot dažas inReach® lietotnes Garmin Messenger funkcijas, ieskaitot SOS, izsekošanu un inReach™ laikapstākļi, jums vajadzīgs aktīvs satelīta abonements un savienota inReach ierīce. Pirms lietotnes lietošanas ārpus telpām vienmēr pārbaudiet to.

Ar inReach abonementu un savienotu inReach ierīci jūs varat lietot Garmin Messenger lietotni izsekošanai, SOS funkcijai, inReach™ laikapstākļi, un pārvaldīt pakalpojumu plānu. Turklāt lietotni var izmantot, lai sūtītu ziņojumu citiem inReach ierīces lietotājiem, kā arī draugiem un ģimenes locekļiem. Lietotne darbojas gan Iridium® satelītu tīklā, gan internetā (izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilo datus tālrunī). Ziņojumi, kas nosūtīti, izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilo datus jūsu viedtālrunī, nerada datu pārraides izmaksas vai papildu maksu par inReach abonementu. Saņemtie ziņojumi var radīt izmaksas, ja ziņojumu piegādi mēģina veikt gan Iridium satelīta tīklā, gan internetā. Jūsu mobilo datu plānam tiek piemērotas standarta teksta ziņojumapmaiņas likmes.

Bez inReach abonementa lietotne nodrošina arī ziņojumapmaiņas pieredzi draugiem un ģimenes locekļiem. Ikviens var lejupielādēt lietotni un pieslēgt savu viedtālruni, lai, izmantojot internetu, varētu sazināties ar citiem lietotnes lietotājiem (nav vajadzīga pieteikšanās). Lietotnes lietotāji var izveidot arī grupas ziņojumapmaiņas pavadienus ar citiem SMS viedtālruņa numuriem. Grupas ziņojumapmaiņai pievienotie jaunie dalībnieki var lejupielādēt lietotni, lai redzētu, ko saka citi.

Lietotni Garmin Messenger varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/diveapp) no lietotņu veikala.

Messenger funkcijas lietošana

⚠ UZMANĪBU

Tikai uz Garmin Messenger lietotnes ne-satelītu ziņojumapmaiņas funkcijām nevajadzētu paļauties kā uz primāro metodi ārkārtas palīdzības saņemšanai.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu Messenger funkciju, jūsu Forerunner pulkstenim jābūt savienotam ar Garmin Messenger lietotni saderīgā tālrunī, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Izmantojot pulksteņa Messenger funkciju, varat skatīt, veidot un atbildēt uz ziņojumiem no Garmin Messenger tālruņa lietotnes.

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

IETEIKUMS. Messenger funkcija ir pieejama kā pārskata, lietotnes vai pulksteņa vadības izvēlnes opcija.

2 Nospiediet **START**, lai atvērtu pārskatu.

3 Ja **Messenger** funkciju izmantojat pirmo reizi, noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pārī savienošanas un iestatīšanas procesu.

4 Savā pulkstenī atlasiet opciju:

- Lai izveidotu jaunu ziņojumu, atlasiet **Jauns ziņojums**, atlasiet saņēmēju un atlasiet iepriekš noteiktu ziņojumu vai izveidojiet savu.
- Lai skatītu sarunu, nospiediet **UP** vai **DOWN** un atlasiet sarunu.
- Lai atbildētu uz ziņojumu, atlasiet sarunu, atlasiet **Atbildēt** un atlasiet iepriekš sagatavotu ziņojumu vai izveidojiet savu.

Garmin Share

IEVĒRĪBAI

Jūsu pienākums ir ievērot piesardzību, koplietojot informāciju ar citiem. Vienmēr pārliecinieties, ka esat informēts par personu, ar kuru koplietojat informāciju, un, ka varat šim cilvēkam uzticēties.

Garmin Share funkcija ļauj izmantot Bluetooth tehnoloģiju, lai bezvadu režīmā kopīgotu datus ar citām saderīgām Garmin ierīcēm. Ja ir iespējota funkcija Garmin Share un saderīgas Garmin ierīces atrodas viena otras darbības zonā, varat atlasīt saglabātās atrašanās vietas, kursus un treniņus, lai tos pārsūtītu uz citu ierīci, izmantojot tiešu, drošu savienojumu starp ierīcēm, bez nepieciešamības izmantot tālruni vai Wi-Fi savienojumu.

Datu kopīgošana ar Garmin Share

Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā vienai no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

Jūsu Forerunner pulkstenis var sūtīt un saņemt datus, kad tas ir savienots ar citu saderīgu Garmin ierīci ([Datu saņemšana ar Garmin Share, 85. lappuse](#)). Varat arī pārsūtīt datus starp dažādām ierīcēm. Piemēram, varat kopīgot iecienītāko kursu no sava Edge velosipēda datora uz saderīgu Garmin pulksteni.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Garmin Share > Koplietot**.
- 3 Atlasiet kategoriju un atlasiet vienu vienumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Koplietot**.
 - Atlasiet **Pievienot vairāk > Koplietot %1 vien.**, lai atlasītu vairāk nekā vienu koplietojamo vienumu.
- 5 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces.
- 6 Atlasiet ierīci.
- 7 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet ✓.
- 8 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.
- 9 Atlasiet **Atkārtoti kopīgot**, lai kopīgotu tos pašus vienumus ar citu lietotāju (nav obligāti).
- 10 Atlasiet **Pabeigts**.

Datu saņemšana ar Garmin Share

Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā vienai no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Garmin Share**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces uztveršanas diapazonā.
- 4 Atlasiet ✓.
- 5 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet ✓.
- 6 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.
- 7 Atlasiet **Pabeigts**.

Garmin Share iestatījumi

Turiet nospiestu **UP** un atlasiet **Savienojamība > Garmin Share**.

Statuss: iespējo pulkstenim sūtīt un saņemt vienumus, izmantojot Garmin Share.

Aizmirst ierīces: noņem visas ierīces, ar kurām pulkstenis iepriekš ir kopīgojis vienumus.

Drošības un izsekošanas funkcijas

⚠ UZMANĪBU

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

IEVĒRĪBAI

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

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

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

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

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

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

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

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

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

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

Kontaktpersonu pievienošana

Lietotnē Garmin Connect varat pievienot ne vairāk kā 50 kontaktpersonas. Kontaktpersonu e-pasta adreses var izmantot LiveTrack funkciju. Trīs no šīm kontaktpersonām var izmantot kā kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 86. lappuse*).

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

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas Forerunner ierīcei (*Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 82. lappuse*).

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

⚠ UZMANĪBU

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

IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 86. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Drošība > Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet GPS aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

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

Palīdzības pieprasīšana

⚠ UZMANĪBU

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

IEVĒRĪBAI

Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 86. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiešu **LIGHT**.
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.

Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.

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

Live event sharing

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

Funkcijas Live Event Sharing ieslēgšana

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

PIEZĪME. liveTrack funkcijas ir pieejamas, kad Forerunner pulkstenis ir savienots ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju un saderīgu Android tālruni.

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

Pulksteņi

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli > Pievienot brīdinājumu**.
- 3 Ievadiet brīdinājuma laiku.

Modinātāja rediģēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai ieslēgtu vai izslēgtu modinātāju, atlasiet **Statuss**.
 - Lai mainītu modinātāja laiku, atlasiet **Laiks**.
 - Lai iestatītu modinātāja regulāru atkārtošanos, atlasiet **Atkārtot** un izvēlieties, kad modinātājam jāatkārtojas.
 - Lai atlasītu brīdinājuma paziņojuma veidu, atlasiet **Skaņas**.
 - Lai ieslēgtu vai izslēgtu displeju kopā ar modinātāju, atlasiet **Fona apgaismojums**.
 - Lai atlasītu modinātāja aprakstu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai dzēstu modinātāju, atlasiet **Dzēst**.

Hronometra lietošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Hronometrs**.
- 3 Nospiediet **START**, lai palaistu taimeru.
- 4 Atlasiet **BACK**, lai restartētu apļa taimeru ①.



Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.

- 5 Nospiediet **STOP**, lai apturētu abus taimerus.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai atiestatītu abus taimerus, nospiediet **DOWN**.
 - Lai saglabātu hronometra laiku kā aktivitāti, nospiediet **UP** un atlasiet **Saglabāt aktivitāti**.
 - Lai atiestatītu taimerus un izietu no hronometra, nospiediet **UP** un atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai pārskatītu distances taimerus, nospiediet **UP** un atlasiet **Pārskatīt**.
PIEZĪME. opcija **Pārskatīt** parādās tikai tad, ja ir bijuši vairāki apli.
 - Lai atgrieztos pulksteņa ciparnīcā, neatiestatot taimerus, nospiediet **UP** un atlasiet **Doties uz pulksteņa ciparnīcu**.
 - Lai iespējotu vai atspējotu apļa ierakstīšanu, nospiediet **UP** un atlasiet **Distances taustiņš**.

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeru**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai atpakaļskaitīšanas taimeru iestatītu un saglabātu pirmo reizi, ievadiet laiku, nospiediet **UP** un atlasiet **Saglabāt taimeru**.
 - Lai iestatītu un saglabātu papildu atpakaļskaitīšanas taimerus, atlasiet **Pievienot taimeru** un ievadiet laiku.
 - Lai atpakaļskaitīšanas taimeru iestatītu, to nesaglabājot, atlasiet **Quick Timer** un ievadiet laiku.
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet **UP** un atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Laiks**, lai mainītu laiku.
 - Atlasiet **Restartēt > Ieslēgts**, lai automātiski restartētu taimeru, kad tā laiks beidzas.
 - Atlasiet **Skaņas** un atlasiet paziņojuma veidu.
- 5 Nospiediet **START**, lai palaistu taimeru.

Taimera dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeri**.
- 3 Atlasiet taimeri.
- 4 Nospiediet **UP** un atlasiet **Dzēst**.

Laika sinhronizēšanas ar GPS

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

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Laiks > Sinhronizēt ar GPS**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce nosaka satelītus (*Satelīta signālu iegūšana, 108. lappuse*).

Laika manuāla iestatīšana

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

Alternatīvu laika joslu pievienošana

Jūs varat redzēt pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās.

PIEZĪME. savas alternatīvās laika joslas varat apskatīt pārskatu cilpā (*Pārskatu kopas pielāgošana, 21. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Alt. laika joslas > Pievienot zonu**.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai izceltu reģionu, un nospiediet **START**, lai to atlasītu.
- 4 Atlasiet laika joslu.
- 5 Ja nepieciešams, pārdēvējiet joslu.

Alternatīvās laika joslas rediģēšana

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Alt. laika joslas**.
- 3 Atlasiet laika joslu.
- 4 Nospiediet **SĀKT**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu laika joslu, kas tiks rādīta pārskatu cilpā, atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**.
 - Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukumu, atlasiet **Pārsaukt**.
 - Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukuma saīsinājumu, atlasiet **Saīsināts**.
 - Lai mainītu laika joslu, atlasiet **Mainīt zonu**.
 - Lai dzēstu laika joslu, atlasiet **Dzēst**.

Pulksteņa pielāgošana

Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi

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

Turiet nospiestu **UP**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti un atlasiet aktivitātes iestatījumus.

3D attālums: aprēķina jūsu veikto attālumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas un horizontālo kustību par zemi.

3D ātrums: aprēķina jūsu ātrumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas un horizontālo kustību par zemi.

Akcenta krāsa: iestata katras aktivitātes akcenta krāsu, lai palīdzētu noteikt, kura aktivitāte ir aktīva.

Pievienot aktivitāti: ļauj pielāgot multisporta aktivitāti.

Brīdinājumi: iestata aktivitātes treniņa vai navigācijas brīdinājumus (*Aktivitātes brīdinājumi, 94. lappuse*).

Automātiska kāpšana: ļauj pulkstenim automātiski noteikt augstuma izmaiņas, izmantojot iebūvēto altimetru (*Automātiskas kāpšanas iespējošana, 95. lappuse*).

Automātiskā pauze: iestata opcijas Auto Pause funkcijai, lai apturētu datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

Autom. atpūta: automātiski izveido atpūtas intervālu, kad pārtraucat kustēties peldēšanas laikā baseinā (*Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 11. lappuse*). Iestata opcijas automātiskai atpūtas taimera palaišanai un apturēšanai ultramaratona aktivitātē (*Ultramaratona automātiskās atpūtas iestatījumi, 7. lappuse*).

Automātiska ritināšana: iestata, lai pulkstenis automātiski ritinātu visus aktivitāšu datu ekrānus, kamēr darbojas aktivitāšu taimeris.

Automātiski iestatīt: ļauj pulkstenim automātiski sākt un apturēt vingrinājumu kopas izturības treniņa aktivitātes laikā.

Autosporta maiņa: iespējo pulksteni automātiski noteikt pāreju uz nākamo sporta veidu multisporta aktivitātē ar peldēšanu atklātos ūdeņos, riteņbraukšanu vai skriešanu.

Fona krāsa: iestata katras aktivitātes fona krāsu kā baltu vai melnu.

Pārraidīt sirdsdarbības ritmu: iespējo automātisku sirdsdarbības ritma datu pārraidīšanu, kad sākat aktivitāti (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 56. lappuse*).

Atpakaļsk. sāhta: iespējo atpakaļskaitīšanas taimeri peldēšanas baseinā intervāliem.

Datu ekrāni: ļauj jums pielāgot datu ekrānus un pievienot aktivitātei jaunus datu ekrānus (*Datu ekrānu pielāgošana, 92. lappuse*).

Redīgēt svaru: ļauj jums pievienot svaru, kas izmantots fizisko vingrojumu kopai izturības treniņa vai kardio aktivitātes laikā.

Beigu brīdinājumi: iestata brīdinājumu divas vai piecas minūtes pirms meditācijas beigām.

PIEZĪME. šī aktivitāte ir pieejama tikai Forerunner music pulkstenim.

Novērtējuma sistēma: iestata novērtējuma sistēmu maršruta grūtību novērtēšanai klinšu kāpšanas aktivitātei.

Lēciena režīms: iestata lēcšanas ar lecamauklu aktivitātes mērķi uz noteiktu laiku, atkārtojumu skaitu vai atklātu mērķi.

Celiņa numurs: iestata jūsu celiņa numuru skriešanai pa skrejceliņu.

Distances taustiņš: iespējo vai atspējo pogu BACK apļa vai atpūtas ierakstīšanai aktivitātes laikā.

Distances: iestata opcijas Auto Lap funkcijai, lai automātiski atzīmētu aplis. Opcija Automātisks attālums atzīmē aplis noteiktā distancē. Pabeidzot apli, tiek parādīts pielāgojams apla brīdinājuma ziņojums. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

Bloķēt ierīci: bloķē pogas multisporta aktivitātes laikā, lai novērstu netīšu pogu nospiešanu.

Metronoms: atskaņo skaņas signālus vai vibrē noturīgā ritmā, lai palīdzētu jums uzlabot savu izpildījumu, trenējoties ātrākā, lēnākā vai pastāvīgākā soļu skaitā ciklā. Varat iestatīt sitienus minūtē (bpm) soļu skaitam ciklā, kuru vēlaties uzturēt, sitienu frekvenci un skaņas iestatījumus.

Peldbaseina lielums: iestata peldbaseina garumu.

Izturības vidējo rādītāju noteikšana: kontrolē, vai pulkstenis ietver nulles vērtības jaudas datiem, kas notiek, kad jūs neminat pedāļus.

Enerģijas taup. noildze: iestata enerģijas taupīšanas taimauta ilgumu, cik ilgi pulkstenis paliek treniņa režīmā, piemēram, gaidot sacensību sākumu. Opcija Parasts iestata pulksteni pāriet mazjaudas pulksteņa režīmā pēc 5 minūtēm bezdarbības. Opcija Pagarināts iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 25 neaktivitātes minūtēm. Izmantojot pagarinātu režīmu, akumulatora darbības laiks starp uzlādēm var būt īsāks.

Ierakstīt temperatūru: ieraksta apkārtējo temperatūru pulksteņa tuvumā noteiktu aktivitāšu laikā.

Ierakstīt VO2 Max.: iespējo VO2 maks. ierakstīšanu taku skrējiena un ultra skrējiena aktivitātēm.

Pārsaukt: iestata aktivitātes nosaukumu.

Atk. skaitīšana: iespējo vai atspējo atkārtojumu skaitīšanu treniņa laikā. Opcija Tikai vingrojumu sērijas iespējo atkārtojumu skaitīšanu tikai vadītu fizisko vingrojumu sēriju laikā.

Atkārtot: iespējo opciju Atkārtot dažādu sporta veidu aktivitātēm. Piemēram, jūs varat izmantot šo opciju aktivitātēm, kuras ietver vairākas pārejas, piemēram, peldējums/skrējiens.

Atjaunot noklusējuma iestatījumus: ļauj atiestatīt aktivitātes iestatījumus.

Maršruta statistika: iespējo maršruta statistikas izsekošanu kāpšanas aktivitātēm telpās.

Skriešanas spēks: ļauj ierakstīt darbības jaudas datus un pielāgot iestatījumus (*Skriešanas jaudas iestatījumi, 65. lappuse*).

Skrējieni: iestata preferences slēpošanas un snovborda nobraucieniem. Varat iespējot Automātiska palaišana, lai nobraucienus noteiktu automātiski, izmantojot iebūvēto akselerometru. Varat arī iespējot Distances taustiņš un Distances brīdinājums iestatījumus.

Satelīti: iestata satelītsistēmu, lai izmantotu aktivitātei (*Satelīta iestatījumi, 96. lappuse*).

Pašvērtējums: iestata, cik bieži jūs novērtējat savu piepūli darbībai (*Aktivitātes novērtēšana, 5. lappuse*).

Vēzienu noteikšana: iespējo vēzienu noteikšanu, peldot baseinā.

Pārejas: iespējo pārejas dažādiem sporta veidiem.

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

Treniņu videoieraksti: iespējo fizisko vingrojumu sērijas instrukciju animācijas izturības, kardio, jogas un pilāšu aktivitātei. Animācijas ir pieejamas iepriekš instalētām fizisko vingrojumu sērijām un tādām, kuras ir lejupielādētas no Garmin Connect konta.

Datu ekrānu pielāgošana

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

1 Turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Datu ekrāni**.

6 Atlasiet datu ekrānu, lai to pielāgotu.

7 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Izkārtojums**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu ekrānā.
- Atlasiet **Datu lauki** un atlasiet lauku, lai mainītu laukā redzamos datus.

IETEIKUMS. lai skatītu visu pieejamo datu lauku sarakstu, dodieties uz *Datu lauki, 112. lappuse*. Ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.

- Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu cilpā.
- Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu datu ekrānu no cilpas.

8 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu datu ekrānu cilpai.

Jūs varat pievienot pielāgotu datu ekrānu vai atlasīt kādu no iepriekš definētajiem datu ekrāniem.

Kartes pievienošana aktivitātei

Jūs varat pievienot karti datu ekrānu kopai kādai aktivitātei.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Karte**.

Apļu atzīmēšana, izmantojot funkciju Auto Lap

Jūs varat izmantot funkciju Auto Lap, lai automātiski atzīmētu apli pēc noteikta attāluma vai noteiktā pozīcijā. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu sniegumu dažādās aktivitātes daļās (piemēram, ik pēc 1 jūdzes vai 5 kilometriem vai sprintu treniņu laikā).

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Distances**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Auto Lap > Pēc attāluma**, lai atzīmētu apli konkrētā attālumā.
 - Atlasiet **Auto Lap > Pēc pozīcijas**, lai atzīmētu apli sākumā un manuāli norādītas apļa pozīcijas.
 - Atlasiet **Auto Lap > Izslēgts**, lai izslēgtu Auto Lap.
- 7 Atlasiet **Automātisks attālums**, lai pielāgotu attālumu starp apļiem (neobligāti).

Ikreiz, kad beidzat apli, parādās ziņojums ar šī apļa laiku. Ja ir ieslēgti skaņas signāli, ierīce arī iepīkstas vai vibrē (*Sistēmas iestatījumi*, 99. lappuse).

Aktivitātes brīdinājumi

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

Notikuma brīdinājums: notikuma brīdinājums atskaņo brīdinājumu vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība.

Piemēram, varat iestatīt, lai pulkstenis brīdina jūs tad, kad esat sadedzinājis noteiktu kaloriju skaitu.

Diapazona brīdinājums: diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ir virs vai zem noteikta vērtību diapazona. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 60 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.) vai virs 210 sirdsp./min.

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

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Kadence	Diapazons	Jūsu varat iestatīt kadences minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Pielāgot	Notikums, atkārtotās	Jūs varat atlasīt esošo ziņojumu vai izveidot pielāgotu ziņojumu un atlasīt brīdinājuma veidu.
Attālums	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Augstums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt augstuma minimālo un maksimālo vērtību.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu. Skatiet Par sirdsdarbības ritma zonām, 71. lappuse un Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 73. lappuse .
Temps	Diapazons	Jūsu varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.
Tempa regulēšana	Atkārtotās	Jūs varat iestatīt mērķa peldēšanas tempu.
Barošana	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu spēka līmeni.
Tuvums	Notikums	Jūs varat iestatīt saglabātās atrašanās vietas rādiusu.
Skriešana/iešana	Atkārtotās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.
Skriešanas spēks	Notikums, diapazons	Jūsu varat iestatīt jaudas zonas minimālo un maksimālo vērtību.
Ātrums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.
Vēziena ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu vēzienu skaitu minūtē.
Laiks	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.
Treka taimeris	Atkārtotās	Jūs varat iestatīt treka laika intervālu sekundēs.

Brīdinājuma iestatīšana

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

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

Automātiskas kāpšanas iespējošana

Automātiskas kāpšanas funkciju varat izmantot, lai automātiski noteiktu augstuma izmaiņas. To varat izmantot tādās aktivitātēs kā kāpšana, pārgājiens, skriešana vai riteņbraukšana.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Automātiska kāpšana > Statuss**.
- 6 Atlasiet **Vienmēr** vai **Kad netiek veikta navigācija**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Skrējiena ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams skrējiena laikā.
 - Atlasiet **Kāpšanas ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams kāpšanas laikā.
 - Atlasiet **Mainīt krāsas**, lai mainītu displeja krāsas, mainot režīmus.
 - Atlasiet **Vertik. ātrums**, lai iestatītu pacelšanas ātrumu laika gaitā.
 - Atlasiet **Režīma slēdzis**, lai iestatītu, cik ātri ierīce maina režīmus.

PIEZĪME. opcija Pašreizējais ekrāns ļauj automātiski pāriet uz pēdējo ekrānu, kuru skatījāties pirms automātiskās kāpšanas aktivizēšanas.

Satelīta iestatījumi

Varat mainīt satelīta iestatījumus, lai pielāgotu katrai darbībai izmantotās satelītu sistēmas. Papildu informāciju par satelītu sistēmām skatiet vietnē www.garmin.com/aboutGPS.

IETEIKUMS. satelīta iestatījumi var ietekmēt akumulatora darbības laiku (*Informācija par akumulatoru darbības laiku*, 106. lappuse).

Turiet nospiestu **UP**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Satelīti**.

PIEZĪME. šie iestatījumi nav pieejama visām aktivitātēm.

Izslēgts: atspējo satelītu sistēmas darbībai.

Lietot noklusējuma izvēlni: ļauj pulkstenim izmantot noklusējuma sistēmas iestatījumu satelītiem (*Sistēmas iestatījumi*, 99. lappuse).

Tikai GPS: iespējo GPS satelītu sistēmu.

Visas sistēmas: iespējo vairākas satelītu sistēmas. Vairāku satelītu sistēmu izmantošana kopā piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas ieguvu nekā tikai GPS izmantošana.

Visi un daudzjoslu: iespējo vairākas satelītu sistēmas vairākās frekvenču joslās. Vairākjoslu sistēmas izmanto vairākas frekvenču joslas un atļauj saskanīgākus sekošanas žurnālus, nodrošina uzlabotu pozicionēšanu, uzlabotas vairākraktu kļūdas un mazāk atmosfēras kļūdu, kad pulkstenis tiek izmantota sarežģītā vidē.

Automātiskā atlase: ļauj pulkstenim izmantot SatIQ™ tehnoloģiju, lai dinamiski izvēlētos labāko daudzjoslu sistēmu, pamatojoties uz vidi. Iestatījums Automātiskā atlase nodrošina vislabāko pozicionēšanas precizitāti, vienlaikus saglabājot prioritāti attiecībā uz akumulatora darbības ilgumu.

UltraTrac: retāk ieraksta trases punktus un sensoru datus. UltraTrac funkcijas iespējošana pagarina akumulatora lietošanas laiku, bet pasliktina ierakstīto aktivitāšu kvalitāti. Izmantojiet UltraTrac funkciju aktivitātēm, kurām ir nepieciešams ilgāks akumulatora darbības laiks un kurām bieži sensora datu atjauninājumi ir mazāk svarīgi.

Sensoru iestatījumi

Kompasa iestatījumi

Turiet nospiestu **UP** un atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt kompasu sensoru (*Kompasa manuāla kalibrēšana*, 96. lappuse).

Displejs: iestata virziena kursu kompasā burtos, grādos vai miliradiānos.

Ziemeļu atsauce: iestata kompasu ziemeļu norādi (*Ziemeļu norādes iestatīšana*, 97. lappuse).

Režīms: iestata kompasu vienīgi elektroniskā sensora datu lietošanai (Izslēgts), kas ir GPS un elektroniskā sensora datu kombinācija kustības laikā (Automātiski), vai tikai GPS datu lietošanai (Izslēgts).

Kompasa manuāla kalibrēšana

IEVĒRĪBAI

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

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu pēc noklusējuma. Ja jūs novērojat neparastu kompasu darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.

1 Turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas > Kalibrēt**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

IETEIKUMS. ar nelielām cipara "astoņi" kustībām kustīniet plaukstas locītavu, līdz parādās ziņojums.

Ziemeļu norādes iestatīšana

Jūs varat iestatīt virziena norādi, ko izmanto kursa informācijas aprēķināšanā.

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas > Ziemeļu atsauce**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu ģeogrāfiskos ziemeļus kā kursa norādi, atlasiet **Patiess**.
 - Lai iestatītu magnētisko novirzi jūsu atrašanās vietai automātiski, atlasiet **Magnētisks**.
 - Lai iestatītu tīkla ziemeļus (000°) kā kursa norādi, atlasiet **Tīkls**.
 - Lai magnētiskās variācijas vērtību iestatītu manuāli, atlasiet **Lietotājs**, ievadiet magnētisko variāciju un atlasiet **Pabeigts**.

Altimetra iestatījumi

Turiet nospiešu **UP** un atlasiet **Sensori un piederumi > Altimetrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt altimetra sensoru.

Automātiska kalibr.: atļauj altimetram veikt paškalibrēšanu katru reizi, kad izmantojat satelīta sistēmas.

Sensora režīms: iestata režīmu sensoram. Opcija Automātiski atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Augstums: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Barometriskā altimetra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Ja zināt pareizu augstumu, varat kalibrēt barometrisko altimetru manuāli.

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Altimetrs**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu automātiski no GPS sākuma punkta, atlasiet **Automātiska kalibr.**
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu manuāli, atlasiet **Kalibrēt > Ievadīt manuāli**.
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu no jūsu GPS atrašanās vietas, atlasiet **Kalibrēt > Izmantot GPS**.

Barometra iestatījumi

Turiet nospiešu **UP** un atlasiet **Sensori un piederumi > Barometrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt barometra sensoru.

Plāns: iestata laika mērogu diagrammai barometra logrīkā.

Vētras brīdinājums: iestata barometriskā spiediena izmaiņu koeficientu, kas aktivizē vētras brīdinājumu.

Sensora režīms: iestata režīmu sensoram. Opcija Automātiski atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Spiediens: iestata, kā pulkstenis rāda spiediena datus.

Barometra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Jūs varat manuāli kalibrēt barometru, ja zināt pareizu augstumu vai pareizu spiedienu jūras līmenī.

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Barometrs > Kalibrēt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu vai spiedienu jūras līmenī (izvēles), atlasiet **Ievadīt manuāli**.
 - Lai kalibrētu automātiski no GPS sākuma punkta, atlasiet **Izmantot GPS**.

Vētras brīdinājuma iestatīšana

BRĪDINĀJUMS

Šis brīdinājums ir informatīvs un nav paredzēts kā galvenais avots, lai sekotu līdzi laikapstākļu izmaiņām. Jūsu pienākums ir sekot līdzi laikapstākļu pārskatiem un ziņām par laikapstākļiem, apzināties apkārtējo vidi un droši spriest, jo īpaši nelabvēlīgu laikapstākļu laikā. Neievērojot šo brīdinājumu, varat izraisīt nopietnas vai nāvējošas traumas.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Barometrs > Vētras brīdinājums > Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu brīdinājumu.
 - Atlasiet **Ātrums**, lai atjauninātu barometriskā spiediena izmaiņu koeficientu, kas aktivizē vētras brīdinājumu.

Kartes iestatījumi

Jūs varat pielāgot, kā karte parādīsies kartes lietotnē un datu ekrānos.

Turiet nospiestu **UP** un atlasiet **Karte**.

Orientācija: iestata kartes orientāciju. Opcija Ziemeļi augšup rāda ziemeļus ekrāna augšdaļā. Opcija Izsekot rāda jūsu kustības pašreizējo virzienu ekrāna augšdaļā.

Lietotāja atraš. vietas: rāda vai paslēpj kartē saglabātās atrašanās vietas.

Automāt. tālummaiņa: automātiski atlasa tālummaiņas līmeni optimālai kartes lietošanai. Ja tā ir atspējota, tālummaiņa ir jāpalielina vai jāsamazina manuāli.

Navigācijas iestatījumi

Navigējot uz galapunktu, varat pielāgot kartes funkcijas un izskatu.

Navigēšanas datu ekrānu pielāgošana

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Datu ekrāni**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Karte > Statuss**, lai ieslēgtu vai izslēgtu karti..
 - Atlasiet **Karte > Datu lauks**, lai ieslēgtu vai izslēgtu datu lauku, kas kartē parāda maršrutēšanas informāciju.
 - Atlasiet **Priekšā**, lai ieslēgtu vai izslēgtu informāciju par gaidāmajiem kursa punktiem..
 - Atlasiet **Kompass**, lai ieslēgtu vai izslēgtu kompasu.
 - Atlasiet **Augstuma diagramma**, lai ieslēgtu vai izslēgtu augstuma diagrammu.
 - Atlasiet ekrānu, kurš ir jāpievieno, jānoņem vai jāpielāgo.

Kursa shēmas iestatīšana

Jūs varat iestatīt kursa rādītāju, lai navigēšanas laikā tas ir redzams jūsu datu lapās. Rādītājs norāda jūsu mērķa kursu.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Kursu shēma**.

Navigācijas brīdinājumu iestatīšana

Jūs varat iestatīt brīdinājumus, kuri palīdzēs jums naviģēt uz galapunktu.

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu brīdinājumu noteiktam attālumam no jūsu galapunkta, atlasiet **Galīgais attālums**.
 - Lai iestatītu brīdinājumu aplēstajam atlikušajam laikam, līdz sasniedzat galapunktu, atlasiet **Galīgais ETE**.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, kad jūs novirzāties no kursa, atlasiet **Novirze no kursa**.
 - Lai iespējotu secīgu pagriezienu navigācijas norādes, atlasiet **Pagriezienu uzvednes**.
- 4 Ja vajadzīgs, atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu brīdinājumu.
- 5 Ja vajadzīgs, ievadiet attāluma vai laika vērtību un atlasiet ✓.

Jaudas pārvaldnieka iestatījumi

Turiet nospiešu **UP** un atlasiet Jaudas pārvaldnieks.

Enerģijas taupītājs: izslēdz noteiktas funkcijas, lai maksimāli paildzinātu akumulatora darbības laiku.

Ak. līmenis procent.: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku procentos.

Ak. līmeņa apl.: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku kā aplēstu ciparu dienās vai stundās.

Sistēmas iestatījumi

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

Valoda: iestata pulkstenī rādāmo valodu.

Ieejas kods: iestata četru ciparu ieejas kodu, lai aizsargātu jūsu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukstas locītavas ([Pulksteņa ieejas koda iestatīšana, 101. lappuse](#)).

Laiks: koriģē laika iestatījumus ([Laika iestatījumi, 100. lappuse](#)).

Displejs: koriģē ekrāna iestatījumus ([Ekrāna iestatījumu maiņa, 100. lappuse](#)).

Satelīti: iestata noklusējuma satelīta sistēmu, ko izmantot aktivitātēm. Ja nepieciešams, varat pielāgot satelīta iestatījumu katrai darbībai ([Satelīta iestatījumi, 96. lappuse](#)).

Skaņa un vibr.: iestata pulksteņa skaņas, piemēram, taustiņu toņus, brīdinājumus un vibrācijas.

Miega režīms: ļauj iestatīt miega stundas un miega režīma preferences ([Miega režīma pielāgošana, 42. lappuse](#)).

Netraucēt: ļauj iespējot Netraucēt režīmu. Varat rediģēt ekrāna preferences, paziņojumus, brīdinājumus un plaukstas locītavas žestus.

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

Formāts: iestata vispārīgas formāta izvēles, piemēram, mērvienības, aktivitāšu laikā rādīto tempu un ātrumu, nedēļas sākumu un ģeogrāfisko koordinātu formāta un datuma opcijas ([Mērvienību mainīšana, 101. lappuse](#)).

Izpildes spēja: aktivitātes laikā iespējo veiktspējas nosacījumu funkciju ([Izpildes spēja, 28. lappuse](#)).

Datu ierakstīšana: iestata, kā pulkstenis ieraksta aktivitātes datus. Ierakstīšanas opcija Viedais (noklusējuma) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija Katru sekundi nodrošina detalizētākus aktivitāšu ierakstus, bet var neierakstīt pilnībā tās aktivitātes, kuras ilgst ilgāku laiktelpu.

USB režīms: iestata pulksteni MTP (multivides pārsūtīšanas protokola) vai režīma Garmin lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

Atiestatīt: ļauj atiestatīt lietotāja datus un iestatījumus ([Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 109. lappuse](#)).

Rezerves kopēšana un atjaunošana: ļauj iespējot automātisku pulksteņa datu un iestatījumu dublēšanu un tūlītēji dublēt datus. Izmantojot Garmin Connect lietotni, varat atjaunot datus no iepriekšējās dublējumkopijas ([Iestatījumu dublēšana un atjaunošana, 101. lappuse](#)).

Programmatūras atjaunināšana: ļauj instalēt lejupielādētos programmatūras atjauninājumus, iespējot automātiskos atjauninājumus vai manuāli pārbaudīt, vai nav pieejami atjauninājumi (*Produkta atjauninājumi, 106. lappuse*).

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

Laika iestatījumi

Turiet nospiestu **UP** un atlasiet **Sistēma > Laiks**.

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

Datuma formāts: iestata datumu rādīšanas secību dienai, mēnesim un gadam.

Iestatīt laiku: iestata laika joslu pulkstenim. Opcija Automātiski iestata laika joslu automātiski, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Laiks: ļauj korigēt laiku, ja opcijas Iestatīt laiku iestatījums ir Manuāls.

Brīdinājumi: ļauj iestatīt katras stundas brīdinājumus, kā arī saullēkta un saulrieta brīdinājumus, kas tiek atskaņoti noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta vai saulrieta (*Laika brīdinājumu iestatīšana, 100. lappuse*).

Sinhronizēt ar GPS: ļauj manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku (*Laika sinhronizēšanas ar GPS, 90. lappuse*).

Laika brīdinājumu iestatīšana

1 Turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet **Sistēma > Laiks > Brīdinājumi**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saulrieta, atlasiet **Līdz saulrietam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
- Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta, atlasiet **Līdz saullēktam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
- Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan katru stundu, atlasiet **Katru stundu > Ieslēgts**.

Ekrāna iestatījumu maiņa

1 Turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet **Sistēma > Displejs**.

3 Atlasiet **Lieli fonti**, lai palielinātu teksta izmēru ekrānā.

4 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Aktivitātes laikā**.
- Atlasiet **Vispārējs lietojums**.
- Atlasiet **Miega laikā**.

PIEZĪME. dažas opcijas nav pieejamas miega laikā.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Taustiņi**, lai ieslēgtu fona apgaismojumu pogu nospiešanai.
- Atlasiet **Brīdinājumi**, lai ieslēgtu fona apgaismojumu brīdinājumiem.
- Lai fona apgaismojums tiktu aktivizēts, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukstu locītavu, atlasiet **Kustība**.
- Lai iestatītu laiku, kad fona apgaismojums ir jāizslēdz, atlasiet **Noildze**.
- Lai iestatītu fona apgaismojuma spilgtuma līmeni, atlasiet **Spilgtums**.

Mērvienību mainīšana

Varat pielāgot attāluma, tempa un ātruma, augstuma un citas mērvienības.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Formāts > Vienības**.
- 3 Atlasiet mērījuma veidu:
- 4 Atlasiet mērvienību.

Pulksteņa ieejas koda iestatīšana

IEVĒRĪBAI

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

Varat iestatīt pulksteņa ieejas kodu, lai aizsargātu savu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukšanas locītavas. Ja izmantojat Garmin Pay funkciju, pulkstenis izmanto to pašu četru ciparu ieejas kodu, kuru izmantojat, lai atvērtu savu maku (*Garmin Pay*, 37. lappuse).

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

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

Pulksteņa ieejas koda nomaina

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

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

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

Iestatījumu dublēšana un atjaunošana

Varat dublēt esošā Garmin pulksteņa iestatījumus un atjaunot tos citā saderīgā Garmin pulkstenī, izmantojot Garmin Connect lietotni (*Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect*, 102. lappuse). Iestatījumi ietver sporta profilus, logrīkus, lietotāja iestatījumus, vingrojumu sērijas un daudz ko citu.

Turiet nospiestu **UP** un atlasiet **Sistēma > Rezerves kopēšana un atjaunošana**.

Automātiskās rezerves kopijas: periodiski dublējiet iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

Dublēt tagad: ļauj manuāli dublēt iestatījumus jūsu Garmin Connect kontā.

Dublējuma saturs: rāda saglabāto datu veidu.

Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces** un atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet **Sistēma > Rezerves kopēšana un atjaunošana > Ierīces dublējumi**.
- 4 Atlasiet sarakstā dublējumu.
- 5 Atlasiet **Atjaunošana no dublējuma > Atjaunot**.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 7 Pagaidiet, līdz pulkstenis tiks sinhronizēts ar lietotni.
- 8 Pulkstenī nospiediet **START** un atlasiet ✓.
Pulkstenis restartējas un atjauno iestatījumus un datus.
- 9 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Informācija par ierīci

Ierīces informācijas skatīšana

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

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Par**.

E-etīķeti reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

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

- 1 Turiet nospiešu **UP**.
- 2 Sistēmas izvēlnē atlasiet **Par**.

Pulksteņa uzlāde

⚠ BRĪDINĀJUMS

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

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope*, 104. lappuse).

- 1 Pievienojiet kabeli (▲ galu) pulksteņa uzlādes pieslēgvietā.



- 2 Kabeļa otru galu pievienojiet USB uzlādes portam.
Pulkstenī ir attēlots baterijas esošais uzlādes līmenis.

Padomi pulksteņa uzlādei

- 1 Droši pievienojiet lādētāju pulkstenim, lai to uzlādētu, izmantojot USB kabeli (*Pulksteņa uzlāde*, 103. lappuse).
Pulksteni var uzlādēt, pievienojot USB kabeli Garmin apstiprinātam maiņstrāvas adapterim ar parasto ligzdu vai datora USB portam. Pilnībā tukša akumulatora uzlādei ir nepieciešamas līdz pat divas stundas.
- 2 Kad akumulatora uzlādes līmenis sasniedz 100%, atvienojiet lādētāju no pulksteņa.

Pulksteņa valkāšana

⚠ UZMANĪBU

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

- Valkājiet pulksteni virs plauksta locītavas kaula.

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



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plauksta locītavas, skatiet *Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā*, 55. lappuse.
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet *Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā*, 58. lappuse.
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni www.garmin.com/fitandcare.

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

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

Izvairieties no pogu nospiešanas zem ūdens.

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

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

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

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

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

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

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

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

Pulksteņa siksnīņu maiņa

Pulksteni var nēsāt ar viegli noņemamām standarta siksnīņām. Forerunner 255S series ir 18 mm platas siksnīņas, un Forerunner 255 series ir 22 mm platas siksnīņas.

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



- 2 Ievietojiet vienu jaunās siksnīņas aizdares daļu pulkstenī.
- 3 Bīdīet ātrās atvēršanas tapu un salāgojiet aizdari pulksteņa pretējā malā.
- 4 Lai nomainītu citu siksnīņu, atkārtojiet 1.–3. darbību.

Specifikācijas

Akumulatora veids	Atkārtoti lādējama, iebūvēta litija jonu baterija
Ūdens iedarbība	Peldēšana, 5 ATM ¹
Forerunner music multivides krātuve	Līdz 4 GB (aptuveni 500 dziesmas)
Darba temperatūras diapazons	No -20° līdz 60°C (no -4° līdz 140°F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Forerunner non-music radio frekvence/protokols	2,4 GHz ar 3,06 dBm maks.
Forerunner 255 Music	2,4 GHz ar 18,64 dBm maks.
Forerunner 255S Music radiofrekvence/protokols	2,4 GHz ar 17,67 dBm maks.
EU SAR, Forerunner 255 Music	0,48 W/kg rumpis, 0,47 W/kg ķermeņa locekļi
EU SAR, Forerunner 255S Music	1,57 W/kg rumpis, 1,03 W/kg ķermeņa locekļi

Informācija par akumulatoru darbības laiku

Faktiskais akumulatora darbības laiks ir atkarīgs no tādām pulkstenī iespējamajām funkcijām kā aktivitātes izsekošana, plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošana, tālruņa paziņojumi, GPS, kā arī pievienotajiem sensoriem.

Režīms	Forerunner 255S series akumulatora darbības laiks	Forerunner 255 series akumulatora darbības laiks
Aktivitātes režīms ar Tikai GPS režīmu un plaukstas locītavas sirdsdarbības ritmu	Līdz 26 st.	Līdz 30 st.
Aktivitātes režīms ar Visas sistēmas režīmu un plaukstas locītavas sirdsdarbības ritmu	Līdz 20 st.	Līdz 25 st.
Aktivitātes režīms ar Visas sistēmas režīmu, plaukstas locītavas sirdsdarbības ritmu un mūzikas atskaņošanu	Līdz 5,5 st.	Līdz 6,5 st.
Aktivitātes režīms ar Visi un daudzjoslu režīmu un plaukstas locītavas sirdsdarbības ritmu	Līdz 13 st.	Līdz 16 st.
Viedpulksteņa režīms ar aktivitātes izsekošanu, tālruņa paziņojumiem un plaukstas locītavas sirdsdarbības ritmu	Līdz 12 dienām	Līdz 14 dienām

Traucējummeklēšana

Produkta atjauninājumi

Jūsu ierīce automātiski pārbauda atjauninājumus, kad ir izveidots savienojums ar Bluetooth vai Wi-Fi. Varat manuāli pārbaudīt atjauninājumus, izmantojot sistēmas iestatījumus. (*Sistēmas iestatījumi*, 99. lappuse). Datorā instalējiet Garmin Express (www.garmin.com/express). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni.

Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

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

Garmin Express iestatīšana

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

Papildu informācijas iegūšana

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

Šī nav medicīnas ierīce. Pulsa oksimetrijas funkcija nav pieejama visās valstīs.

Kā atcelt distances pogas nospiešanu?

Aktivitātes laikā varat nejauši nospiegt distances pogu. Vairumā gadījumu ekrānā tiek parādīts , un jums būs dažas sekundes laika, lai atceltu jaunāko distanci vai sporta veida izmaiņas. Distances atsaukšanas funkcija ir pieejama aktivitātēm, kas atbalsta manuālas distances, manuālas sporta veidu maiņas un automātiskas sporta veidu maiņas. Distances atcelšanas funkcija nav pieejama aktivitātēm, kas izraisa automātiskas distances, skrējienus, atpūtas pauzes vai pauzes, piemēram, sporta nodarbībām, peldēšanai baseinā un treniņiem.

Aktivitāšu izsekošana

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

Mans dienas soļu skaits nav redzams

Dienas soļu skaits tiek atiestatīts katru nakti pusnaktī.

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

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

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

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

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

Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst

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

- 1 Atlasiet opciju:
 - Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Express lietotni (*Garmin Connect lietošana datorā*, 82. lappuse).
 - Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni (*Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect*, 82. lappuse).
- 2 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.
Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

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

Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs

Pulkstenis izmanto iekšēju barometru, lai mērītu augstuma izmaiņas, kad jūs kāpjat pa stāviem. Uzkāptais stāvs ir 3 m (10 pēdas).

- Kāpjot pa kāpnēm, centieties neturēties pie margām vai izlaist pakāpienus.
- Vējinā vidē nosedziet pulksteni ar piedurkni vai jaku, jo spēcīgas vēja brāzmas var izraisīt nepareizus rādījumus.

Manas intensitātes minūtes mirgo

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

Satelīta signālu iegūšana

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

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

- 1 Dodieties ārā atklātā vidē.
Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.
- 2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

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

Pulksteņa restartēšana

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

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

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

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

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

Varat atiestatīt visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešanu **UP**.

2 Atlasiet **Sistēma > Atiestatīt**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iestatījumus**.
- Lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures, atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**.
- Lai atiestatītu visas attāluma un laika kopsummas, atlasiet **Atiestatīt kopsummas**.
- Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iestatījumus**.

PIEZĪME. ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, šī opcija dzēš maku no pulksteņa. Ja jums pulkstenī ir saglabāta mūzika, šī opcija dzēš jūsu saglabāto mūziku.

Akumulatora darbības laika maksimizēšana

Lai pagarinātu akumulatora darbības laiku, var veikt vairākas darbības.

- Izslēgt mūziku.
- Samaziniet displeja spilgtumu un atspējojiet ekrāna iestatījumu (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 100. lappuse).
- Jaudas pārvaldniekā iestatiet enerģijas taupītāja preferences (*Jaudas pārvaldnieka iestatījumi*, 99. lappuse).
- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, kad neizmantojat pievienotās funkcijas (*Tālruņa savienojamības iespējas*, 77. lappuse).
- Samaziniet displeja noildzi (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 100. lappuse).
- Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām Garmin ierīcēm (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana*, 56. lappuse).
- Izslēdziet plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu (*Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana*, 55. lappuse).

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

- Ierobežojiet pulkstenī parādāmos tālruņa paziņojumus (*Paziņojumu pārvaldība*, 78. lappuse).
- Izslēdziet pulsa oksimetra funkciju (*Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana*, 55. lappuse).
- Pārtraucot aktivitāti ilgāku laika periodu, izmantojiet opciju **Atsākt vēlāk** (*Aktivitātes beigšana*, 5. lappuse).
- Atlasiet **Viedais** ierakstīšanas intervāls (*Sistēmas iestatījumi*, 99. lappuse).
- Izmantojiet UltraTrac GPS režīmu savai aktivitātei (*Satelīta iestatījumi*, 96. lappuse).
- Izmantojiet pulksteņa ciparnīcu, kas netiek atjaunināta katru sekundi.

Piemēram, izmantojiet pulksteņa ciparnīcu bez otrās rokas (*Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana*, 17. lappuse).

Mana ierīce ir nepareizā valodā

1 Turiet nospiešanu **UP**.

2 Ritiniet sarakstā uz leju līdz pēdējam vienumam un atlasiet to.

3 Atlasiet pirmo vienumu sarakstā.

4 Lai atlasītu savu valodu, izmantojiet **UP** un **DOWN**.

Iziešana no demonstrācijas režīma

Demonstrācijas režīmā tiek parādīts pulksteņa funkciju priekšskatījums.

- 1 Ātri astoņas reizes nospiediet **LIGHT**.
- 2 Atlasiet ✓.

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

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

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

Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

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

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

Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav precīzs

Papildu informāciju par sirdsdarbības ritma sensoru skatiet www.garmin.com/heartrate.

Aktivitātes temperatūras rādījums nav precīzs

Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē iekšējā temperatūras sensora temperatūras rādījumu. Lai iegūtu visprecīzāko temperatūras rādījumu, noņemiet pulksteni no plaukstas locītavas un uzgaidiet 20 līdz 30 minūtes.

Jūs varat arī izmantot izvēles temperatūras sensoru, lai skatītu precīzus apkārtnes temperatūras rādījumus, valkājot pulksteni.

Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?

Pulkstenis ir saderīgs ar dažiem Bluetooth sensoriem. Pirmo reizi savienojot sensoru ar Garmin pulksteni, pulkstenim un sensoram ir jāizveido pāra savienojums. Pēc savienojuma pāri izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

- 1 Turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi** > **Pievienot jaunu**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Meklēt visus**.
 - Atlasiet sensora veidu.

Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana](#), 92. lappuse).

Manas austiņas neveido savienojumu ar pulksteni

Ja Bluetooth austiņas iepriekš bija savienotas ar tālruni, iespējams, pirms savienojuma veidošanas ar pulksteni tās veido savienojumu ar tālruni. Varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
Vairāk informācijas skatiet tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā.
- Kad veidojat savu austiņu savienojumu ar pulksteni, esiet 10 m (33 pēdu) attālumā no tālruņa.
- Izveidojiet austiņu pāra savienojumu ar pulksteni ([Bluetooth austiņu pievienošana, 75. lappuse](#)).

Mūzika pārtrauc skanēt vai austiņas zaudē savienojumu

Kad lietojat Forerunner music pulksteni, kurš ir pievienots Bluetooth austiņām, signāls ir visspēcīgākais, ja starp pulksteni un austiņu antenu ir tieša skata līnija.

- Ja signāls plūst caur jūsu ķermeni, signāls, iespējams, var zust, vai austiņas var atvienoties.
- Ja Forerunner music pulksteni nēsājat uz kreisās rokas, pārliecinieties, ka austiņu Bluetooth antena ir pie kreisās auss.
- Tā kā austiņas pēc modeļa atšķiras, varat mēģināt valkāt pulksteni uz otras plaukstas locītavas.
- Ja izmantojat metāla vai ādas pulksteņu siksnas, varat pārslēgties uz silikona pulksteņu siksnām, lai uzlabotu signāla stiprumu.

Pielikums

Datu lauki

PIEZĪME. ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami. Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami saderīgi piederumi. Daži datu lauki pulkstenī parādās vairākās kategorijās.

IETEIKUMS. varat arī pielāgot datu laukus no pulksteņa iestatījumiem Garmin Connect lietotnē.

Kadences lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējā kadence	Riteņbraukšana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vidējā kadence	Skriešana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Ped. gr. ātr.	Riteņbraukšana. Kloķa sviras apgriezienu skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci.
Kadence	Skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).
Apļa kadence	Riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.
Apļa kadence	Skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.
Pēdējā apļa kadence	Riteņbraukšana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējā apļa kadence	Skriešana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Kartes

Nosaukums	Apraksts
Barometra diagramma	Diagramma, kurā parādīts barometriskais spiediens laika gaitā.
Augstuma diagramma	Diagramma, kurā parādīts pacēlums laika gaitā.
Pulsa diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu sirdsdarbības ātrumu visas aktivitātes laikā.
Tempa diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu tempu visas aktivitātes laikā.
Jaudas diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu jaudu visas aktivitātes laikā.
Ātruma diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu ātrumu visas aktivitātes laikā.

Kompasa lauki

Nosaukums	Apraksts
Kompasa kurss	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.
GPS kurss	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz GPS.
Kurss	Virziens, kurā jūs pārvietojaties.

Attāluma lauki

Nosaukums	Apraksts
Attālums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.
Intervāla attālums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā.
Distances garums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.
Pēdējās distances attālums	Attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. kust. att.	Attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā kustībā.
Kustības attālums	Attālums, kuru veicāt šajā kustībā.
Navigācijas attālums	Veiktais attālums jūras jūdzes vai jūras asīs.

Attāluma lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais kāpums	Vidējais vertikālā kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Vidējais kritums	Vidējais vertikālā krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Augstums	Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums virs jūras līmeņa.
Slīdēšanas koeficients	Tā horizontālā attāluma proporcija, kas veikts līdz izmaiņām vertikālā attālumā.
GPS augstums	Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums, izmantojot GPS.
Līmenis	Pacēluma (augstuma) virs trases (distances) aprēķins. Piemēram, ja uz katriem 3 m (10 pēdām) kāpuma jūs veicat 60 m (200 pēdu), slīpums ir 5%.
Distances kāpums	Vertikālā kāpuma attālums pašreizējā distancē.
Distances kritums	Vertikālā krituma attālums pašreizējā distancē.
Pēdējās distances kāpums	Vertikālā kāpuma attālums pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances kritums	Vertikālā krituma attālums pēdējā veiktajā distancē.
Maksimālais kāpums	Maksimālais kāpuma ātrums pēdās minūtē vai metros minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.
Maksimālais kritums	Maksimālais krituma ātrums metros minūtē vai pēdās minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.
Maksimālais augstums	Lielākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.
Minimālais augstums	Mazākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.
Kopējais kāpums	Kopējais augstuma kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Kopējais kritums	Kopējais augstuma krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Grīdas lauki

Nosaukums	Apraksts
Uzkāpto stāvu skaits	Kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits.
Nokāpto stāvu skaits	Kopējais dienā nokāpto stāvu skaits.
Stāvi minūtē	Minūtē uzkāpto stāvu skaits.

Grafisks

Nosaukums	Apraksts
Logrīku pārskatāmība	Skriešana. Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo soļu skaita ciklā diapazonu.
GCT balansa mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo saskares ar zemi kreisās/labās puses balansu skrienot.
Saskares ar zemi laika mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo laiku, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes, mērītu milisekundēs.
Sirdsdarbības ritma mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritma zonu.
PacePro mērītājs	Skriešana. Jūsu pašreizējais dalītais temps un mērķa dalītais temps.
SPĒKA MĒRAPARĀTS	Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo spēka zonu.
Kopējā kāpuma/krituma mēraparāts	Kopējais augstuma kāpuma un krituma attālums aktivitātes laikā vai kopš pēdējās atiestatīšanas.
Treniņa efektivitātes mēraparāts	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo un anaerobo spēju līmeni.
Vertikālo svārstību mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo elastīgumu skrējiena laikā.
Vertikālā koeficienta mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo vertikālo svārstību attiecību pret soļa garumu.

Sirdsdarbības ritma lauki

Nosaukums	Apraksts
% sirdsdarbības ritma rezerve	Procenti no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī).
Aerobā treniņa efektivitāte	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo spēju līmeni.
Anaerobā treniņa efektivitāte	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu anaerobo spēju līmeni.
Vidējā % sirdsdarbības ritma rezerve	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā aktivitātē.
Vidējā sirdsdarbības frekvence	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.
Vidējais sirdsdarbības ritms %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.
Sirdsdarbības ritms	Sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma noteikšanai vai ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.
Sirdsdarbības ritms %maks.	Procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.
Sirdsdarbības ritma zona	Pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).
Intervāla vidējais %SR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.
Intervāla vidējais %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.
Intervāla vidējais sirdsdarbības ritms	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.
Intervāla maksimālais %SR	Maksimālā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.
Intervāla maksimālais %maks.	Maksimālā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.
Intervāla maksimālais sirdsdarbības ritms	Maksimālais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.
Distances % sirdsdarbības ritma rezerve	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā distancē.
Distances sirdsdarbības ritms	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.
Distances sirdsdarbības ritms %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.
Pēdējās distances %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā distancē.

Nosaukums	Apraksts
Pēdējās distances sirdsdarbības ritms	Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances sirdsdarbības ritms %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. kust. %SR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā kustībā.
Pēdējās kustības SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā kustībā.
P. kust. SR %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā kustībā.
Kustības %SR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā kustībā.
Kustības SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā kustībā.
Kustības SR %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā kustībā.
Laiks joslā	Laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības zonā.

Garuma lauki

Nosaukums	Apraksts
Intervāla garums	Pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.
Garums	Pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

Citi lauki

Nosaukums	Apraksts
Aktīvas kalorijas	Aktivitātes laikā sadedzinātās kalorijas.
Apkārtējais spiediens	Nekalibrēts vides spiediens.
Barometriskais spiediens	Pašreizējais nekalibrētais vides spiediens.
Baterijas uzlādes līmenis	Atlikusī akumulatora jauda.
eBike akumulators	ebike akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.
eBike diapazons	Aprēķinātais atlikušais attālums, kādā ebike var sniegt palīdzību.
GPS	GPS satelīta signāla stiprums.
Distances	Pašreizējā aktivitātē pabeigto aplū skaits.
Pēdējā posma atkātojumi	Atkātojumu skaits aktivitātes pēdējā posmā.
Slodze	Treniņa slodze pašreizējā aktivitātē. Treniņa slodze ir treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņš pēc treniņa (EPOC), kas norāda, ar kādu piepūli jūs veicāt fizisko vingrojumu sēriju.
Kustības	Pašreizējā aktivitātē pabeigto kustību kopējais skaits.
Izpildes spēja	Izpildes spējas rādītājs ir jūsu spēju novērtējums reāllaikā.
Atkātojumi	Atkātojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā aktivitātes sporta zālē laikā.
Elpošanas intensitāte	Jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).
Posmi	Aktivitātē, piemēram, lēkšanā ar lecamauklu, veikto vingrinājumu grupu skaits.
Skrējieni	Aktivitātes skrējienu skaits.
Soļi	Pašreizējā aktivitātē veiktais soļu skaits.
Stress	Jūsu pašreizējais stresa līmenis.
Saullēkts	Saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.
Saulriets	Saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.
Dienas laiks	Dienas laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).
Dienas laiks (sekundēs)	Diennakts laiks, ieskaitot sekundes.
Kopā kalorijas	Kopējais dienā sadedzināto kaloriju daudzums.

Tempa lauki

Nosaukums	Apraksts
500 m temps	Pašreizējais airēšanas temps uz 500 metriem.
Vidējais 500 m temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā aktivitātē.
Vidējais temps	Vidējais temps pašreizējā aktivitātē.
Pakāpes korigētais temps	Vidējais temps tiek korigēts atkarībā no reljefa stāvuma.
Intervāla temps	Vidējais temps pašreizējā intervālā.
500 m distances temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā distancē.
Distances temps	Vidējais temps pašreizējā distancē.
Pēdējās distances 500 m temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pēdējā distancē.
Pēdējās distances temps	Vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances temps	Vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēdējās kustības temps	Vidējais temps pēdējā veiktajā kustībā.
Kustības temps	Vidējais temps pašreizējā kustībā.
Temps	Pašreizējais temps.

PacePro lauki

Nosaukums	Apraksts
Nākamais dalītais attālums	Skriešana. Kopējais attālums nākamajā intervālā.
Nākamais dalītais mērķa temps	Skriešana. Mērķa temps nākamajā intervālā.
Dalīts attālums	Skriešana. Kopējais attālums pašreizējā intervālā.
Atlikušais dalītais attālums	Skriešana. Atlikušais attālums pašreizējā intervālā.
Dalīts temps	Skriešana. Temps pašreizējā intervālā.
Dalīts mērķa temps	Skriešana. Mērķa temps pašreizējā intervālā.

Jaudas lauki

Nosaukums	Apraksts
3 s jauda	Vidējā spēka atdeve 3 sekunžu kustības laikā.
30 s jauda	Vidējā spēka atdeve 30 sekunžu kustības laikā.
Vidējā jauda	Vidējā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.
Distances jauda	Vidējā spēka atdeve pašreizējā distancē.
Pēdējās distances jauda	Vidējā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.
Maksimālā jauda	Augstākā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.
Jauda	Pašreizējā spēka atdeve vatos.
Spēka zona	Pašreizējais spēka atdeves diapazons, pamatojoties uz jūsu FTP vai pielāgotiem iestatījumiem.
Treniņš	Kopējais rezultāts (spēka atdeve) kilodžoulos.

Atpūtas lauki

Nosaukums	Apraksts
Atkārtot	Taimeris pēdējam intervālam plus pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).
Restartēt taimerī	Taimeris pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Skriešanas dinamika

Nosaukums	Apraksts
Vidējais GCT balanss	Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā posmā.
Vidējais saskares ar zemi laiks	Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā aktivitātē.
Vidējais soļa garums	Vidējais soļa garums pašreizējā nodarbībā.
Vidējās vertikālās svārstības	Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā aktivitātē.
Vidējais vertikālais koeficients	Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā nodarbībā.
GCT balanss	Saskares ar zemi kreisās/labās puses balanss skrienot.
Saskares ar zemi laiks	Laiks, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes. Saskares ar zemi laiks netiek aprēķināts iešanas gadījumā.
Distances GCT balanss	Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā distancē.
Distances saskares ar zemi laiks	Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā distancē.
Distances soļa garums	Vidējais soļa garums pašreizējā distancē.
Distances vertikālās svārstības	Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā distancē.
Distances vertikālais koeficients	Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā distancē.
Soļa garums	Jūsu soļa garums no viena soļa līdz nākamajam, mērīts metros.
Vertikālās svārstības	Elastīgums skrējiena laikā. Ķermeņa vertikālā kustība, mērīta katram solim centimetros.

Nosaukums	Apraksts
Vertikālais koeficients	Vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu.

Ātruma lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais kustības ātrums	Vidējais kustības ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vidējais vispārējais ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē, ietverot gan kustības, gan apturētu ātrumu.
Vidējais ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vidējais navigācijas ātrums	Vidējais ātrums mezglos pašreizējā aktivitātē.
Ātrums distancē	Vidējais ātrums pašreizējā distancē.
Pēdējās distances ātrums	Vidējais ātrums pēdējā pabeigtā aplī.
Pēdējās kustības ātrums	Vidējais ātrums pēdējā pabeigtā kustībā.
Maks. ātrums	Lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Maksimālais navigācijas ātrums	Maksimālais ātrums mezglos pašreizējā aktivitātē.
Kustības ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā kustībā.
Navigācijas ātrums	Pašreizējais ātrums mezglos.
Ātrums	Pašreizējais kustības ātrums.
Ātruma diagramma	Vizualizācijas diagramma atspoguļo jūsu pašreizējo ātrumu.
Vertik. ātrums	Kāpuma vai krituma ātrums laika gaitā.

Vēzienu lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais attālums uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.
Vidējais attālums uz vēzienu	Smaiļošana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.
Vidējais vēzienu ātrums	Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.
Vidēji vēzieni uz garumu	Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā aktivitātē.
Attālums uz vēzienu	Smaiļošana. Vēziena laikā veiktais attālums.
Intervāla vēzienu ātrums	Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā intervālā.
Intervāla vēzieni uz garumu	Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā intervālā.
Intervāla vēziena veids	Pašreizējais vēzienu veids intervālā.
Distances attālums uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.
Distances attālums uz vēzienu	Smaiļošana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.
Distances vēzienu ātrums	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Distances vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Vēzieni distancē	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.
Vēzieni distancē	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. att. uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.
Pēdējās distances att. uz vēzienu	Smaiļošana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.
Pēdējās distances vēzienu ātrums	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances vēzieni	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances vēzieni	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējā attāluma vēzienu ātrums	Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēdējā attāluma vēzieni	Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēdējā attāluma vēziena veids	Vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.
Vēzienu ātrums	Peldēšana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).
Vēziena ātrums	Smaiļošana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).
Vēzieni	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.
Vēzieni	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Swolf lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais Swolf	Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam (<i>Peldēšanas terminoloģija, 10. lappuse</i>). Peldot atklātos ūdeņos, Swolf rezultāta aprēķināšanai izmanto 25 metrus.
Intervāla Swolf	Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.
Distance Swolf	Swolf rezultāts pašreizējā distancē.
Pēdējās distances Swolf	Swolf rezultāts pēdējā pabeigtā distancē.
Pēdējā attāluma Swolf	Swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.

Temperatūras lauki

Nosaukums	Apraksts
Ne vairāk kā 24 stundas	Maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.
Vismaz 24 stundas	Minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.
Temperatūra	Gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Jūs varat izveidot temperatūras sensora pāra savienojumu ar savu ierīci, lai iegūtu precīzu temperatūras datu pastāvīgu avotu.

Taimera lauki

Nosaukums	Apraksts
Aktīvais laiks	Kopējais aktīvās kustības laiks pašreizējā aktivitātē.
Vidējais distances laiks	Vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.
Vidējais kustības laiks	Vidējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.
Vidējais pozas laiks	Vidējais pozas laiks pašreizējā aktivitātē.
Pagājušais laiks	Kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimeri un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimeri uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimeri un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.
Aplēstais finiša laiks	Pašreizējās aktivitātes aplēstais finiša laiks.
Intervāla laiks	Hronometra laiks pašreizējā intervālā.
Distances laiks	Hronometra laiks pašreizējā distancē.
Pēdējās distances laiks	Hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās kustības laiks	Hronometra laiks pēdējā veiktajā kustībā.
Pēdējās pozas laiks	Hronometra laiks pēdējā veiktajā pozā.
Kustības laiks	Hronometra laiks pašreizējā kustībā.
Kustības laiks	Kopējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.
Vairāku sporta veidu laiks	Kopējais laiks dažādiem sporta veidiem dažādu sporta veidu aktivitātē, ietverot pārejas.

Nosaukums	Apraksts
Kopumā priekšā/aiz muguras	Kopējais laiks, kas pārsniedz mērķa tempu vai atpaliek no tā.
Pozas laiks	Hronometra laiks pašreizējā pozā.
Iestatīt taimeru	Izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums.
Apturēts laiks	Kopējais apturētais laiks pašreizējā aktivitātē.
Peldējuma laiks	Peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.
Taimeris	Aktivitātes taimera pašreizējais laiks.

Fizisko vingrojumu sērijas lauki

Nosaukums	Apraksts
Veicamie atkārtojumi	Fizisko vingrojumu sērijas laikā atlikušie atkārtojumi.
Soļa ilgums	Treniņa posma atlikušais laiks vai attālums.
Soļu temps	Pašreizējais temps fizisko vingrojumu sērijas solī.
Soļu ātrums	Pašreizējais ātrums fizisko vingrojumu sērijas solī.
Soļa laiks	Laiks, kas pagājis fizisko vingrojumu sērijas solim.

VO2 Max. standarta parametri

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

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

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

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

FTP novērtējumi

Šajā tabulās ir iekļautas klasifikācijas funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēsēm pēc dzimuma.

Vīrieši	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	5,05 un vairāk
Teicami	No 3,93 līdz 5,04
Labi	No 2,79 līdz 3,92
Viduvēji	No 2,23 līdz 2,78
Netrenēts	Mazāk par 2,23

Sievietes	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	4,30 un vairāk
Teicami	No 3,33 līdz 4,29
Labi	No 2,36 līdz 3,32
Viduvēji	No 1,90 līdz 2,35
Netrenēts	Mazāk par 1,90

FTP novērtējumu pamatā ir šis pētījums: Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Riteņu lielums un apkārtmērs

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

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

