

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6

Naudotojo vadovas

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

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

Android™ yra „Google LLC“ prekių ženklas. Apple®, iPhone® ir iTunes® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. BLUETOOTH® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė, o „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. Di2™ yra „Shimano, Inc.“ prekių ženklas. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, naudojamas „Apple Inc.“ pagal licenciją. Iridium® yra registruotasis „Iridium Satellite LLC“ prekių ženklas. Shimano® yra registruotasis „Shimano, Inc.“ prekių ženklas. USB-C® yra registruotasis „USB Implementers Forum“ prekių ženklas. Wi-Fi® yra registruotasis „Wi-Fi Alliance Corporation“ prekių ženklas. Windows® yra „Microsoft Corporation“ registruotasis prekių ženklas JAV ir kitose šalyse. Zwift™ yra „Zwift, Inc.“ prekių ženklas. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų prekių ženklai ir prekių pavadinimai.

Turiny

Ižanga.....	1
Naudojimo pradžia.....	1
Apžvalga.....	1
Patarimai dėl jutiklinio ekrano.....	2
Įrenginio užrakinimas ir	
atrakinimas.....	2
Piktogramų apžvalga.....	3
Programos ir veiklos.....	3
Programos.....	4
Health Snapshot.....	6
Garmin Pay.....	6
„Garmin Pay“ piniginių	
nustatymas.....	6
Mokėjimas už pirkinį naudojant	
laikrodį.....	6
Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“	
piniginę.....	7
Garmin Pay kortelių	
tvarkymas.....	7
Garmin Pay slaptažodžio	
keitimas.....	7
Funkcijos „Messenger“	
naudojimas.....	8
Veiklos.....	8
Veiklos pradžia.....	9
Patarimai įrašant veiklas.....	9
Veiklos sustabdymas.....	10
Veiklos vertinimas.....	10
Bėgimas.....	10
Bėgiojimas.....	10
Bėgimo stadione pradžia.....	11
Bėgimo stadione įrašymo	
patarimai.....	11
Virtualiojo bėgimo pradžia.....	11
Bėgtakio atstumo kalibravimas....	11
Ekstremalaus bėgimo veiklos	
įrašymas.....	12
Dviračių sportas.....	12
Važiavimas dviračiu.....	12
Plaukimas.....	12
Plaukimas baseine.....	12
Plaukimo terminai.....	13
Mostų tipai.....	13
Patarimai dėl plaukimo veiklų.....	13

Plaukimo automatinis poilsis ir	
rankinis poilsis.....	14
Treniravimasis su treniruočių	
žurnalu.....	14
Kelios sporto šakos.....	14
Triatlono treniruotė.....	14
Kelių sporto šakų veiklos	
kūrimas.....	15
Veiklos sporto salėje.....	15
Jėgos treniruotės įrašymas.....	15
Patarimai įrašant jėgos	
treniruočių veiklą.....	16
HIIT veiklos įrašymas.....	16
Mobilumo veiklos įrašymas.....	16
Golfo žaidimas.....	17
Golfo žaidimas.....	17
Golfo meniu.....	19
Golfo nustatymai.....	19
Vėliavėlės perkėlimas.....	20
Krypties iki smeigtuko peržiūra....	20
„Layup“ ir staigių vingių atstumų	
peržiūra.....	20
Kliūčių peržiūra.....	21
Išmatuotų smūgių peržiūra.....	21
Smūgio matavimas rankiniu	
būdu.....	22
Smūgio pridėjimas rankiniu	
būdu.....	22
Rezultatų išlaikymas.....	22
Rezultatų nustatymai.....	22
Rezultatų skaičiavimo metodo	
nustatymas.....	22
Golfo statistikos stebėjimas....	23
Golfo statistikos įrašymas.....	23
Smūgių istorijos peržiūra.....	23
Raundo apžvalgos peržiūra.....	23
Raundo baigimas.....	24
Golfo riedmušų sąrašo	
tinkinimas.....	24
Veikla lauke.....	24
Žvejyba.....	24
Žiemos sportas.....	24
Nusileidimų slidėmis peržiūra....	24
Kitos veiklos.....	25
Kvėpavimo veiklos įrašymas.....	25
Meditacijos veiklos įrašymas.....	25
Žaidimai.....	26

Programos Garmin GameOn™ naudojimas.....	26	Automatiškai nustatomas tikslas....	43
Rankinės žaidimų veiklos įrašymas.....	26	Įspėjimas apie judėjimą.....	43
Veiklų ir programų tinkinimas.....	26	Įspėjimo apie judėjimą įjungimas.....	43
Programų sąrašo pritaikymas.....	26	Judėjimo įspėjimų tinkinimas.....	43
Parankinių veiklų sąrašo pritaikymas.....	27	Miego stebėjimas.....	43
Parankinės veiklos prisegimas prie sąrašo.....	27	Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	44
Duomenų ekranų tinkinimas.....	27	Kvėpavimo pokyčiai.....	44
Tinkintos veiklos kūrimas.....	28	Move IQ®.....	44
Veiklos nustatymai.....	28	Treniruotės.....	44
Raginiai veikti.....	30	Kaip pradėti treniruotę.....	45
Įspėjimo nustatymas.....	31	Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....	45
Balso įspėjimų leidimas veiklos metu.....	31	Intervalinės treniruotės.....	45
Palydovų nustatymai.....	31	Kaip pradėti intervalinę treniruotę....	46
Išvaizda.....	32	Intervalinės treniruotės pritaikymas.....	46
Ciferblato nustatymai.....	32	Intervalų treniruotės sustabdymas..	46
Ciferblato tinkinimas.....	32	Treniravimosi tikslo nustatymas.....	47
Infoskydeliai.....	33	PacePro™ treniravimasis.....	47
Infoskydelių peržiūra.....	35	PacePro plano atsisisiuntimas iš Garmin Connect.....	47
Infoskydelių sąrašo pritaikymas...	36	PacePro plano kūrimas laikrodyje....	48
Body Battery.....	36	PacePro plano paleidimas.....	49
Body Battery infoskydelio peržiūra.....	36	Lenktyniavimas su ankstesne veikla...	50
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	36	Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės.....	50
Streso lygio infoskydelio naudojimas.....	37	Treniravimasis lenktynėms.....	51
Moterų sveikata.....	37	Apie treniruočių kalendorių.....	51
Menstruacijų ciklo stebėjimas.....	37	Pritaikomi treniravimosi planai.....	51
Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas.....	37	Savarankiško vertinimo įjungimas.....	51
Nėštumo stebėjimas.....	37	Rezultatų matavimai.....	52
Nėštumo informacijos registravimas.....	38	Apie VO2 maksimumo įverčius.....	52
Orų infoskydelio pritaikymas.....	38	VO2 maksimumo įverčio gavimas bėgant.....	53
Akcijų pridėjimas.....	39	Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra.....	54
Valdikliai.....	39	Širdies dažnio kintamumo būseną...	54
Valdiklių meniu tinkinimas.....	42	Laktato slenkstis.....	55
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....	42	Jėgų atgavimo laikas.....	55
Sparčiosios nuorodos nustatymas.....	42	Jėgų atgavimo širdies dažnis.....	55
Treniruotė.....	42	Istorija.....	56
Veiklos stebėjimas.....	42	Istorijos naudojimas.....	56
		Asmeniniai rekordai.....	56
		Asmeninių rekordų peržiūra.....	56
		Asmeninio rekordo atkūrimas.....	57

Asmeninių rekordų pašalinimas.....	57
Duomenų bendrųjų verčių peržiūra.....	57
Laikrodžiai.....	57
Žadintuvo signalo nustatymas.....	57
Žadintuvo signalo redagavimas.....	58
Išmanusis žadinimo signalas.....	58
Atbulinio laikmačio naudojimas.....	58
Atbulinio skaičiavimo laikmačio	
šalinimas.....	59
Chronometro naudojimas.....	59
Alternatyvių laiko juostų pridėjimas.....	59
Alternatyvios laiko juostos	
redagavimas.....	60
Atbulinio skaičiavimo įvykio	
pridėjimas.....	60
Atbulinio skaičiavimo įvykio	
redagavimas.....	60
Pranešimų ir įspėjimų nustatymai... 61	
Sveikatos ir sveikatingumo įspėjimai..	61
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies	
dažnio nustatymas.....	61
Įspėjimas apie judėjimą.....	61
Judėjimo įspėjimų tinkinimas.....	62
Rytinė ataskaita.....	62
Rytinės ataskaitos tinkinimas.....	62
Vakarinė ataskaita.....	62
Vakarinės ataskaitos tinkinimas.....	62
Laiko įspėjimų nustatymas.....	62
Įspėjimų apie telefono prisijungimą	
įjungimas.....	63
Vibracija nustatymai.....	63
Ekrano ir ryškumo nustatymai.....	63
Ryšys.....	63
Jutikliai ir priedai.....	63
Belaidžiai jutikliai.....	64
Belaidžių jutiklių susiejimas.....	64
Bėgimo dinamika.....	65
Patarimai dėl trūkstamų bėgimo	
dinamikos duomenų.....	65
Bėgimo galia.....	66
Varia kameros valdiklių	
naudojimas.....	66
Telefono prijungimo funkcijos.....	66
Telefono susiejimas.....	67
Telefono pranešimų įjungimas.....	67
Pranešimų peržiūra.....	68
Atsiliepimas į telefono skambutį..	68
Atsakymas į tekstinę žinutę.....	68
Bluetooth ryšio su telefonu	
išjungimas.....	68
Funkcijos „Rasti telefoną“ įspėjimų	
įjungimas ir išjungimas.....	68
Pamesto telefono radimas GPS	
veiklos metu.....	69
Wi-Fi ryšio funkcijos.....	69
Prijungimas prie Wi-Fi tinklo.....	69
Garmin Share.....	69
Duomenų bendrinimas naudojant	
Garmin Share.....	70
Duomenų gavimas naudojantis	
Garmin Share.....	70
Garmin Share nustatymai.....	70
Telefono ir kompiuterio programos....	70
Garmin Connect.....	71
Garmin Connect+ prenumerata....	71
Programos Garmin Connect	
naudojimas.....	72
Programinės įrangos naujinimas	
naudojant programą Garmin	
Connect.....	72
Bendroji treniravimosi būseną..	72
Garmin Connect naudojimas	
kompiuteryje.....	72
Programinės įrangos naujinimas	
naudojant Garmin Express.....	73
Neautomatinis duomenų	
synchronizavimas su Garmin	
Connect.....	73
„Connect IQ“ funkcijos.....	73
Connect IQ funkcijų	
atsisiuntimas.....	73
Connect IQ funkcijų atsiuntimas	
naudojantis kompiuteriu.....	73
Programa Garmin Messenger.....	74
Programa Garmin Golf.....	74
Prioritetų režimai.....	74
Numatytojo prioriteto režimo	
pritaikymas.....	75
Pasirinktinio prioriteto režimo	
kūrimas.....	75

Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai..... 76

Apyrankės širdies dažnis.....	76
Laikrodžio dėvėjimas.....	76
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	77
Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai.....	77
Širdies dažnio duomenų transliavimas.....	77
Pulsoksimetras.....	78
Pulsoksimetro rodmenų gavimas....	79
Pulsoksimetro režimo nustatymas..	79
Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	79
Automatiškai nustatomas tikslas.....	79
Intensyvumo minutės.....	80
Kaip pelnyti intensyvumo minutes...	80
Miego stebėjimas.....	80
Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	80

Navigacija..... 80

Vietų įrašymas.....	80
Jūsų buvimo vietos išsaugojimas....	80
Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas.....	81
Vietos šalinimas.....	81
Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect.....	81
GPS veiklos pradėjimas iš bendrinamos vietos.....	81
Navigacija į bendrinamą vietą veiklos metu.....	81
Navigavimas į kelionės tikslą.....	82
Navigacija atgal į pradžios tašką.....	82
Navigacijos sustabdymas.....	82
Trasos.....	82
Trasos kūrimas Garmin Connect....	83
Trasos siuntimas į įrenginį.....	83
Vykimas trasa naudojantis įrenginiu.....	83
Trasos duomenų peržiūra arba redagavimas.....	83
Kompasas.....	83
Kompaso kurso nustatymas.....	84

Žemėlapis..... 84

Žemėlapių duomenų ekrano pridėjimas.....	84
Žemėlapių stumdymas ir mastelio keitimas.....	84
Žemėlapių nustatymai.....	84

Saugumo ir stebėjimo funkcijos.....85

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	85
Kontaktų pridėjimas.....	85
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	86
Pagalbos prašymas.....	86

Muzika..... 86

Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....	87
Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo....	87
Asmeninio garso turinio atsisiuntimas.....	87
Muzikos klausymasis.....	88
Muzikos leidimo valdikliai.....	88
Bluetooth ausinių prijungimas.....	89
Garso režimo keitimas.....	89

Naudotojo profilis..... 89

Naudotojo profilio nustatymas.....	89
Lyties nustatymai.....	89
Vežimėlio režimas.....	89
Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra.....	90
Apie širdies dažnio zonas.....	90
Fizinio pasirengimo tikslai.....	90
Širdies dažnio zonų nustatymas.....	91
Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas.....	91
Širdies dažnio zonų skaičiavimas....	91
Savo galios zonų nustatymas.....	92
Automatinis rezultatų matavimų aptikimas.....	92

Maitinimo tvarkyklės nustatymai.... 92

Baterijos taupymo priemonės tinkinimas.....	93
---	----

Sistemos nustatymai..... 93

Mygtukų sparčiųjų nuorodų pritaikymas.....	93
Laikrodžio prieigos kodo nustatymas.....	94
Laikrodžio prieigos kodo keitimas...	94
Kompasas.....	94
Kompaso nustatymai.....	94
Rankinis kompas kalibravimas...	94
Šiaurės nuorodos nustatymas.....	95
Laiko nustatymai.....	95
Laiko sinchronizavimas.....	95
Išplėstiniai sistemos nustatymai.....	95
Matavimo vienetų keitimas.....	95
Duomenų įrašymo nustatymai.....	96
Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas.....	96
Įrenginio informacijos peržiūra.....	96
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra.....	96

Įrenginio informacija..... 97

Apie AMOLED ekraną.....	97
Laikrodžio įkrovimas.....	97
Specifikacijos.....	97
Baterijos informacija.....	98
Įrenginio priežiūra.....	98
Laikrodžio valymas.....	98
Dirželių keitimas.....	99

Trikčių šalinimas..... 99

Produktų naujiniai.....	99
Kaip gauti daugiau informacijos.....	99
Mano įrenginio kalba netinkama.....	99
Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką.....	100
Laikrodžio paleidimas iš naujo.....	100
Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?.....	100
Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio.....	100
Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?.....	100
Ausinės neprisijungia prie laikrodžio.	101
Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės.....	101

Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?.....	101
Palydovo signalų gavimas.....	101
GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....	101
Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus.....	101
Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus.....	102
Demonstracinio režimo išjungimas...	102
Veiklos stebėjimas.....	102
Žingsnių skaičius atrodo netikslus	102
Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	102

Priedas..... 102

VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	103
Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys.....	104
Kontakto su žeme laiko balanso duomenys.....	104
Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenys.....	105
Ratų dydis ir perimetras.....	105

Duomenų laukai..... 106

Ižanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

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

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

Naudojimo pradžia

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

1 Palaikydami  įjunkite laikrodį.

2 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamais nurodymais atlikite pradinę sąranką.

Atlikdami pradinę sąranką galite susieti telefoną su laikrodžiu ir gauti pranešimus, sinchronizuoti veiklas ir atlikti kitus veiksmus (*Telefono susiejimas, 67 psl.*).

3 Įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 97 psl.*).

4 Tikrinkite, ar nėra programinės įrangos naujinių (*Sistemos nustatymai, 93 psl.*).

Kad patirtis būtų kuo sklandesnė, laikrodžio programinė įranga turi būti atnaujinta. Programinės įrangos naujiniuose pateikiami privatumo, saugumo ir funkcijų pakeitimai bei patobulinimai.

5 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 9 psl.*).

Apžvalga



 Paleidimo mygtukas	• Palaikykite 2 sekundes, jei norite įjungti laikrodį. • Paspauskite, jei norite atidaryti veiklų ir programų meniu, įskaitant laikrodžio nustatymus. • Palaikykite 2 sekundes, jei norite atidaryti valdiklių meniu, įskaitant maitinimą. • Jei norite paprašyti pagalbos, laikykite, kol laikrodis 3 kartus suvibruos (<i>Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 85 psl.</i>).
 Mygtukas „Atgal“	• Paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį puslapį. PATARIMAS: veiklos metu ekrane rodomi patarimai, paaiškinantys nenumatytą mygtukų veikimą. • Palaikykite, jei norite atidaryti pasirinktinės sparciosios nuorodos funkciją (<i>Sparčiosios nuorodos nustatymas, 42 psl.</i>).
 Jutiklinis ekranas	• Braukdami aukštyn, žemyn, kairėn arba dešinėn slinkite infoskydeliais, funkcijomis ir meniu (<i>Patarimai dėl jutiklinio ekrano, 2 psl.</i>). • Palieskite, jei norite pasirinkti meniu parinktį. • Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, braukite į dešinę.

Patarimai dėl jutiklinio ekrano

- Tempdami į viršų arba į apačią lėtai slinkite sąrašais ir meniu.
- Paliesdami pasirinkite elementą.
- Palieskite, jei norite pažadinti laikrodį.
- Ciferblate braukdami į viršų slinkite laikrodyje nustatytais infoskydeliais.
- Ciferblate braukite į kairę, kad peržiūrėtumėte programų ir veiklų meniu, įskaitant laikrodžio nustatymus.
- Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, braukite į dešinę.
- Palieskite ir palaikykite elementą ciferblate, jei norite atidaryti kontekstinę informaciją, pavyzdžiui, infoskydelius ar meniu, jei yra.
- Veiklos metu perbraukę į viršų arba į apačią peržiūrėkite kitą duomenų ekraną.
- Veiklos metu braukite į dešinę, jei norite peržiūrėti laikrodžio meniu, ciferblatą ir infoskydelius.
- Veiklos metu braukite į kairę, jei norite peržiūrėti muzikos grotuvą.
- Jei yra, pasirinkite  arba braukite, kad pamatytumėte meniu parinktį.
- Kiekvieną meniu pasirinkimą atlikite kaip atskirą veiksmą.

Įrenginio užrakinimas ir atrakinimas

Galite užrakinti įrenginį, kad netychia palietę nesuaktyvintumėte ekrano ir nepaspaustumėte mygtukų.

PASTABA: galite tinkinti valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 42 psl.*).

1 Palaikykite paspaudę  ir peržiūrėkite valdiklių meniu.

2 Pasirinkite .

Įrenginys nereaguoja į palietimus ar mygtukų paspaudimus, kol jo neatrakiniate.

3 Jei norite atrakinti įrenginį, palaikykite bet kurį mygtuką.

Piktogramų apžvalga

Mirksinti piktograma reiškia, kad laikrodis ieško signalo. Nuolat švytinti piktograma reiškia, kad signalas buvo rastas arba jutiklis yra prijungtas. Perbraukta piktograma reiškia, kad funkcija išjungta.

Visą suderinamų jutiklių sąrašą žr. [Belaidžiai jutikliai, 64 psl.](#)

	Telefono prisijungimo būseną (Įspėjimų apie telefono prisijungimą įjungimas, 63 psl.)
	Širdies dažnio monitoriaus būseną Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų, 77 psl.
	LiveTrack būseną (Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 85 psl.)
	Greičio ir kadencijos jutiklio būseną (Belaidžių jutiklių susiejimas, 64 psl.)

Programos ir veiklos

Laikrodyje yra daug iš anksto įkeltų programų ir veiklų.

Programos: programos suteikia laikrodžiui interaktyvių funkcijų, pavyzdžiui, galite peržiūrėti treniruotes arba klausytis muzikos ([Programos, 4 psl.](#)).

Veiklos: laikrodis pateikiamas su veiklų patalpose ir lauke programomis, įskaitant bėgimą, važiavimą dviračiu, jėgos treniruotes, golfą ir kt. Kai pradėsite veiklą, laikrodis rodo ir įrašo jutiklio duomenis, kuriuos galite išsaugoti ir bendrinti su Garmin Connect™ bendruomene.

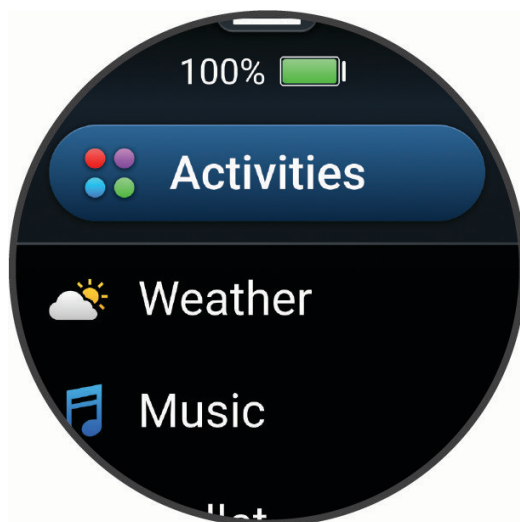
Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ programos: galite pridėti laikrodžiui funkcijų įdiegdami programų iš Connect IQ parduotuvės ([Connect IQ funkcijų atsisiauntimas, 73 psl.](#)).

Programos

Galite tinkinti laikrodį naudodamiesi programų meniu, kuriame galima greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Tam tikroms programoms reikia Bluetooth® ryšio su suderinamu telefonu. Daugelį programų galima rasti ir infoskydeliuose ([Infoskydeliai, 33 psl.](#)) arba valdikliuose ([Valdikliai, 39 psl.](#)).

Ciferbate braukite kairėn ir peržiūrėkite programų sąrašą.



Pavadinimas	Daugiau informacijos
	Pasirinkite, jei norite matyti aukštimačio, barometro ir kompasro informaciją.
Pavojaus signalai	Pasirinkite, jei norite nustatyti signalą.
Alt. laiko zonos	Rodomas dabartinis paros laikas papildomose laiko juostose.
Transliuoti širdies dažnį	Pasirinkite, jei norite transliuoti širdies dažnio duomenis į susietą įrenginį (<i>Širdies dažnio duomenų transliavimas, 77 psl.</i>).
Skaičiuotuvas	Pasirinkite, jei norite naudoti skaičiuotuvą, įskaitant arbatpinigių skaičiuotuvą.
Kalendorius	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti artėjančius įvykius iš telefono kalendoriaus.
Laikrodžiai	Pasirinkite, jei norite nustatyti žadintuvą, laikmatį, chronometrą, alternatyvią laiko juostą arba atbulinį skaičiavimą (<i>Laikrodžiai, 57 psl.</i>).
Kompasas	Rodomas elektroninis kompasas.
Atbuliniai skaičiavimai	Rodomi artėjantys atbulinio skaičiavimo įvykiai.
Connect IQ Store	Pasirinkite, jei norite naudoti Connect IQ Store parduotuvę laikrodyje („ <i>Connect IQ</i> “ funkcijos, 73 psl.).
Garmin Share	Pasirinkite, jei norite siųsti duomenis į kitus Garmin® įrenginius arba gauti iš jų (<i>Garmin Share, 69 psl.</i>).
Health Snapshot™	Pasirinkite, jei norite įrašyti pagrindinius sveikatos parametrus (<i>Health Snapshot, 6 psl.</i>).
Ankstesni įrašai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti įrašytą veiklos istoriją, rekordus ir bendrąsias vertes (<i>Istorijos naudojimas, 56 psl.</i>).
„Messenger“	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti ir siųsti žinutes iš telefono programos Garmin Messenger™ (<i>Programa Garmin Messenger, 74 psl.</i>).
Mėnulio fazė	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti mėnulio tekėjimo ir nusileidimo laiką bei mėnulio fazę pagal jūsų GPS vietą.
Muzika	Pasirinkite, jei norite valdyti garso atkūrimą naudodamiesi laikrodžiu (<i>Muzikos klausymasis, 88 psl.</i>).
Pranešimai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti telefono pranešimus (<i>Pranešimų peržiūra, 68 psl.</i>).
Pulso oks.	Pasirinkite, jei norite gauti pulsoksimetro rodmenį (<i>Pulsoksimetras, 78 psl.</i>).
Nustatymai	Pasirinkite, jei norite atidaryti nustatymų meniu.
Akcijos	Pasirinkite, jei norite matyti pritaikomą akcijų sąrašą (<i>Akcijų pridėjimas, 39 psl.</i>).
Chronometras	Pasirinkite, jei norite stabdyti chronometrą.
Saulėtekis ir saulėlydis	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikus.
Laikmačiai	Pasirinkite, jei norite nustatyti laikmatį.
Patarimai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti interaktyvius laikrodžio patarimus ir ieškoti tiesioginės nuorodos į support.garmin.com , kur pateiktas jūsų laikrodžio naudotojo vadovas.
Piniginė	Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay™ piniginę (<i>Garmin Pay, 6 psl.</i>).
Ciferblatas	Pasirinkite, jei norite pritaikyti ciferblatą (<i>Ciferblato tinkinimas, 32 psl.</i>).

Pavadinimas	Daugiau informacijos
Orai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti naujausią orų prognozę ir sąlygas.
Treniruotės	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti išsaugotas treniruotes (<i>Treniruotės, 44 psl.</i>).

Health Snapshot

Funkcija Health Snapshot registruoja keletą svarbių sveikatos parametrų jums nejudant dvi minutes. Ji pateikia glaustą bendros širdies ir kraujagyslių būklės vaizdą. Laikrodis registruoja tokius parametrus kaip vidutinis širdies dažnis, streso lygis ir kvėpavimo dažnis. Galite pridėti Health Snapshot funkciją prie mėgstamų programų sąrašo (*Veiklų ir programų tinkinimas, 26 psl.*).

Garmin Pay

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

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

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

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

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

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

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
 - Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Piniginė**.
- 3 Įveskite savo keturių skaitmenų slaptažodį.

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

Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.



- 4 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, perbraukite, kad pakeistumėte į kitą kortelę (pasirenkama).

- 5 Per 60 sekundžių palaikykite laikrodį prie mokėjimų skaitytuvo, laikrodžio ciferblatą nukreipę į skaitytuvą. Baigus sąveiką su skaitytuvu, laikrodis suvibruoja ir jame parodoma varnelė.
- 6 Jei reikia, laikykitės kortelių skaitytuvo nurodymų, kad atliktumėte operaciją.

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

Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę

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

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

Garmin Pay kortelių tvarkymas

Galite laikinai sustabdyti arba pašalinti kortelę.

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

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay**.
- 3 Pasirinkite kortelę.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite laikinai sustabdyti kortelės galiojimą arba atšaukti sustabdymą, pasirinkite **Laikina sustabdyti kortelės galiojimą**.
Kad galėtumėte pirkti naudodamiesi vivoactive 6 laikrodžiu, kortelė turi būti aktyvi.
 - Jei norite pašalinti kortelę, pasirinkite .

Garmin Pay slaptažodžio keitimas

Norėdami pakeisti savo dabartinį slaptažodį, turite jį žinoti. Jei pamiršote slaptažodį, reikės iš naujo nustatyti funkciją Garmin Pay vivoactive 6 laikrodyje, sukurti naują slaptažodį ir dar kartą įvesti kortelės informaciją.

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

Kai kitą kartą mokėsite naudodamiesi vivoactive 6 laikrodžiu, reikės įvesti naująjį slaptažodį.

Funkcijos „Messenger“ naudojimas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Norint naudoti funkciją „Messenger“, vivoactive 6 laikrodis turi būti prijungtas prie programos Garmin Messenger suderinamame telefone naudojant Bluetooth technologiją.

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

1 Braukdami ciferblate į viršų atidarykite „**Messenger**“ infoskydelį.

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

2 Pasirinkite infoskydelį.

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

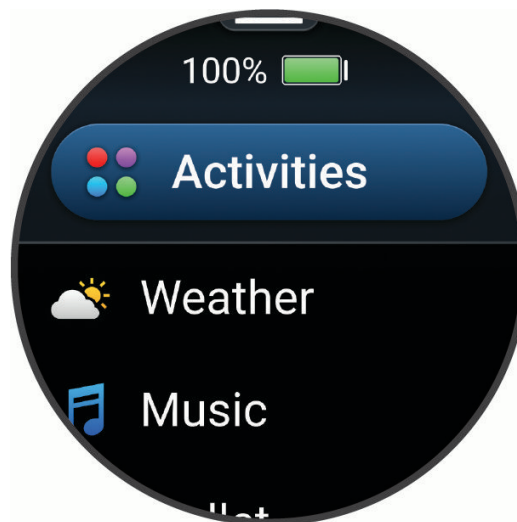
4 Laikrodyje pasirinkite parinktį:

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

Veiklos

Kai rodomas ciferblatas, perbraukite kairėn ir pasirinkite **Veiklos**. Sąrašo viršuje rodomas parankinių veiklų sąrašas (*Parankinių veiklų sąrašo pritaikymas, 27 psl.*).

PASTABA: kai kurios veiklos rodomos keliose kategorijose.



Kategorijos	Veiklos
Bėgimas	Takelis patalpoje, Bėgimas, Stebėti bėgimą, Bėgimas pagal pėdsakus, Bėgtakis, Kliūt. lenkt., Virtualusis bėgimas
Važiavimas dviračiu	Dviratis, Į darbą ir atgal dviračiu, Važiavimas dviračiu patalpoje, Išvyka dviračiu, Dviračių krosas, eBike, eMTB, Dviratis žvyro dangai, Rankinis dviratis, Rankinis dviratis patalpoje, MTB, Plento dviratis
Plaukimas	Atidaryti vandens skiltį, Plaukimas baseine
Sporto salė	Boksas, Kardio, Elipsinis, HIIT, Šuoliukai per šokdynę, Mišrūs kovos menai, Mobilumas, Pilatesas, Irklavimas po stogu, Lipimas laiptais, Stiprumas, Ėjimas patalpoje, Joga
Lauke	Jojimas, Diskgolfas, Žvejybinis, Golfas, Žygiavimas, Jojimas, Važiavimas riedučiais, Alpinizmas, Vaikščiojimas su kuprine, Ėjimas
Žiemos sportas	, Čiuožimas ant ledo, Slidinėjimas, Snieglentė, Sniegomobilis, Sniegbatis, Slidinėjimo krosas (klasikinis), Slidinėjimo krosas (laisvasis)
Vandens sportas	Laivas, Baidarė, Irkluoti, Buriavimas, Oro vamzdelis, SUP
Komandinio sporto šakos	Amerikietiškas futbolas, Beisbolas, Krepšinis, Kriketas, Žolės riedulys, Ledo ritulys, Lakrosas, Regbis, Futbolas, Softbolas, Tinklinis, Lėkščiasvydis
Sporto su raketė šakos	Badmintonas, Padelis, Piklbolas, Mažasis tenisas, Raketbolas, Skvošas, Stalo tenisas, Lauko tenisas
Automobilių sportas	ATV, Motokrosas, Motociklas, „Overland“
Kita	Kvėpavimo praktika, Žaidimai, Meditacija

Veiklos pradžia

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite veiklą iš savo mėgstamų.
 - Pasirinkite  ir pasirinkite veiklą išplėstame veiklų sąrašė.
- 3 Jei veiklai reikia GPS signalų, eikite į lauką, kur aiškiai matomas dangus, ir palaukite, kol laikrodis bus pasiruošęs.
Laikrodis pasiruošia, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).
- 4 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 97 psl.*).
- Kai kurioms veikloms paspauskite , jei norite registruoti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.
Tam tikrose veiklose galite pasirinkti  ir atmesti ratą (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 101 psl.*).
- Perbraukite aukštyn arba žemyn, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.

Veiklos sustabdymas

- 1 Paspauskite .
 - 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
 - Jei norite išsaugoti veiklą ir peržiūrėti išsamią informaciją, pasirinkite **Išsaugoti**, paspauskite  ir pasirinkite parinktį.
PASTABA: išsaugoję veiklą, galite įvesti savęs įvertinimo duomenis (*Veiklos vertinimas, 10 psl.*).
 - Jei norite pristabdyti veiklą, o vėliau ją tęsti, pasirinkite **Atnaujinti vėliau**.
 - Jei norite pažymėti ratą, pasirinkite **Ratas**.
Tam tikrose veiklose galite pasirinkti  ir atšaukti ratą (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 101 psl.*).
 - Norėdami naviguoti atgal į pradinį veiklos tašką keliu, kuriuo vyko, pasirinkite **Atgal į pradžią > TracBack**.
PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
 - Norėdami naviguoti atgal į pradinį veiklos tašką tiesiausiu keliu, pasirinkite **Atgal į pradžią > Tiesi linija**.
PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
 - Jei norite išmatuoti širdies dažnio veiklos pabaigoje ir širdies dažnio po dviejų minučių skirtumą, pasirinkite **Jėgų atgavimo širdies dažnis** ir palaukite, kol baigsis atbulinis laiko skaičiavimas (*Jėgų atgavimo širdies dažnis, 55 psl.*).
 - Jei norite atsisakyti veiklos, pasirinkite .
- PASTABA:** sustabdžius veiklą, laikrodis automatiškai ją išsaugo po 30 minučių.

Veiklos vertinimas

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Galite tinkinti tam tikrų veiklų savarankiško vertinimo nustatymą (*Savarankiško vertinimo įjungimas, 51 psl.*).

- 1 Baigę veiklą, pasirinkite **Išsaugoti** (*Veiklos sustabdymas, 10 psl.*).
 - 2 Pasirinkite skaičių, atitinkantį jūsų suvokiamas pastangas.
PASTABA: jei norite praleisti savarankišką vertinimą, pasirinkite **»»**.
 - 3 Pasirinkite, kaip jautėtės veiklos metu.
- Galite peržiūrėti vertinimus programoje Garmin Connect.

Bėgimas

Bėgiojimas

Jei bėgdami norite naudoti belaidį jutiklį, reikia susieti jį su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 64 psl.*).

- 1 Užsidėkite belaidžius jutiklius, pvz., širdies dažnio monitorių (pasirinktinį).
- 2 Paspauskite .
- 3 Pasirinkite **Veiklos > Bėgimas**.
- 4 Prieš naudodami pasirinktinius belaidžius jutiklius palaukite, kol laikrodis prisijungs prie jutiklių.
- 5 Išeikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 6 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.
- 7 Pradėkite bėgti.
- 8 Paspauskite  ratams registruoti (pasirinktinai).
- 9 Braukite aukštyn ar žemyn, jei norite slinkti per duomenų ekranus.
- 10 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Bėgimo stadione pradžia

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

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

- 1 Atsistokite atvirame stadione.
- 2 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
- 3 Pasirinkite **Veiklos > Bėgimas > Stebėti bėgimą**.
- 4 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 5 Jei bėgsite 1 takeliu, pereikite prie 8 veiksmo.
- 6 Pasirinkite **Juostos numeris**.
- 7 Pasirinkite takelio numerį.
- 8 Paspauskite .
- 9 Bėkite stadionu.
- 10 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Bėgimo stadione įrašymo patarimai

- Prieš pradėdami bėgti stadione palaukite, kol laikrodis aptiks palydovų signalus.
- Pirmą kartą bėgdami nepažįstamu stadionu nubėkite keturis ratus stadiono atstumui sukalibruoti. Užbaikite ratą nubėgdami vos toliau nei starto taškas.
- Kiekvieną ratą bėkite tuo pačiu takeliu.

PASTABA: numatytasis Auto Lap® atstumas yra 1600 m arba keturi stadiono ratai.

- Jei bėgate ne 1 takeliu, įveskite takelio numerį veiklos nustatymuose.

Virtualiojo bėgimo pradžia

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Bėgimas > Virtualusis bėgimas**.
- 3 Planšetiniame ar nešiojamame kompiuteryje arba telefone atidarykite programą Zwift™ ar kitą virtualiųjų treniruočių programą.
- 4 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis pradėkite bėgimo veiklą ir susiekite įrenginius.
- 5 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .
- 6 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Bėgtakio atstumo kalibravimas

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

- 1 Pradėkite bėgtakio veiklą ([Veiklos pradžia, 9 psl.](#)).
- 2 Bėkite bėgtakiu, kol laikrodis įrašys bent 2,4 km (1,5 myl.).
- 3 Kai baigsite veiklą, paspausdami  sustabdykite veiklos laikmatį.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami kalibruoti bėgtakio atstumą pirmą kartą, pasirinkite **Išsaugoti**. Įrenginys paragina atlikti bėgtakio kalibravimą.
 - Norėdami rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio atstumą po pirmojo kalibravimo, pasirinkite **Kalibruoti ir išsaugoti** > .
- 5 Žiūrėkite įveiktą atstumą bėgtakio ekrane ir įveskite jį laikrodyje.

Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Bėgimas > Kliūt. lenkt.**
- 3 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
- 4 Paspausdami  pažymėkite kiekvienos kliūties pradžią ir pabaigą rankiniu būdu.

PASTABA: galite konfigūruoti **Kliūčių stebėjimas** nustatymą, kad kliūčių vietos būtų išsaugotos bėgant pirmą trasos ratą. Kai bėgsite trasos ratus pakartotinai, laikrodis perjungs kliūčių ir bėgimo intervalus naudodamas išsaugotas kliūčių vietas.

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

Dviračių sportas

Važiavimas dviračiu

Jei važiuodami norite naudoti belaidį jutiklį, reikia susieti jį su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 64 psl.*).

- 1 Susiekite belaidžius jutiklius, pavyzdžiui, širdies dažnio monitorių ar dviračio žibintus (pasirinktinė įranga).
- 2 Paspauskite .
- 3 Pasirinkite **Veiklos > Važiavimas dviračiu > Dviratis**.
- 4 Prieš naudodami pasirinktinius belaidžius jutiklius palaukite, kol laikrodis prisijungs prie jutiklių.
- 5 Išeikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 6 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.
- 7 Pradėkite veiklą.
- 8 Braukite aukštyn ar žemyn, jei norite slinkti per duomenų ekranus.
- 9 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Plaukimas

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

Plaukimas baseine

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Plaukimas > Plaukimas baseine**.
- 3 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.
- 4 Prieš pradėdami plaukti, patikrinkite veiklos nustatymus (*Veiklos nustatymai, 28 psl.*).
Pavyzdžiui, plaukimo veiklai pagal numatytuosius parametrus įjungiamas lietimui užrakto nustatymas.
- 5 Paspauskite .
- 6 Pradėkite plaukti.
Įrenginys automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir atstumus. Funkcija **Automatinis poilsis** yra įjungta pagal numatytuosius nustatymus (*Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 14 psl.*).
- 7 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Plaukimo terminai

Ilgis: vienas baseino perplaukimas.

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

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

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

Mostų tipai

Mostų tipo nustatymo funkcija galima tik plaukiant baseine. Mostų tipas nustatomas distancijos pabaigoje. Mostų tipai rodomi plaukimo istorijoje ir Garmin Connect paskyroje. Mosto tipą taip pat galite pasirinkti kaip tinkintą duomenų lauką (*Duomenų ekranų tinkinimas, 27 psl.*).

Nenaudoti	Plaukimas laisvuju stiliumi
Atgal	Plaukimas nugara
Krūtinė	Plaukimas krūtine
Plaukimas peteliške	Plaukimas peteliške
Mišrus	Daugiau nei vienas mostų tipas intervale.
Treniruotė	Naudojama įrašant treniruotės duomenis (<i>Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 14 psl.</i>)

Patarimai dėl plaukimo veiklų

- Prieš pradėdami plaukti, patikrinkite veiklos nustatymus (*Veiklos nustatymai, 28 psl.*).
Pavyzdžiui, plaukimo veiklai pagal numatytuosius parametrus įjungiamas lietimui užrakto nustatymas.
- Paspauskite , jei norite užregistruoti intervalą plaukdami atvirame vandens telkinyje.
- Prieš pradėdami plaukimo baseine veiklą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis ir pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkintą dydį.
Laikrodis matuoja ir registruoja atstumą pagal įveiktus baseino ilgius. Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį. Kitą kartą pradėjus plaukimo baseine veiklą, laikrodis naudos šį baseino dydį. Jei norite pakeisti dydį, galite nuslinkti žemyn ir pasirinkti veiklos nustatymus, tada pasirinkti **Baseino dydis**.
- Kad rezultatai būtų tikslūs, naudodami vieną mosto tipą nuplaukite visą baseino ilgį. Kai ilsitės, pristabdykite veiklos laikmatį.
- Paspauskite , kad užregistruotumėte poilsį plaukiant baseine (*Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 14 psl.*).
Laikrodis automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir plaukimo baseine atstumus.
- Kad laikrodžiui būtų lengviau skaičiuoti atstumus, prieš pirmąjį mostą tvirtai atsispauskite nuo sienelės ir atsispirkite.
- Kai darote pratimus, pristabdykite veiklos laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją (*Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 14 psl.*).

Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis

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

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

Jei norite naudoti rankinę poilsio funkciją, galite išjungti automatinio poilsio funkciją veiklos parinktyse (*Veiklos nustatymai*, 28 psl.). Plaukiodami baseine arba atvirame vandenyje galite pažymėti poilsio intervalą rankiniu būdu paspausdami . Plaukimo duomenys poilsio intervalo metu neįrašomi.

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

Treniravimasis su treniruočių žurnalu

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

1 Plaukiodami baseine paslinkite aukštyn arba žemyn, jei norite peržiūrėti treniruočių žurnalo ekraną.

2 Paspausdami paleiskite treniruotės laikmatį.

3 Baigę treniruotės intervalą, paspauskite .

Treniruotės laikmatis sustoja, tačiau veiklos laikmatis ir toliau registruoja visą plaukimo užsiėmimą.

4 Pasirinkite užbaigtos treniruotės atstumą.

Atstumo intervalai priklauso nuo veiklos profiliui pasirinkto baseino dydžio.

5 Pasirinkite parinktį:

- Norėdami pradėti kitą treniruotės intervalą, paspauskite .
- Norėdami grįžti į plaukimo duomenų ekraną, slinkite aukštyn arba žemyn.

Kelios sporto šakos

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

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

Triatlono treniruotė

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

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Veiklos**.

3 Paspausdami paleiskite veiklos laikmatį.

PASTABA: pirmą kartą pradėję triatlono veiklą galite įjungti parinktį , kad laikrodis automatiškai nustatytų sporto šakos pasikeitimą ir pereitų prie kito perėjimo ar sporto šakos (*Veiklos nustatymai*, 28 psl.).

4 Jei reikia, paspauskite kiekvieno perėjimo pradžioje ir pabaigoje (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?*, 101 psl.).

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

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

Kelių sporto šakų veiklos kūrimas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Redaguoti > Pridėti**.
- 3 Pasirinkite kelių sporto šakų veiklos tipą arba pasirinkite **Tinkintas** ir įveskite pavadinimą. Prie vienodų veiklų pavadinimų pridedamas numeris. Pavyzdžiui, Triatlonas(2).
- 4 Pasirinkite dvi ar daugiau veiklų.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite konkrečios veiklos nustatymų tinkinimo parinktį. Pavyzdžiui, galite pasirinkti, ar reikia įtraukti perėjimus.
 - Pasirinkite **Baig.**, jei norite įrašyti ir naudoti kelių sporto šakų veiklą.

Veiklos sporto salėje

Galima naudoti laikrodį treniruojantis patalpose, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje GPS išjungiama (*Veiklos nustatymai, 28 psl.*).

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

PATARIMAS: laikymasis už bėgtakio turėklų sumažina tikslumą.

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

Jėgos treniruotės įrašymas

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

PATARIMAS: jėgos treniruotės metu paspauskite , jei reikia daugiau parinkčių.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Sporto salė > Stiprumas**.

Pirmą kartą įrašydami jėgos treniruotes turite pasirinkti, ant kurio riešo bus jūsų laikrodis.
- 3 Jei įrašote jėgos treniruočių veiklą pirmą kartą, pasirinkite **Treniruotės > Naršyti treniruotes** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis (*Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 45 psl.*).
- 4 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: jei nesate atsisiuntę į laikrodį jėgos treniruočių, pasirinkite **Laisva** >  ir pereikite prie 7 veiksmo.
- 5 Slinkite žemyn ir peržiūrėkite treniruotės informaciją.
- 6 Pasirinkite **Treniruotis**.

Galite pasirinkti Daugiau ir peržiūrėti papildomas treniruotės parinktis.
- 7 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
- 8 Pradėkite pirmąją seriją.

Pagal numatytuosius nustatymus laikrodis skaičiuoja kartojimus. Kartojimų skaičius bus rodomas, kai juos atliksite bent keturis kartus. Galite išjungti kartojimų skaičiavimą veiklos nustatymuose (*Veiklos nustatymai, 28 psl.*).

PATARIMAS: laikrodis gali skaičiuoti tik vieno kiekvienos serijos judesio kartojimus. Jei norite pakeisti judesius, turite baigti seriją ir pradėti naują.
- 9 Slinkite aukštn ir žemyn, jei norite matyti papildomus duomenų ekranus.
- 10 Paspausdami  užbaikite seriją.

Laikrodyje rodomi visi serijos pakartojimai.
- 11 Jei reikia, redaguokite kartojimų skaičių, pasirinkę  pridėkite serijoje naudotą svorį ir pasirinkite **Baig.**
- 12 Atsidaro poilsio laikmatis, skaičiuojantis laiką iki kitos serijos.

PATARIMAS: galite palaukti, kol laikas baigsis, arba paspausti  ir pradėti kitą seriją iš karto.

13 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.

14 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Stabdyti treniruotę**.

Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą

- Darydami pakartojimus nežiūrėkite į laikrodį.
Veiksmus su laikrodžiu atlikite kiekvienos serijos pradžioje ir pabaigoje bei ilsėdamiesi.
 - Darydami pakartojimus visą dėmesį skirkite savo formai.
 - Darykite pratimus su kūno svoriu ir su svarmenimis.
 - Darykite pakartojimus nuosekliu ir plačiu judesių diapazonu.
Kiekvienas pakartojimas užskaitomas, kai ranka su laikrodžiu grįžta į pradinę padėtį.
- PASTABA:** pratimai kojoms gali būti neskaičiuojami.
- Įjunkite automatinį sekos aptikimą norėdami pradėti ir stabdyti sekas.
 - Išsaugokite savo jėgos treniruotę ir išsiųskite ją į Garmin Connect paskyrą.
Naudodamiesi Garmin Connect paskyroje esančiais įrankiais peržiūrėkite ir redaguokite veiklos duomenis.

HIIT veiklos įrašymas

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

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

Mobilumo veiklos įrašymas

Galite įrašyti mobilumo veiklą naudodami aktyvumo ir poilsio intervalus arba galite atsisiųsti mobilumo treniruočių iš Garmin Connect.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Sporto salė > Mobilumas**.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Treniruotė**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite keisti aktyvumo ir poilsio intervalus, pasirinkite **Intervalai**.
 - Jei norite atsisiųsti ir atlikti treniruotę iš Garmin Connect, pasirinkite **Treniruočių biblioteka > Naršyti treniruotes** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
Laikrodis padeda atlikti mobilumo pratimus.
- 6 Slinkite, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.

Golfo žaidimas

Golfo žaidimas

Prieš žaidžiant golfą pirmą kartą reikia atsisiųsti programą Garmin Golf™ iš programų parduotuvės telefone (*Programa Garmin Golf, 74 psl.*).

Prieš žaisdami golfą įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 97 psl.*).

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Golfas**.

Įrenginys nustato palydovus, apskaičiuoja jūsų buvimo vietą ir parenka aikštelę, jei netoliese ji yra tik viena.

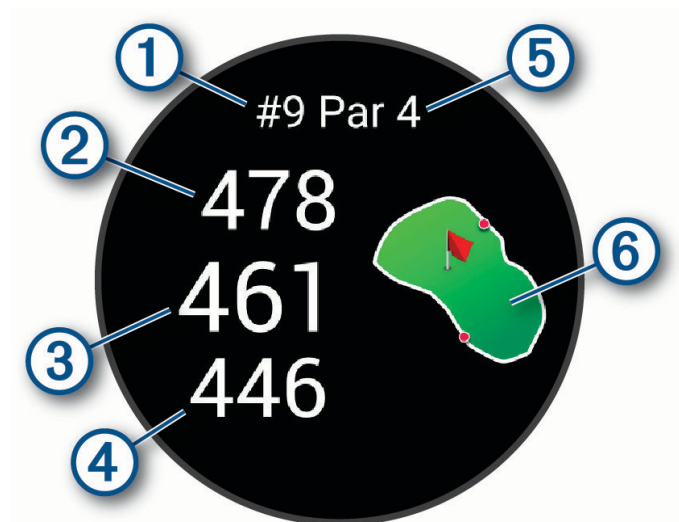
3 Jei atidaromas aikštelių sąrašas, pasirinkite jį iš sąrašo.

Aikštelės atnaujinamos automatiškai.

4 Paspauskite .

5 Jei norite sekti rezultatus, pasirinkite .

- 6 Pasirinkite starto aikštelę.
Atsidarys informacijos apie duobutes ekranas.



①	Dabartinės duobutės numeris
②	Atstumas iki ridenimo aikštelės galo
③	Atstumas iki ridenimo aikštelės vidurio
④	Atstumas iki ridenimo aikštelės priekio
⑤	Duobutės paras
⑥	Ridenimo aikštelės žemėlapis

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

- 7 Pasirinkite parinktį:
- Palieskite žemėlapi, jei norite matyti daugiau informacijos arba pakeisti smeigtuko vietą (*Vėliavėlės perkėlimas, 20 psl.*).
 - Paspauskite , jei norite atidaryti golfo meniu (*Golfo meniu, 19 psl.*).
 - Palaikykite , jei norite atidaryti golfo nustatymus (*Golfo nustatymai, 19 psl.*).

Kai pereinate prie kitos duobutės, laikrodis automatiškai persijungia, kad būtų rodoma informacija apie naują duobutę.

Golfo meniu

Raundo metu galite paspausti  ir pridėti papildomų funkcijų į golfo meniu.

Žiūrėti ridenimo aikštelę: galima perkelti smeigtuko vietą, kad būtų galima tiksliau išmatuoti atstumą (*Vėliavėlės perkėlimas, 20 psl.*).

Pavojai: rodomi bunkeriai ir vandens kliūtys mušant į dabartinę duobutę.

„Layup“ smūgiai: rodomas „Layup“ smūgio ir atstumo parinkty mušant į dabartinę duobutę (tik paro 4 ir 5 duobutės).

Keisti duobutę: leidžiama rankiniu būdu pakeisti duobutę.

Rezultatų kortelė: atidaroma raundo rezultatų kortelė (*Rezultatų išlaikymas, 22 psl.*).

Smeigtuko krypties rodyklė: pinPointer funkcija – tai kompasas, nurodantis smeigtuko vietą, kai nematote ridenimo aikštelės. Ši funkcija gali padėti prisitaikyti smūgiui, net jei esate miške arba gilaus smėlio spąstuose.

PASTABA: nenaudokite PinPointer funkcijos būdami golfo vežimėlyje. Trukdžiai dėl golfo vežimėlio gali sumažinti kompaso tikslumą.

Raundo apžvalga: raundo metu galite peržiūrėti savo balą, statistiką ir informaciją apie žingsnius.

Matuoti smūgį: rodomas ankstesnio smūgio, įrašyto naudojant funkciją Garmin AutoShot™, atstumas (*Išmatuotų smūgių peržiūra, 21 psl.*). Be to, galite įrašyti smūgį rankiniu būdu (*Smūgio matavimas rankiniu būdu, 22 psl.*).

Pask smūgį: peržiūrėkite informaciją apie pastarąjį smūgį.

PASTABA: galite peržiūrėti visų dabartiniame raunde aptiktų smūgių atstumus. Jei reikia, galite pridėti smūgį rankiniu būdu (*Smūgio pridėjimas rankiniu būdu, 22 psl.*).

Riedmušos statistika: rodoma žaidimo su kiekviena golfo riedmuša statistika, pvz., atstumo ir tikslumo informacija. Rodoma, kai susiejate suderinamus Approach® CT10 riedmušos stebėjimo jutiklius arba įjungiate nustatymą Raginimas dėl riedmušos.

Saulėtekis ir saulėlydis: rodomi dabartinės dienos saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikai.

Nustatymai: galite pritaikyti golfo veiklos nustatymus (*Golfo nustatymai, 19 psl.*).

Baigti rundą: baigiamas dabartinis rundas.

Golfo nustatymai

Jei norite tinkinti golfo nustatymus ir funkcijas, raundo metu paspauskite  ir pasirinkite Nustatymai.

Rezultatai: galite nustatyti rezultatų skaičiavimo nuostatas ir įjungti statistikos stebėjimą.

Startinio smūgio atstumas: nustatomas vidutinis atstumas, kurį kamuoliukas skrieja iš starto aikštelės po jūsų startinio smūgio.

Turnyro režimas: išjungiamos PinPointer ir PlaysLike atstumo funkcijos. Šios funkcijos neleidžiamos per sankcionuotus turnyrus ar handikapų skaičiavimo rundas.

Golfo atstumas: nustatomas atstumo matavimo vienetas.

Raginimas dėl riedmušos: po kiekvieno aptikto smūgio rodomas raginimas, leidžiantis įvesti, kokią riedmušą naudojote.

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

Riedmušų jutikliai: galite nustatyti suderinamos Approach CT10 riedmušos stebėjimo jutiklius.

Vėliavėlės perkėlimas

Galite atidžiau peržiūrėti ridenimo aikštelę ir pakeisti smeigtuko vietą.

- 1 Kai rodomas duobučių informacijos ekranas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Žiūrėti ridenimo aikštelę**.
- 3 Palieskite ir nuvilkite smeigtuką į tinkamą vietą.
 rodo pasirinktą smeigtuko vietą.
- 4 Paspauskite , jei norite priimti smeigtuko vietą.

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

Krypties iki smeigtuko peržiūra

PinPointer funkcija – tai kompasas, padedantis rasti kryptį, kai nematote ridenimo aikštelės. Ši funkcija gali padėti prisitaikyti smūgiui, net jei esate miške arba gilaus smėlio spąstuose.

PASTABA: nenaudokite PinPointer funkcijos būdami golfo vežimėlyje. Trukdžiai dėl golfo vežimėlio gali sumažinti kompaso tikslumą.

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Smeigtuko krypties rodyklė**.
Rodyklė rodo smeigtuko vietą.

„Layup“ ir staigių vingių atstumų peržiūra

Galite peržiūrėti „layup“ ir staigių vingių atstumų sąrašą 4 ir 5 paro duobutėms.

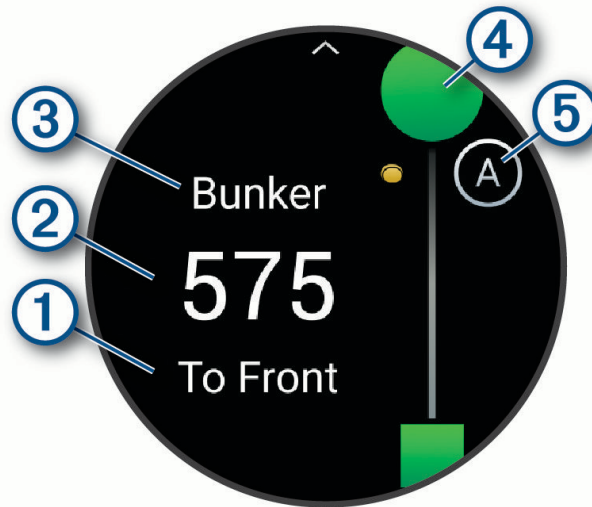
- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **„Layup“ smūgiai**.

PASTABA: atstumai ir vietos pašalinami iš sąrašo, kai juos įveikiate.

Kliūčių peržiūra

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Pavojai**.



- Ekrane rodoma kryptis ① ir atstumas ② iki artimiausios kliūties priekio arba galo.
- Ekraną viršuje nurodomas kliūties tipas ③.
- Ridenimo aikštelę vaizduoja pusapskritimis ④ ekrano viršuje. Linija po ridenimo aikštele žymi žaidimo aikštelės centrą.
- Kliūtis ⑤ nurodo raidės, reiškiančios atitinkamos duobutės kliūčių seką; jos rodomos po ridenimo aikštele, nurodant apytikrius atstumus palyginti su visa aikštele.

Išmatuotų smūgių peržiūra

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

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

- 1 Žaisdami golfą paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Matuoti smūgį**.

Rodomas paskutinio smūgio atstumas.

PASTABA: atstumas automatiškai nustatomas iš naujo, kai vėl smūgiuojate į kamuoliuką, atliekate patą ridenimo zonoje ar judate link kitos duobutės.

- 3 Jei norite peržiūrėti visų įrašytų smūgių atstumus, paspauskite  ir pasirinkite **Ankstesni smūgiai**.

PASTABA: atstumas nuo pastarojo smūgio taip pat rodomas informacijos apie duobutes ekrano viršuje.

Smūgio matavimas rankiniu būdu

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

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

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

Smūgio pridėjimas rankiniu būdu

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Pask smūg** >  > **Pridėti smūgį**.
- 3 Pasirinkite  ir pradėkite naują smūgį iš dabartinės vietos.

Rezultatų išlaikymas

- 1 Žaisdami golfą paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Rezultatų kortelė**.
- 3 Pasirinkite duobutę.
- 4 Norėdami nustatyti rezultatą, pasirinkite  arba .

Rezultatų nustatymai

Raundo metu paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai** > **Rezultatai**.

Balo skaičiavimo metodas: pakeičiamas metodas, kuriuo įrenginys skaičiuoja rezultatus.

Handikapo rezultatas: įjungiamas handikapo rezultatų skaičiavimas.

Rodyti įvertį: rezultatų kortelės viršuje rodomas bendras jūsų raundo rezultatas ([Rezultatų išlaikymas, 22 psl.](#)).

Statistikos stebėjimas: suteikia galimybę stebėti patų skaičiaus, kamuoliukų žaliojoje zonoje ir smūgių į žaidimo aikštelę statistiką žaidžiant golfą.

Nuobaudos: įjungiamas baudos smūgių stebėjimas žaidžiant golfą ([Golfo statistikos įrašymas, 23 psl.](#)).

Raginimas: įjungiamas raginimas raundo pradžioje, klausiantis, ar norite fiksuoti rezultatus.

Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas

Galite pakeisti metodą, kuriuo laikrodis fiksuoja rezultatus.

- 1 Raundo metu paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai** > **Rezultatai** > **Balo skaičiavimo metodas**.
- 3 Pasirinkite rezultatų skaičiavimo metodą.

Apie „Stableford“ rezultatus

Jei pasirenkate rezultatų skaičiavimo metodą „Stableford“ (*Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas, 22 psl.*), taškai skiriami pagal smūgių, atliktų paro atžvilgiu, skaičių. Raundo pabaigoje laimi daugiausia taškų surinkęs žaidėjas. Įrenginys skiria balus pagal JAV golfo asociacijos instrukcijas.

„Stableford“ žaidimo rezultatų kortelėje rodomi taškai, o ne smūgiai.

Taškai	Paro atžvilgiu atlikti smūgiai
0	2 arba didesniu skaičiumi daugiau
1	1 daugiau
2	Paras
3	1 mažiau
4	2 mažiau
5	3 mažiau

Golfo statistikos stebėjimas

Laikrodysje įjungę statistikos stebėjimą, galite peržiūrėti savo dabartinio raundo statistiką (*Raundo apžvalgos peržiūra, 23 psl.*). Galite lyginti raundus ir stebėti tobulėjimą naudodamiesi programa Garmin Golf.

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Golfas**.

Įrenginys nustato palydovus, apskaičiuoja jūsų buvimo vietą ir parenka aikštelę, jei netoliese ji yra tik viena.

3 Jei atidaromas aikštelių sąrašas, pasirinkite jį iš sąrašo.

Aikštelės atnaujinamos automatiškai.

4 Pasirinkite  > **Nustatymai** > **Rezultatai** > **Statistikos stebėjimas**.

Golfo statistikos įrašymas

Norint registruoti statistiką, reikia įjungti statistikos stebėjimą (*Golfo statistikos stebėjimas, 23 psl.*).

1 Rezultatų kortelėje pasirinkite duobutę.

2 Nustatykite atliktų smūgių skaičių, įskaitant patus, ir pasirinkite **Išsaugoti**.

3 Nustatykite paimtų patų skaičių ir pasirinkite **Išsaugoti**.

PASTABA: paimtų patų skaičius naudojamas tik statistikai stebėti ir nedidina jūsų rezultatų.

4 Pasirinkite parinktį:

- Jei kamuoliukas pataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite .
- Jei kamuoliukas nepataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite  arba .

5 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Smūgių istorijos peržiūra

1 Baigę žaisti duobutę, paspauskite .

2 Pasirinkite **Pask smūg** ir peržiūrėkite informaciją apie paskutinį smūgį.

Raundo apžvalgos peržiūra

Raundo metu galite peržiūrėti savo balą, statistiką ir informaciją apie žingsnius.

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Raundo apžvalga**.

3 Jei norite peržiūrėti daugiau informacijos, braukite aukštyn arba žemyn.

Raundo baigimas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Baigti rundą**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti rundą ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Išsaugoti**.
 - Jei norite redaguoti rezultatų kortelę, pasirinkite **Redaguoti rezultatą**.
 - Jei norite atmesti veiklą ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Atmesti**.
 - Jei norite pristabdyti rundą ir pratęsti ją vėliau, pasirinkite **Pristabdyti rundą**.

Golfo riedmušų sąrašo tinkinimas

Susieję suderinamą golfo laikrodį su telefonu programoje Garmin Golf, naudodamiesi programa galite tinkinti numatytųjų golfo riedmušų sąrašą.

- 1 Atidarykite programą Garmin Golf telefone.
- 2 Pasirinkite **Profilis > Mano krepšys**.
- 3 Galite pridėti, redaguoti ar šalinti riedmušą arba pažymėti ją kaip neaktyvią.
- 4 Sinchronizuokite suderinamą Garmin golfo laikrodį su programa Garmin Golf.
Golfo laikrodyje rodomas atnaujintas riedmušų sąrašas.

Veikla lauke

Žvejyba

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Lauke > Žvejybinis**.
- 3 Paspauskite .
- 4 Paspauskite  ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti laimikį prie žuvų skaičiaus iš išsaugoti vietą, pasirinkite .
 - Jei norite išsaugoti dabartinę vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
 - Jei norite nustatyti intervalo laikmatį, veiklos pabaigos laiką arba pabaigos laiko priminimą, pasirinkite .
 - Jei norite grįžti į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite peržiūrėti išsaugotas vietas, pasirinkite **Įrašytos vietos**.
 - Jei norite pasiekti kelionės tikslą naudodamiesi navigacija, pasirinkite ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite redaguoti veiklos nustatymus, pasirinkite **Nustatymai** ir pasirinkite parinktį (*Veiklos nustatymai, 28 psl.*).
- 5 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite .

Žiemos sportas

Nusileidimų slidėmis peržiūra

Naudodami rato mygtuką galite įrašyti nusileidimus nuo kalno slidėmis ar snieglenčiu.

- 1 Pradėkite veiklą su slidėmis arba snieglenčiu.
- 2 Paspauskite .
- 3 Braukite dešinėn.
- 4 Pasirinkite **Peržiūrėti bėgimus**.
- 5 Braukite aukštyn, jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį šliuozimą, dabartinį šliuozimą ir visus šliuozimus.

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

Kitos veiklos

Kvėpavimo veiklos įrašymas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Kita > Kvėpavimo praktika**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Darna**, jei norite pasiekti ramaus budrumo būseną.
 - Pasirinkite **Atsipalaiduokite ir susikaupkite**, jei norite atpalaiduoti kūną ir sutelkti protą.
 - Pasirinkite **Atsipalaiduokite ir susikaupkite (trumpai)**, jei norite atpalaiduoti kūną ir sutelkti protą per trumpesnį laiką.
 - Pasirinkite **Ramybė**, jei norite sumažinti streso lygį ir pasiruošti miegui.
- 4 Paspauskite  ir pradėkite veiklą.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis, kuriomis laikrodis padės atlikti kvėpavimo pratimus.
- 6 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.
Rodomas vidutinis kvėpavimo dažnis ir širdies dažnis.
- 7 Paspauskite .
- 8 Pasirinkite **Visa statistika**.
Rodomas jūsų vidutinis širdies dažnis, maksimalus širdies dažnis, vidutinis kvėpavimo dažnis ir streso pokytis.

Meditacijos veiklos įrašymas

Galite pasirinkti seansą su nurodymais arba sukurti meditacijos veiklą patys.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Kita > Meditacija**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę meditacijos veiklą.
 - Pasirinkite **Sesija**, jei norite seanso su nurodymais ir garsu.
 - Pasirinkite **Tinkintas**, jei norite sukurti pasirinktinį seansą su garsu.
- 4 Jei reikia, paspauskite  arba vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Jei norite klausytis meditacijos garso takelio, prijunkite ausines ([Bluetooth ausinių prijungimas, 89 psl.](#)).
PASTABA: meditacijos veiklos metu pranešimai išjungiami.
- 6 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .
- Laikrodyje rodomas atbulinis laikmatis arba tikslas.
- 7 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Žaidimai

Programos Garmin GameOn™ naudojimas

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

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

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

- 5 Pasirinkite **Susieti dabar**.
- 6 Sąraše pasirinkite laikrodį ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

PATARIMAS: spustelėję  > **Nustatymai**, galite tinkinti nustatymus, dar kartą skaityti instrukciją arba pašalinti laikrodį. Programa Garmin GameOn prisimins jūsų laikrodį ir nustatymus, kai kitą kartą ją atidarysite. Jei reikia, galite susieti laikrodį su kitu kompiuteriu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 64 psl.*).

- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Kompiuteryje paleiskite palaikomą žaidimą ir žaidimo veikla prasidės automatiškai.
 - Laikrodyje paleiskite rankinę žaidimo veiklą (*Rankinės žaidimų veiklos įrašymas, 26 psl.*).

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

Rankinės žaidimų veiklos įrašymas

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Kita > Žaidimai**.
- 3 Pasirinkite **Praleisti**.
- 4 Pasirinkite žaidimo tipą.
- 5 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
- 6 Rungtynių pabaigoje paspausdami  įrašykite rungtynių rezultatą arba užimtą vietą.
- 7 Jei norite pradėti naujas rungtynes, paspauskite .
- 8 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Veiklų ir programų tinkinimas

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

Programų sąrašo pritaikymas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Redaguoti**.
- 3 Pasirinkite **Pridėti** ir pasirinkite vieną ar kelias programas, kurias norite pridėti prie programų sąrašo.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pakeisti programos vietą sąraše, pasirinkite programą, slinkdami aukštyn arba žemyn perkelkite programą ir paspausdami  pasirinkite naują vietą.
 - Jei norite šalinti programą iš sąrašo, pasirinkite programą ir pasirinkite .
- 5 Pasirinkite **Baig..**

Parankinių veiklų sąrašo pritaikymas

Naudodamiesi parankinių veiklų sąrašu galite greitai pasiekti dažniausiai naudojamas veiklas.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos**.
Jei jau pasirinkote parankines savo veiklas, jos rodomos sąrašo viršuje.
- 3 Pasirinkite **Redaguoti**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pakeisti veiklos vietą sąrašė, pasirinkite veiklą, slinkdami aukštyn arba žemyn perkelkite veiklą ir paspausdami  pasirinkite naują vietą.
 - Jei norite pašalinti parankinę veiklą, pasirinkite veiklą ir pasirinkite .
 - Jei norite pridėti parankinę veiklą, pasirinkite **Pridėti** ir pasirinkite vieną ar kelias veiklas.

Parankinės veiklos prisegimas prie sąrašo

Programų ir veiklų sąrašo viršuje galite prisegti iki trijų parankinių veiklų.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Redaguoti**.
- 3 Slinkite prie parankinės veiklos (*Parankinių veiklų sąrašo pritaikymas, 27 psl.*).
- 4 Pasirinkite  šalia parankinės veiklos.

Kai kitą kartą atidarysite programų ir veiklų sąrašą, prisegta veikla bus rodoma sąrašo viršuje.

Duomenų ekranų tinkinimas

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.
- 5 Slinkite į duomenų ekraną, kurį norite pritaikyti.
- 6 Palieskite duomenų lauką.
- 7 Braukite aukštyn arba žemyn ir pasirinkite duomenų lauko kategoriją.
- 8 Braukite aukštyn arba žemyn ir pasirinkite duomenis, kurie bus rodomi lauke.
PATARIMAS: visų galimų duomenų laukų sąrašą rasite *Duomenų laukai, 106 psl.*. Tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus.
- 9 Braukite kairėn.
- 10 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Išdėstymas**, jei norite keisti duomenų laukų skaičių duomenų ekrane.
 - Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti duomenų ekrano vietą juostoje.
 - Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti duomenų ekraną iš juostos.
- 11 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti naują** ir pridėkite duomenų ekraną prie juostos.
Galite pridėti pasirinktinį duomenų ekraną arba pasirinkti vieną iš nustatytų duomenų ekranų.

Tinkintos veiklos kūrimas

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

Veiklos nustatymai

Šie nustatymai suteikia galimybę pritaikyti kiekvieną įkeltą veiklą savo poreikiams. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų ekranus ir įjungti įspėjimus bei treniravimosi funkcijas. Ne visi nustatymai tinka visiems veiklų tipams. Tam tikrų tipų veiklos turi atskirus nustatymų sąrašus.

Ciferblate braukite kairėn ir pasirinkite **Veiklos**, pasirinkite veiklą ir pasirinkite veiklos nustatymus.

Skiriam. spalva: nustatoma veiklos piktogramos skiriamoji spalva.

Įspėjimai: nustatomi veiklai skirti treniravimosi arba navigacijos įspėjimai ([Raginimai veikti, 30 psl.](#)).

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

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

Automatinis poilsis: automatiškai aptinkamas poilsio intervalas, kai nustojate judėti plaukimo baseine veiklos metu ([Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 14 psl.](#)).

Automatinis slinkimas: automatiškai slenkama visais veiklos duomenų ekranais, kai veikia veiklos laikmatis.

Automatiniai rinkiniai: automatiškai įjungia ir išjungia pratimų sekas jėgos treniruotės veiklos metu.

Automatinė pradžia: automatiškai pradėdamas veiklos laikmatis, kai pradėdate judėti (pvz., Motokrosas).

Transliuoti širdies dažnį: širdies dažnio duomenys automatiškai transliuojami iš laikrodžio į susietus įrenginius, kai pradėdate veiklą ([Širdies dažnio duomenų transliavimas, 77 psl.](#)).

Transliuoti į „GameOn“: biometriniai duomenys automatiškai transliuojami į programą Garmin GameOn, kai pradėdate žaidimo veiklą.

Atgal. skaičiavimo pradžia: įjungiamas atgalinio skaičiavimo laikmatis plaukimo baseine intervalams.

Duomenų ekranai: galima pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų ([Duomenų ekranų tinkinimas, 27 psl.](#)).

Redaguoti svorį: paraginama pridėti pratimų sekoje naudojamą svorį jėgos arba kardio treniruočių metu.

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

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

Juostos numeris: nustatomas takelio numeris bėgant stadione.

Ratai: konfigūruojami parinkčių Rato mygtukas ir Įspėjimas apie ratą nustatymai.

Įspėjimas apie ratą: nustatomi rodomų ratų duomenų laukai.

Rato mygtukas: įjungiamas mygtukas  ratui arba poilsiui veiklos metu registruoti.

Kliūčių stebėjimas: kliūčių vietos išsaugomos pirmojo trasos rato metu. Kai bėgsite trasos ratus pakartotinai, laikrodis perjungs kliūčių ir bėgimo intervalus naudodamas išsaugotas kliūčių vietas (*Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas, 12 psl.*).

Baseino dydis: nustatomas baseino ilgis pasirinkus plaukimą baseine.

Energijos taupymo skirtasis laikas: nustatomas skirtasis laikas, kurį laikrodis toliau veikia veiklos režimu laukdamas, kol pradėsite veiklą, pavyzdžiui, kai laukiate lenktynių pradžios. Parinktis Įprastinis nustato, kad laikrodis persijungtų į mažai energijos naudojančią laikrodžio režimą, jei 5 minutes nieko neveikiama. Parinktis Išplėstinis nustato, kad laikrodis persijungtų į mažai energijos naudojančią laikrodžio režimą, jei nieko neveikiama 25 minutes. Išplėstinis režimas gali sutrumpinti baterijos veikimo laiką tarp įkrovimų.

Įrašyti temperatūrą: įrašoma aplinkos temperatūra aplink laikrodį arba iš susieto temperatūros jutiklio.

Registruoti VO2 maks.: veiklos, kuri paprastai nėra rezultatų veikla, kaip antai Bėgimas pagal pėdsakus, metu registruojamas VO2 maks. įvertis.

Pervardyti: nustatomas veiklos pavadinimas.

Kartojimų skaičiavimas: registruojamas kartojimų skaičius treniruotės metu. Pasirinkus Tik treniruotės, kartojimų skaičius registruojamas tik vedamose treniruotėse.

Atkurti numatytuosius nustatymus: veiklos nustatymai nustatomi iš naujo.

Bėgimo galia: registruojami bėgimo galios duomenys ir pritaikomi nustatymai.

Bėgimai: konfigūruojami parinkčių Rato mygtukas ir Įspėjimas apie ratą nustatymai.

Palydovai: nustatoma veiklos metu naudojama palydovų sistema (*Palydovų nustatymai, 31 psl.*).

Savarankiškas vertinimas: nustatoma, kaip dažnai vertinate savo suvokiamas veiklos pastangas (*Veiklos vertinimas, 10 psl.*).

Judesių aptikimas: automatiškai aptinkamas mostų tipas plaukiant baseine.

Lietimo užraktas: įjungiamas jutiklinio ekrano atrakinimas braukiant žemyn nuo ekrano viršaus.

Vienetai: nustatomi veiklos matavimo vienetai.

Vibruojantys įspėjimai: nurodoma įkvėpti arba iškvėpti kvėpavimo veiklos metu.

Raginimai veikti

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

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

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

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

Įspėjimo pavadinimas	Įspėjimo tipas	Aprašas
Kadencija	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias kadencijos vertes.
Kalorijos	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti kalorijų skaičių.
Atstumas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti atstumo intervalą.
Aukštis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias aukščio vertes.
Širdies dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus. Žr. Apie širdies dažnio zonas, 90 psl. ir Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 91 psl.
Tempas	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias tempo vertes.
Artumas	Įvykis	Galite nustatyti spindulį nuo išsaugotos vietos.
Bėgimas / ėjimas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais.
Bėgimo galia	Įvykis, nuotolis	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias galios zonos vertes.
Greitis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias greičio vertes.
Mostų dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti dažnus arba retus mostus per minutę.
Laikas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti laiko intervalą.
Trasos laikmatis	Pasikartojantis	Galite nustatyti laiko stebėjimo intervalą sekundėmis.

Įspėjimo nustatymas

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

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

Balso įspėjimų leidimas veiklos metu

Laikrodis gali leisti motyvuojančius būsenos pranešimus jums bėgant ar užsiimant kita veikla. Pateikiant balso įspėjimą, laikrodis arba telefonas sumažina pagrindinio garso šaltinio garsumą ir paleidžia pranešimą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Prioritetų režimai > Veikla > Balso įspėjimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti, kad balso įspėjimai būtų leidžiami per telefoną arba prijungtas Bluetooth ausines, jei yra, pasirinkite **Garso išvestis > Prijungti įrenginiai**.
 - Jei norite girdėti įspėjimą kiekviename rate, pasirinkite **Įspėjimas apie ratą**.
 - Jei norite nustatyti įspėjimus pagal tempo ir greičio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl tempo / greičio**.
 - Jei norite nustatyti įspėjimus pagal širdies dažnio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl širdies dažnio**.
 - Jei norite nustatyti įspėjimus pagal galios duomenis, pasirinkite **Įspėjimas dėl maitinimo**.
 - Jei norite girdėti įspėjimus paleisdami ir stabdydami veiklos laikmatį, įskaitant funkciją Auto Pause, pasirinkite **Laikmačio įvykiai**.
 - Jei norite, kad treniruotės įspėjimai būtų girdimi kaip balso įspėjimas, pasirinkite **Įspėjimai dėl treniruotės**.
 - Jei norite, kad veiklos įspėjimai būtų leidžiami kaip balso įspėjimas, pasirinkite **Veiklos įspėjimai** (*Raginiai veikti, 30 psl.*).

Palydovų nustatymai

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

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite , pasirinkite **Veiklos**, pasirinkite veiklą, slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus, tada pasirinkite **Palydovai**.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Išjungta: išjungiamos veiklos palydovų sistemos.

Naudoti numatytąjį: nustatoma, kad laikrodis naudotų palydovams numatytąjį veiklos prioriteto režimo nustatymą (*Numatytojo prioriteto režimo pritaikymas, 75 psl.*).

Tik GPS: įgalinama GPS palydovų sistema.

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

Išvaizda

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

Ciferblato nustatymai

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

Ciferblato tinkinimas

Galite tinkinti ciferblato informaciją ir išvaizdą arba suaktyvinti įdiegtą Connect IQ ciferblatą (*Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 73 psl.*).

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Slinkite aukštyn ir peržiūrėkite ciferblato parinktis.
- 4 Pasirinkite **Pridėti naują**, jei norite pasirinkti iš papildomų ciferblato parinkčių..
- 5 Pasirinkite ciferblatą ir pasirinkite .
- 6 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: kai kurios parinktys taikomos ne visiems ciferblatams.

- Jei norite suaktyvinti ciferblatą, pasirinkite **Taikyti**.
- Jei norite pakeisti ciferblate rodomus duomenis, pasirinkite **Duomenys**.
- Jei norite pridėti arba pakeisti ciferblato akcento spalvą, pasirinkite **Skiriam. spalva**.
- Jei norite pakeisti ciferblate rodomų duomenų spalvą, pasirinkite **Duomenų spalva**.
- Jei norite pašalinti ciferblatą, pasirinkite **Ištrinti**.

Infoskydeliai

Laikrodyje rasite įkeltų infoskydelių, kuriuose pateikiama glausta informacija (*Infoskydelių peržiūra, 35 psl.*). Tam tikriems infoskydeliams reikia Bluetooth ryšio su suderinamu telefonu.

Tam tikri infoskydeliai pagal numatytuosius nustatymus nerodomi. Galite pridėti juos prie infoskydelių juostos rankiniu būdu (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 36 psl.*). Kai kurie infoskydeliai rodomi sugrupuoti su susijusiais parametrais, pavyzdžiui, sveikatos arba veiklos efektyvumo.

PATARIMAS: taip pat galite atsisiųsti infoskydelių iš Connect IQ parduotuvės („*Connect IQ*“ funkcijos, 73 psl.).

Pavadinimas	Aprašas
Alternatyvios laiko juostos	Rodomas dabartinis paros laikas papildomose laiko juostose.
Body Battery™	Dėvint visą dieną, rodomas esamas Body Battery lygis ir jūsų lygio pastarąsias valandas diagrama (<i>Body Battery, 36 psl.</i>).
Kalendorius	Rodomi būsimi susitikimai iš telefono kalendoriaus.
Kalorijos	Rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.
Kompasas	Rodomas elektroninis kompasas.
Atbuliniai skaičiavimai	Rodomi artėjantys atbulinio skaičiavimo įvykiai.
Važiavimo dviračiu efektyvumas	Rodomi važiavimo dviračiu efektyvumo parametrai, pavyzdžiui, jūsų VO2 maksimumo ir FTP įverčiai.
Garmin treneris	Rodomos suplanuotos treniruotės, kai pasirenkate Garmin trenerio pritaikomąjį treniravimosi planą Garmin Connect paskyroje. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos.
Golfas	Rodomi golfo rezultatai ir paskutinio raundo statistika.
Health Snapshot	Laikrodyje pradedama Health Snapshot sesija, registruojanti keletą svarbių sveikatos parametrų jums nejudant dvi minutes. Ji pateikia glaustą bendros širdies ir kraujagyslių būklės vaizdą. Laikrodis registruoja tokius parametrus kaip vidutinis širdies dažnis, streso lygis ir kvėpavimo dažnis. Rodomos išsaugotų Health Snapshot sesijų santraukos (<i>Health Snapshot, 6 psl.</i>).
Sveikatos būseną	Rodomi sveikatos parametrai, pavyzdžiui, kvėpavimas ir širdies dažnio kintamumas.
Širdies dažnis	Rodomas dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir vidutinio širdies dažnio ilsintis diagrama (ŠDI).
Istorija	Rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama (<i>Istorijos naudojimas, 56 psl.</i>).
ŠDK būseną	Rodomas širdies dažnio kintamumo naktį septynių parų vidurkis (<i>Širdies dažnio kintamumo būseną, 54 psl.</i>).
Intensyvumo minutės	Stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir pažanga siekiant tikslo.
Pastaroji veikla	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos jūsų veiklos santrauka.
Pastarasis važiavimas Pastarasis bėgimas Pastarasis plaukimas Pastarasis stūmimas	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos veiklos santrauka ir nurodytos sporto šakos istorija.
„Messenger“	Rodomi pokalbiai programoje Garmin Messenger ir galima atsakyti į žinutes naudojantis laikrodžiu (<i>Programa Garmin Messenger, 74 psl.</i>).
Mėnulio fazė	Rodomas mėnulio patekėjimo ir nusileidimo laikas bei mėnulio fazė remiantis jūsų GPS padėtimi.
Muzika	Pateikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų telefone arba laikrodyje esančiai muzikai.
Poguliai	Rodomas visas pogulio laikas ir dėl jo padidėjęs Body Battery lygis. Galite įjungti pogulio laikmatį ir nustatyti žadinimo signalą.

Pavadinimas	Aprašas
Pranešimai	Pranešama apie gaunamus skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais (Telefono pranešimų įjungimas, 67 psl.).
Pagrindinės lenktynės	Rodomas lenktynių įvykis, kurį pažymėjote kaip pagrindinį įvykį Garmin Connect kalendoriuje.
Pulsoksimetras	Galite rankiniu būdu gauti pulsoksimetro rodmenį (Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 79 psl.). Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodys negali gauti pulsoksimetro rodmens, matavimai neregistruojami.
Stūmimai	Vežimėlio režimu stebimas kasdienis vežimėlio stūmimų skaičius, stūmimo tikslas ir ankstesnių dienų duomenys (Vežimėlio režimas, 89 psl.).
Lenktynių kalendorius	Rodomi artėjantys lenktynių įvykiai, nustatyti Garmin Connect kalendoriuje.
Jėgų atgavimas	Rodomas jėgų atgavimo laikas. Maksimalus laikas yra keturios dienos.
Kvėpavimas	Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.
Bėgimo efektyvumas	Rodomi bėgimo efektyvumo parametrai, pavyzdžiui, VO2 maksimumo įvertis ir laktato slenkstis.
Miego treneris	Teikiamos miego poreikio rekomendacijos remiantis miego ir aktyvumo istorija, cirkadiniu ritmu, ŠDK būseną ir poūliais.
Miego įvertis	Rodomas visas miego laikas, miego įvertis ir informacija apie miego fazes praėjusią naktį. Taip pat galite peržiūrėti nakties kvėpavimo pokyčius (Miego stebėjimas, 43 psl.).
Žingsniai	Sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys.
Akcijos	Rodomas pritaikomas akcijų sąrašas (Akcijų pridėjimas, 39 psl.).
Stresas	Rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti. Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodys negali nustatyti jūsų streso lygio, streso matavimai neregistruojami.
Saulėtekis ir saulėlydis	Rodomas saulėtekio, saulėlydžio ir pilietinės prieblandos laikas.
Orai	Rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.
Moterų sveikata	Rodomas dabartinis jūsų ciklas arba nėštumo stebėjimo būseną. Galite peržiūrėti ir registruoti kasdienes simptomus.

Infoskydelių peržiūra

- Ciferblate braukite į viršų.
Laikrodyje slenka infoskydelių juosta.
- Pasirinkite infoskydelį ir peržiūrėkite papildomą informaciją.
- Norėdami peržiūrėti papildomas infoskydelio parinktis ir funkcijas, braukite į kairę.

Infoskydelių sąrašo pritaikymas

- 1 Ciferblate braukite į viršų.
Laikrodyje slenkama infoskydelių sąrašu.
- 2 Pasirinkite **Redaguoti**.
- 3 Pasirinkite infoskydelį.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite šalinti infoskydelį iš sąrašo, pasirinkite **X**.
 - Jei norite keisti infoskydelio vietą sąrašė, pasirinkite infoskydelį ir nutempkite jį į norimą vietą ekrane.
- 5 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti** ir pridėkite infoskydelį į sąrašą.

Body Battery

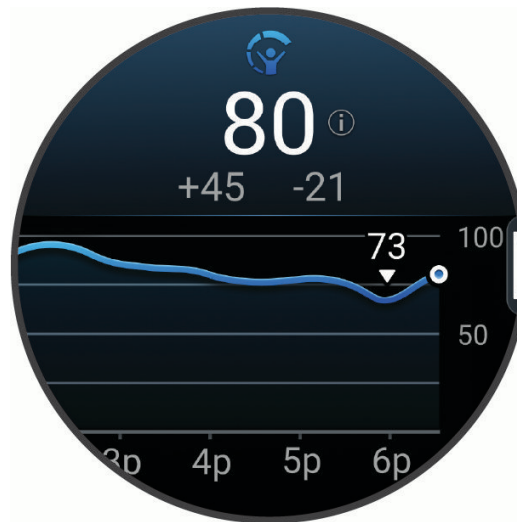
Laikrodis analizuoja jūsų širdies dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę ir veiklos duomenis, kad galėtų nustatyti bendrąjį Body Battery lygį. Lyg degalų matuoklis automobilyje jis rodo, kiek energijos atsargų dar turite. Body Battery lygio diapazonas gali būti nuo 5 iki 100, kur 5–25 reiškia labai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

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją (*Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 36 psl.*).

Body Battery infoskydelio peržiūra

Body Battery infoskydelyje rodomas dabartinis jūsų Body Battery lygis.

- 1 Braukite aukštyn ir atidarykite Body Battery infoskydelį.
PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 36 psl.*).
- 2 Pasirinkite infoskydelį ir peržiūrėkite naujausią Body Battery duomenų diagramą.



- 3 Braukite į viršų ir peržiūrėkite bendrą savo Body Battery ir streso lygio diagramą.
- 4 Braukite aukštyn ir peržiūrėkite veiksmų, turinčių įtakos jūsų Body Battery lygiui, sąrašą.
PASTABA: pasirinkite kiekvieną veiksmą ir peržiūrėkite daugiau informacijos.

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

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

Streso lygio infoskydelio naudojimas

Streso lygio infoskydelyje rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Jis taip pat gali padėti atlikti kvėpavimo pratimų, kurie padės jums atsipalaiduoti.

1 Kai sėdite arba neužsiimate veikla, slinkite ir peržiūrėkite streso lygio infoskydelį.

PATARIMAS: jei esate pernelyg aktyvus, kad laikrodis galėtų nustatyti jūsų streso lygį, vietoje streso lygio vertės pateikiamas pranešimas. Po kelių minučių trukmės neaktyvumo laikotarpio galite patikrinti streso lygį dar kartą.

2 Bakstelėdami infoskydelį atidarykite savo streso lygio kelias pastarąsias valandas diagramą.

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

3 Braukdami aukštin arba žemyn peržiūrėkite streso įvertio informaciją ir dienos vidutinį streso įvertį per pastarąsias septynias dienas.

4 Jei norite pradėti kvėpavimo veiklą, braukite kairėn ir pasirinkite ✓.

Moterų sveikata

Menstruacijų ciklo stebėjimas

Menstruacijų ciklas yra svarbus sveikatos aspektas. Laikrodyje galite registruoti fizinius simptomus, lytinį potraukį, lytinį aktyvumą, ovuliacijos dienas ir kt. ([Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas, 37 psl.](#)). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect. Galite įdiegti moterų sveikatos stebėjimo programą iš programos Connect IQ ([Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 73 psl.](#)).

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

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

Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas

Prieš registruojant menstruacijų ciklo informaciją iš vivoactive 6 laikrodžio reikia nustatyti menstruacijų ciklo stebėjimą programoje Garmin Connect ir įdiegti moterų sveikatos stebėjimo programą iš programos Connect IQ ([Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 73 psl.](#)).

1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo infoskydelį.

2 Palieskite jutiklinį ekraną.

3 Pasirinkite +.

4 Jei šiandien yra ciklo diena, pasirinkite **Menstruacijų diena** > ✓.

5 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite įvertinti srautą nuo silpno iki smarkaus, pasirinkite **Tekėjimas**.
- Jei norite registruoti fizinius simptomus, pvz., aknę, nugaros skausmą ir nuovargį, pasirinkite **Simptomai**.
- Jei norite registruoti nuotaiką, pasirinkite **Nuotaika**.
- Jei norite registruoti išskyras, pasirinkite **Išskyros**.
- Jei norite pažymėti šią datą kaip ovuliacijos dieną, pasirinkite **Ovuliacijos diena**.
- Jei norite registruoti lytinį aktyvumą, pasirinkite **Lytinis aktyvumas**.
- Jei norite įvertinti savo lytinį potraukį diapazone nuo mažo iki didelio, pasirinkite **Lytinis potraukis**.
- Jei norite pažymėti šią datą kaip ciklo dieną, pasirinkite **Menstruacijų diena**.

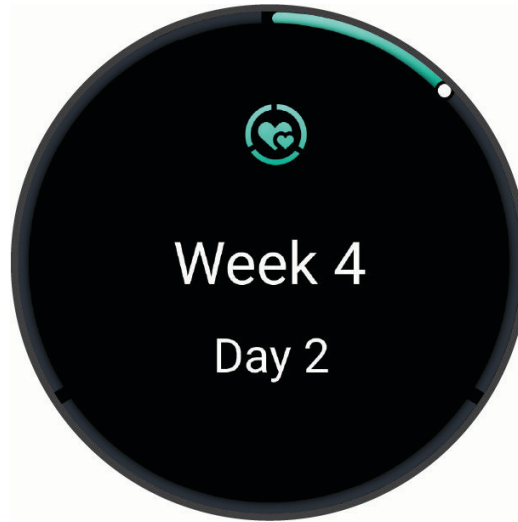
Nėštumo stebėjimas

Nėštumo stebėjimo funkcija rodo kas savaitę atnaujinamą informaciją apie nėštumą ir teikia informacijos apie sveikatą ir mitybą. Laikrodyje galite registruoti fizinius ir emocinius simptomus, gliukozės kiekio kraujyje rodmenis ir kūdikio judėjimą ([Nėštumo informacijos registravimas, 38 psl.](#)). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

Nėštumo informacijos registravimas

Prieš registruojant informaciją reikia nustatyti nėštumo stebėjimą programoje Garmin Connect ir įdiegti moterų sveikatos stebėjimo programą iš programos Connect IQ ([Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 73 psl.](#)).

- 1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo infoskydelį.



- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Simptomai**, jei norite registruoti fizinius simptomus, nuotaiką ir kt.
 - Pasirinkite **Gliukozės kiekis kraujyje**, jei norite registruoti gliukozės kiekį prieš valgį ir pavalgius bei prieš einant miegoti.
 - Pasirinkite **Judėjimas**, jei norite naudoti chronometrą arba laikmatį kūdikio judesiams registruoti.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Orų infoskydelio pritaikymas

- 1 Braukdami aukštyn atidarykite orų infoskydelį.
- 2 Pasirinkite infoskydelį ir peržiūrėkite dabartinę orų prognozę jūsų vietai.
- 3 Braukite kairėn.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atnaujinti orų informaciją apie savo dabartinę GPS vietą, pasirinkite **Orų parinktys > Atnaujinti dabartinę vietą**.
PATARIMAS: palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus ([Palydovo signalų gavimas, 101 psl.](#)).
 - Jei norite keisti temperatūros matavimo vienetus, pasirinkite **Orų parinktys > Temperatūra** ir pasirinkite matavimo vienetą.

Akcijų pridėjimas

Prieš tinkinant akcijų sąrašą, reikia pridėti akcijų info skydelį prie info skydelių sąrašo (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 36 psl.*).

- 1 Braukite ciferblate aukštyn ir peržiūrėkite akcijų info skydelį.
 - 2 Pasirinkite akcijų info skydelį.
 - 3 Pasirinkite **Redaguoti > Pridėti**.
 - 4 Įveskite įmonės pavadinimą arba norimų pridėti akcijų simbolį ir pasirinkite ✓.
- Laikrodys rodomi paieškos rezultatai.
- 5 Pasirinkite akcijas, kurias norite pridėti.
 - 6 Pasirinkite akcijas, jei norite matyti daugiau informacijos.

PATARIMAS: jei norite matyti akcijas info skydelių sąrašo, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**.

Valdikliai

Valdiklių meniu galite greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 42 psl.*).



Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Lėktuvo režimas	Pasirinkdami galite įjungti lėktuvo režimą, kuriuo išjungiami visi belaidžiai ryšiai, arba jį išjungti.
	Žadintuvas	Pasirinkite, jei norite atidaryti žadintuvų programą (Žadintuvo signalo nustatymas, 57 psl.).
	Alt. laiko zonos	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti dabartinį laiką papildomose laiko juostose.
	Pagalbos funkcija	Pasirinkite, jei norite siųsti pagalbos prašymą (Pagalbos prašymas, 86 psl.).
	Baterijos taupymo priemonė	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti baterijos taupymo priemonę (Valdikliai, 39 psl.).
	Ryškumas	Pasirinkite, jei norite keisti ekrano ryškumą (Ekrano ir ryškumo nustatymai, 63 psl.).
	Transliuoti širdies dažnį	Pasirinkite, jei norite įjungti širdies dažnio transliavimą į susietą įrenginį (Širdies dažnio duomenų transliavimas, 77 psl.).
	Skaičiuotuvai	Pasirinkite, jei norite naudoti skaičiuotuvą, įskaitant arbatpinigių skaičiuotuvą.
	Kalendorius	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti artėjančius įvykius iš telefono kalendario.
	Laikrodžiai	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Laikrodžiai ir nustatyti žadintuvą, laikmatį ar chronometrą arba peržiūrėti kitas laiko juostas (Laikrodžiai, 57 psl.).
	Kompasas	Pasirinkite, jei norite atidaryti kompasą ekraną.
	Ekranas	Pasirinkite, jei norite išjungti ekraną – įspėjimus, gestus ir Visada rodoma režimą (Ekrano ir ryškumo nustatymai, 63 psl.).
	Netrukdyti	Pasirinkite, jei norite įjungti režimą „netrukdyti“ (pritemdyti ekraną ir išjungti įspėjimus bei pranešimus) arba jį išjungti. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti žiūrėdami filmą.
	Rasti telefoną	Pasirinkite, jei norite, kad susietame telefone, jei jis yra Bluetooth ryšio diapazone, skambėtų garsinis signalas. Bluetooth signalo stiprumas rodomas vivoactive 6 laikrodžio ekrane ir stiprės jums artėjant prie telefono. Pasirinkite, jei norite rasti pamestą telefoną GPS veiklos metu (Pamesto telefono radimas GPS veiklos metu, 69 psl.).
	Mirksintis signalas	Pasirinkite, jei norite įjungti ekraną ir naudoti laikrodį kaip žibintuvėlį.
	Garmin Share	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Garmin Share (Garmin Share, 69 psl.).
	Ankstesni įrašai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti veiklos istoriją, rekordus ir bendrąsias vertes.
	Užrakinti įrenginį	Pasirinkite, jei norite užrakinti mygtukus ir jutiklinį ekraną, kad išvengtumėte netyčinio paspaudimo ir perbraukimo.

Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	„Messenger“	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą „Messenger“ (<i>Funkcijos „Messenger“ naudojimas, 8 psl.</i>).
	Muzika	Pasirinkite, jei norite valdyti muzikos atkūrimą laikrodyje arba telefone.
	Pranešimai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. pagal telefono pranešimų nustatymus (<i>Telefono pranešimų įjungimas, 67 psl.</i>).
	Telefono prijungimas	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Bluetooth technologiją ir ryšį su susietu telefonu.
	Išjungti	Pasirinkite, jei norite išjungti laikrodį.
	Pulsoksimetras	Pasirinkite, jei norite rankiniu būdu gauti pulsoksimetro rodmenį (<i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 79 psl.</i>).
	Raudonasis poslinkis	Pasirinkite, jei norite įjungti ekrane raudonos spalvos atspalvius naudodami laikrodį prasto apšvietimo sąlygomis.
	Išsaugoti vietą	Pasirinkite, jei norite išsaugoti savo dabartinę buvimo vietą, kad galėtumėte grįžti į ją vėliau.
	Nustatymai	Pasirinkite, jei norite atidaryti nustatymų meniu.
	Chronometras	Pasirinkite, jei norite paleisti chronometrą.
	Saulėtekis ir saulėlydis	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikus.
	Sinchronizuoti	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su susietu telefonu.
	Laiko sinchronizavimas	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su telefono laiku arba naudodami palydovus.
	Laikmatis	Pasirinkite, jei norite nustatyti atbulinį laikmatį.
	Lietimo užraktas	Pasirinkite, jei norite įjungti jutiklinio ekrano atrakinimą braukiant žemyn nuo ekrano viršaus.
	Piniginė	Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay piniginę ir sumokėti už pirkinius naudodami laikrodį (<i>Garmin Pay, 6 psl.</i>).
	Orai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti naujausią orų prognozę ir dabartines sąlygas.
	Wi-Fi	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Wi-Fi® ryšį.

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti ir šalinti sparčiąsias nuorodas bei keisti jų tvarką (*Valdikliai, 39 psl.*).

- 1 Palaikykite .
- Atsidarys valdiklių meniu.
- 2 Braukite žemyn.
- 3 Pasirinkite **Redaguoti**.
- 4 Pasirinkite sparčiąją nuorodą:
 - Jei norite keisti sparčiosios nuorodos vietą valdiklių meniu, nutempkite ją į norimą vietą ekrane ir pasirinkite .
 - Jei norite pašalinti nuorodą iš valdiklių meniu, pasirinkite .
- 5 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti** ir pridėkite sparčiąją nuorodą prie valdiklių meniu.

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Naudodami režimą „Netrukdyti“ galite išjungti įspėjimų ir pranešimų vibracijas bei rodymą (*Ekrano ir ryškumo nustatymai, 63 psl.*). Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

- Jei norite įjungti arba išjungti režimą „Netrukdyti“ rankiniu būdu, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite .
- Jei norite, kad režimas „Netrukdyti“ jūsų miego valandomis būtų įjungiamas automatiškai, atidarykite įrenginio nustatymus programoje Garmin Connect ir pasirinkite **Pranešimai ir perspėjimai > Išmanieji pranešimai > Miego metu**.

Sparčiosios nuorodos nustatymas

Galite nustatyti mėgstamos programos, infoskydelio ar valdiklio, pavyzdžiui, Garmin Pay piniginės arba muzikos valdiklių, sparčiąją nuorodą.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Nuoroda**.
- 3 Pasirinkite mygtuką arba mygtukų derinį, kurį tinkinsite.

Treniruotė

Veiklos stebėjimas

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

Per dieną atliktų žingsnių skaičius rodomas žingsnių infoskydelyje. Žingsnių skaičius reguliariai atnaujinamas. Įjungus vežimėlio režimą, laikrodys stebi kitokius parametrus, pavyzdžiui, stūmimus, o ne žingsnius (*Vežimėlio režimas, 89 psl.*).

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

Automatiškai nustatomas tikslas

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



Ijungus vežimėlio režimą, laikrodyje vietoje žingsnių skaičiuojami stūmimai ir sukuriamas dienos stūmimų tikslas (*Vežimėlio režimas, 89 psl.*).

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

Įspėjimas apie judėjimą

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Jei nejudate vieną valandą, pateikiama žinutė. Galite nustatyti, kad raginimas judėti būtų atmetas einant ar kitaip pajudant.

Įspėjimo apie judėjimą įjungimas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta > Įspėjimas apie judėjimą > Įjungta**.

Judėjimo įspėjimų tinkinimas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta > Įspėjimas apie judėjimą > Įjungta**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Įspėjimo tipas** ir nustatykite įspėjimą pagal žingsnius ar kito tipo judėjimą.
 - Pasirinkite **Judesiai** ir leiskite judesiams sėdint arba laisvo tipo judesiams pašalinti įspėjimą.
 - Pasirinkite **Judėjimo trukmė** ir nustatykite, kad įspėjimas būtų pašalintas po 30, 45 arba 60 sekundžių.

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti įprastas miego valandas programoje Garmin Connect arba laikrodžio nustatymuose. Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. Miego treneris teikia miego poreikio rekomendacijas pagal jūsų miego ir aktyvumo istoriją, ŠDK būseną ir pogulius (*Infoskydeliai, 33 psl.*). Poguliai pridedami prie miego statistikos ir gali turėti įtakos jėgų atgavimui. Išsamią miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 42 psl.*).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite laikrodį miegodami.
- 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į savo Garmin Connect paskyrą (*Programos Garmin Connect naudojimas, 72 psl.*).
Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.
Galite peržiūrėti informaciją apie miegą, įskaitant pogulius, vivoactive 6 laikrodyje (*Infoskydeliai, 33 psl.*).

Kvėpavimo pokyčiai

⚠ PERSPĖJIMAS

vivoactive 6 įrenginys nėra medicinos prietaisas, jis nėra skirtas jokiai medicininei būklei diagnozuoti ar stebėti. Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

vivoactive 6 įrenginyje esančiame optiniame širdies dažnio jutiklyje yra pulsoksimetro funkcija, kuri gali per naktį matuoti kvėpavimo pokyčius. Teikiamos kvėpavimo kintamumo įžvalgos suteikia daugiau informacijos apie miego aplinką ir bendrą savijautą. Retus arba dažnus kvėpavimo pokyčius gali lemti jūsų asmeninio gyvenimo būdo veiksniai arba miego aplinka. Jei jums kelia nerimą jūsų kvėpavimo pokyčių lygis, kreipkitės į savo gydytoją arba sveikatos priežiūros paslaugų teikėją.

PASTABA: jei norite nustatyti kvėpavimo pokyčius, turite įjungti pulsoksimetro miego stebėjimą (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 79 psl.*).

Miego įverčio infoskydelyje rodomi dabartiniai kvėpavimo pokyčių duomenys.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių sąrašo (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 36 psl.*).

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

Move IQ®

Jei jūsų judesiai atitinka žinomus treniruočių modelius, Move IQ funkcija automatiškai aptinka įvykį ir rodo jį jūsų laiko juostoje. Prie Move IQ įvykių nurodomas veiklos tipas ir trukmė, bet jie nerodomi jūsų veiklų sąrašė arba naujienų kanale.

Move IQ funkcija gali automatiškai pradėti skaičiuojamo laiko veiklą – ėjimą ir bėgimą – naudodama laiko ribas, kurias nustatėte programoje Garmin Connect arba sveikatos ir sveikatingumo nustatymuose. Šios veiklos pridedamos prie jūsų veiklų sąrašo.

Treniruotės

Laikrodis gali padėti atlikti kelių etapų treniruotes, kuriose nurodyti kiekvieno etapo tikslai, pvz., atstumas, laikas, kartojimai ar kita metrika. Laikrodyje įkeltos kelios treniruotės, skirtos įvairioms veikloms, įskaitant jėgos treniruotes, kardio treniruotes, bėgimą ir važiavimą dviračiu. Galite kurti ir rasti daugiau treniruočių ir jų planų naudodami programą Garmin Connect, o tada perkelti juos į laikrodį.

Jei laikrodis veikia vežimėlio režimu, jame yra stūmimo veiklų, važiavimo rankiniu dviračiu ir kitų treniruočių (*Naudotojo profilis, 89 psl.*).

Laikrodyje: galite atidaryti treniruočių programą veiklų sąrašė ir peržiūrėti visas tuo metu į laikrodį įkeltas treniruotes (*Veiklų ir programų tinkinimas, 26 psl.*).

Taip pat galite peržiūrėti treniruočių istoriją.

Programoje: galite kurti treniruotes ir rasti daugiau treniruočių arba pasirinkti treniravimosi planą su integruotomis treniruotėmis ir perkelti jas į laikrodį (*Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 45 psl.*).

Galite planuoti treniruočių tvarkaraštį.

Galite atnaujinti ir redaguoti dabartines treniruotes.

Kaip pradėti treniruotę

Laikrodis gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojantis.

- 1 Paspauskite .

PATARIMAS: jei šiandien jau turite suplanuotą ar siūlomą treniruotę, galite slinkti žemyn ir pasirinkti **Treniruotės**.

- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.

- 3 Braukite į viršų.

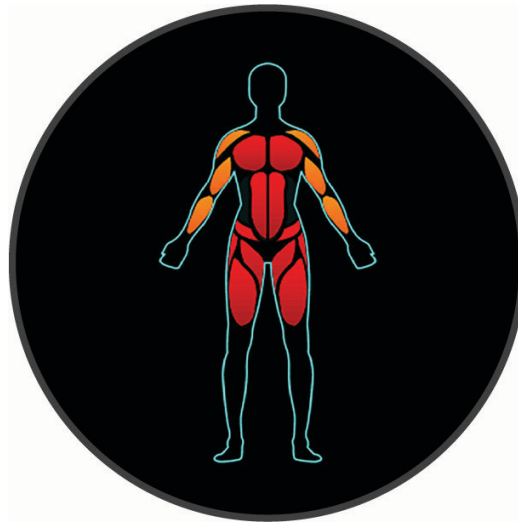
- 4 Pasirinkite **Treniruotė**.

- 5 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąraše pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

- 6 Braukite aukštyn, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirenkama).

PATARIMAS: jei yra, palieskite raumenų žemėlapij ir peržiūrėkite tikslines raumenų grupes.



- 7 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.

Kai pradėsite treniruotę, laikrodyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, etapo pastabos (pasirinktinai), tikslas (pasirinktinai) ir dabartiniai treniruotės duomenys.

Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 71 psl.).

- 1 Pasirinkite parinktį:

- Atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkite ●●●.
- Eikite į connect.garmin.com.

- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruotės**.

- 3 Raskite treniruotę arba sukurkite ir išsaugokite naują treniruotę.

- 4 Pasirinkite  arba **Siųsti į įrenginį**.

- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Intervalinės treniruotės

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

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

Kaip pradėti intervalinę treniruotę

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Greita treniruotė > Intervalai**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Atidaryti kartojimus**, jei norite pažymėti intervalus ir poilsio laikotarpius rankiniu būdu, paspausdami .
 - Pasirinkite **Struktūriniai kartojimai, Treniruotis**, jei norite naudoti intervalinę treniruotę, grindžiamą atstumu arba laiku.
- 6 Jei reikia, pasirinkdami  pridėkite prieš treniruotę pramankštą.
- 7 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
- 8 Jei intervalinėje treniruotėje yra pramankšta, paspauskite  ir pradėkite pirmąjį intervalą.
- 9 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 10 Bet kada paspauskite , kad sustabdytumėte esamą intervalą ar poilsio pertrauką ir pereitumėte į kitą intervalą ar poilsio pertrauką (nebūtina).

Baigus visus intervalus, bus parodytas pranešimas.

Intervalinės treniruotės pritaikymas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Greita treniruotė > Intervalai > Struktūriniai kartojimai**.
- 5 Braukite į viršų.
- 6 Pasirinkite **Daugiau > Redaguoti treniruotę**.
- 7 Pasirinkite vieną arba daugiau parinkčių:
 - Jei norite nustatyti intervalo trukmę ir tipą, pasirinkite **Intervalas**.
 - Jei norite nustatyti poilsio trukmę ir tipą, pasirinkite **Poilsis**.
 - Jei norite nustatyti kartojimų skaičių, pasirinkite **Kartoti**.
 - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko apšilimą, pasirinkite **Pramankšta > Įjungta**.
- 8 Jei norite grįžti į veiklą, braukite kairėn.

Laikrodis išsaugo jūsų pasirinkamą intervalinę treniruotę iki kito jos pakeitimo.

Intervalų treniruotės sustabdymas

- Bet kada pasirinkite , kad sustabdytumėte esamą intervalą ar poilsio pertrauką ir perėjimą į kitą intervalą ar poilsio pertrauką.
- Baigę visus intervalus ir poilsio pertraukas pasirinkite , kad baigtumėte intervalų treniruotę ir perėjimą prie baigiamosios mankštos laikmačio.
- Bet kada palaikykite , kad sustabdytumėte veiklos laikmatį. Galite atnaujinti laikmatį arba baigti intervalų treniruotę.

Treniravimosi tikslo nustatymas

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Treniruotė**.
- 4 Pasirinkite **Greita treniruotė**.
PASTABA: kai kurios parinktys pasiekiamos ne visų tipų veiklose.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Intervalai** ir pasirinkite kartojimus pagal laiką arba pagal atstumą.
 - Pasirinkite **Atstumas ir laikas**, jei norite pasirinkti atstumo ir laiko tikslą.
 - Pasirinkite **Atstumas ir tempas** arba **Atstumas ir greitis**, jei norite pasirinkti atstumo ir tempo arba greičio tikslą.
 - Pasirinkite **Tik atstumas**, jei norite pasirinkti iš anksto nustatytą atstumą arba įvesti tinkintą atstumą.Atsidarys treniravimosi tikslo ekranas, kuriame bus rodomas apskaičiuotas baigimo laikas.
- 6 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.

PacePro™ treniravimasis

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

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

PacePro plano atsisiuntimas iš Garmin Connect

Norint atsisiųsti PacePro planą iš Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 71 psl.).

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

PacePro plano kūrimas laikrodyje

Prieš kuriant PacePro planą laikrodyje reikia sukurti trasą (*Trasos kūrimas Garmin Connect, 83 psl.*).

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Paslinkite žemyn ir pasirinkite **Treniruotė** > „**PacePro**“ planai > **Sukurti naują?**.
- 4 Pasirinkite trasą.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Tempo tikslas** ir įveskite tikslinį tempą.
 - Pasirinkite **Laikas iki tikslo** ir įveskite tikslinį laiką.Slinkite žemyn ir peržiūrėkite pasirinktinį tempo diapazoną bei atkarpas.
- 6 Paspauskite .
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami paleiskite planą.
 - Pasirinkite **Žemėlapis**, jei norite peržiūrėti aikštelę žemėlapyje.
 - Pasirinkdami **Ištrinti** panaikinkite planą.

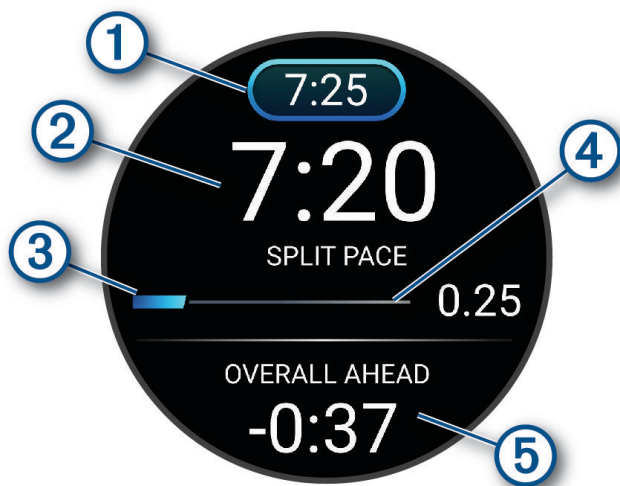
PacePro plano paleidimas

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė** > „PacePro“ planai.
- 5 Pasirinkite planą.
- 6 Paspauskite .

PATARIMAS: galite peržiūrėti žemėlapi, tempą ir atkarpas prieš sutikdami su PacePro planu.

- 7 Pasirinkdami **Naudoti planą** paleiskite planą.
- 8 Jei reikia, pasirinkite  ir įjunkite navigaciją trasa.
- 9 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.



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

Lenktyniavimas su ankstesne veikla

Galite lenktyniauti su anksčiau įrašyta arba atsisiųsta veikla.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Lenktyniauti su savimi**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pasirinkti anksčiau savo įrenginyje įrašytą veiklą, pasirinkite **Iš istorijos**.
 - Jei norite pasirinkti iš savo Garmin Connect paskyros atsisiųstą veiklą, pasirinkite **Atsisiųsta**.
- 6 Pasirinkite veiklą.
- 7 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
- 8 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės

Pridėję lenktynių įvykį prie Garmin Connect kalendoriaus, galite peržiūrėti įvykį laikrodyje pridėdami pagrindinių lenktynių infoskydelį ([Infoskydeliai, 33 psl.](#)). Įvykis turi įvykti per ateinančias 365 dienas. Laikrodyje rodomas iki įvykio likęs laikas, jūsų laiko tikslas arba prognozuojamas finišavimo laikas (tik bėgimo įvykiams) ir informacija apie orus.



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

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

Priklausomai nuo turimų duomenų apie įvykio trasą, galite peržiūrėti aukščio duomenis, trasos žemėlapij ir pridėti PacePro planą ([PacePro™ treniravimasis, 47 psl.](#)).

Treniravimasis lenktynėms

Laikrodis gali siūlyti kasdienės treniruotės, kad padėtų pasiruošti bėgimo arba dviračių sporto lenktynėms, jei turite VO2 maksimumo įvertį (*Apie VO2 maksimumo įvertį, 52 psl.*).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Lenktynės ir įvykiai > Rasti įvykį**.
- 3 Ieškokite įvykio savo teritorijoje.
Taip pat galite pasirinkti **Sukurti įvykį** ir sukurti savo įvykį.
- 4 Pasirinkite **Pridėti prie kalendoriaus**.
- 5 Sinchronizuokite laikrodį su Garmin Connect paskyra.
- 6 Laikrodyje slinkite prie pagrindinio lenktynių infoskydelio ir peržiūrėkite iki pagrindinio lenktynių įvykio likusį laiką.
- 7 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite bėgimo arba važiavimo dviračiu veiklą.
PASTABA: jei bent vieną kartą bėgote lauke fiksuodami širdies dažnio duomenis arba vieną kartą važiavote dviračiu fiksuodami širdies dažnio ir galios duomenis, laikrodyje rodomos kasdienės siūlomos treniruotės.

Apie treniruočių kalendorių

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

Pritaikomi treniravimosi planai

Jūsų Garmin Connect paskyroje yra pritaikomas treniravimosi planas ir Garmin treneris, kurie padės siekti treniravimosi tikslų. Pavyzdžiui, galite atsakyti į keletą klausimų ir rasti planą, kuris padės pasiruošti 5 km varžyboms. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos. Kai pradėsite vykdyti planą, prie infoskydelių sąrašo jūsų vivoactive 6 laikrodyje pridedamas Garmin trenerio infoskydelis.

Savarankiško vertinimo įjungimas

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 3 Pasirinkite  > **Nustatymai > Savarankiškas vertinimas**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti savarankišką vertinimą tik po treniruočių, pasirinkite **Tik treniruotės**.
 - Jei norite atlikti savarankišką vertinimą po kiekvienos veiklos, pasirinkite **Visada**.

Rezultatų matavimai

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

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

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

ŠDK būseną: laikrodis analizuoja širdies dažnio matavimo ant riešo duomenis jums miegant, kad nustatytų širdies dažnio kintamumo (ŠDK) būseną pagal asmeninius ilgalaikius ŠDK vidurkius (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 54 psl.*).

Numatomi lenktynių laikai: laikrodis naudoja VO2 maks. įvertį ir jūsų treniravimosi istoriją, kad galėtų pateikti tikslinį lenktynių laiką pagal jūsų dabartinę fizinio pasirengimo būklę (*Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra, 54 psl.*).

VO2 maksimumas: vO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 52 psl.*).

Apie VO2 maksimumo įverčius

VO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Paprastai tariant, VO2 maksimumas yra atletiško rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui. Jei norite matyti VO2 maksimumo įvertį vivoactive 6 įrenginyje, reikia ant riešo arba ant krūtinės uždedamo suderinamo širdies dažnio monitoriaus.

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



 Violetinė	Geriausias
 Mėlyna	Puikus
 Žalia	Geras
 Oranžinė	Patenkinamas
 Raudona	Prastas

VO2 maksimumo duomenis teikia Firstbeat Analytics. VO2 maksimumo analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 103 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

VO2 maksimumo įverčio gavimas bėgant

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, turite jį užsidėti ir susieti su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 64 psl.*).

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 89 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 91 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Įrenginiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo rezultatus. Galite išjungti VO2 maks. įrašymą užsiimdami bėgimo bekele veiklomis, jei nenorite, kad šio tipo bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maks. įverčiui (*Veiklos nustatymai, 28 psl.*).

- 1 Pradėkite bėgimo veiklą.
- 2 Bėkite lauke vidutiniu ar dideliu intensyvumu, kad pasiektumėte bent 70 % savo maksimalaus širdies dažnio.
- 3 Praėjus bent 10 minučių, pasirinkite **Išsaugoti**.
- 4 Slinkdami aukštn ir žemyn peržiūrėkite efektyvumo matavimus.

Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 89 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 91 psl.*).

Laikrodis nurodo tikslinį lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maksimumo įvertinimą (*Apie VO2 maksimumo įvertinimą, 52 psl.*). Kad patikslintų lenktynių laiko įvertinimą, laikrodis analizuoja kelių savaitių treniruočių duomenis.

- 1 Braukite ciferblate aukštyn ir peržiūrėkite bėgimo efektyvumo infoskydelį.
- 2 Pasirinkite bėgimo efektyvumo skydelį.
- 3 Slinkdami peržiūrėkite prognozuojamą lenktynių laiką.



- 4 Paspauskite  ir peržiūrėkite kitų atstumų prognozes.

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

Širdies dažnio kintamumo būseną

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



Spalvų zona	Būsena	Aprašas
 Žalia	Subalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK atitinka bazinį diapazoną.
 Oranžinė	Nesubalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK yra didesnis arba mažesnis už bazinį diapazoną.
 Raudona	Mažas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK gerokai mažesnis už bazinį diapazoną.
Be spalvos	Prastas Būsenos nėra	Jūsų ŠDK verčių vidurkis yra gerokai mažesnis už jūsų amžiui įprastą diapazoną. Jei būsena nerodoma, tai reiškia, kad septynių parų vidurkiui generuoti nepakanka duomenų.

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

Laktato slenkstis

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

Jei jau žinote savo laktato slenkščio širdies dažnio vertę, galite įvesti ją naudotojo profilio nustatymuose ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 91 psl.](#)). Galite įjungti funkciją **Autom. aptikimas**, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų įrašomas automatiškai.

Jėgų atgavimo laikas

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

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

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

Jėgų atgavimo širdies dažnis

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

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

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

Istorija

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

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

Istorijos naudojimas

Istorijos skiltyje laikomi išsaugoti veiklos duomenys, rekordai ir bendrosios vertės.

Laikrodyje yra istorijos infoskydelis, kuriame galima greitai pasiekti veiklos duomenis (*Infoskydeliai, 33 psl.*).

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
Atsidaro pastarųjų veiklų histograma.
- 3 Braukite kairėn parinktimis peržiūrėti.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pakeisti histogramos laikotarpį, pasirinkite **Diagramų parinktys**.
 - Jei norite peržiūrėti asmeninius rekordus pagal sporto šaką, pasirinkite **Įrašai** (*Asmeniniai rekordai, 56 psl.*).
 - Jei norite peržiūrėti savaitės ar mėnesio bendrąsias suvestines, pasirinkite **Iš viso** (*Duomenų bendrųjų verčių peržiūra, 57 psl.*).
- 5 Paspauskite , jei norite grįžti į histogramą.
- 6 Slinkite žemyn, jei norite peržiūrėti savo veiklos istoriją.
- 7 Pasirinkite veiklą.
- 8 Braukite kairėn parinktimis peržiūrėti.

Asmeniniai rekordai

Kai baigiate veiklą, laikrodyje rodomi visi jos metu pasiekti asmeniniai rekordai. Asmeniniai rekordai apima greičiausią laiką keliuose tipiniuose bėgimo atstumuose, didžiausią jėgos treniruotės svorį atliekant pagrindinius judesius ir ilgiausią bėgimą, važiavimą ar plaukimą. Veiklose su vežimėliu asmeniniai rekordai apima stūmimus, važiavimą rankiniu dviračiu ir tikslo siekimo laikotarpius.

Asmeninių rekordų peržiūra

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Braukite kairėn parinktimis peržiūrėti.
- 4 Pasirinkite **Įrašai**.
- 5 Pasirinkite sporto šaką.
- 6 Pasirinkite rekordą.
- 7 Pasirinkite **Peržiūrėti įrašą**.

Asmeninio rekordo atkūrimas

Kiekvieną asmeninį rekordą galite pakeisti anksčiau įrašytu rekordu.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Braukite kairėn parinktimis peržiūrėti.
- 4 Pasirinkite **Įrašai**.
- 5 Pasirinkite sporto šaką.
- 6 Pasirinkite rekordą, kurį norite atkurti.
- 7 Pasirinkite **Ankstesnis** > ✓.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeninių rekordų pašalinimas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Braukite kairėn parinktimis peržiūrėti.
- 4 Pasirinkite **Įrašai**.
- 5 Pasirinkite sporto šaką.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite ištrinti vieną rekordą, pasirinkite jį ir pasirinkite **Išvalyti įrašus** > ✓.
 - Jei norite ištrinti visus sporto šakos rekordus, pasirinkite **Išvalyti visus įrašus** > ✓.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Duomenų bendrųjų verčių peržiūra

Galite peržiūrėti laikrodyje išsaugotus kaupiamuosius atstumo ir laiko duomenis.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Paspauskite  ir pasirinkite **Iš viso**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Pasirinkite parinktį, jei norite peržiūrėti bendruosius savaitės arba mėnesio rezultatus.

Laikrodžiai

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai** > **Pavojaus signalai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti ir išsaugoti žadintuvo signalą pirmą kartą, įveskite žadintuvo signalo laiką.
 - Norėdami nustatyti ir išsaugoti papildomų žadintuvo signalų, pasirinkite **Pridėti pavojaus signalą** ir įveskite jo laiką.
- 4 Slinkite žemyn, jei norite peržiūrėti daugiau parinkčių.
- 5 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Žadintuvo signalo redagavimas

- 1 Paspauskite .
 - 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai**.
 - 3 Pasirinkite įspėjimo signalą.
 - 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti arba išjungti žadintuvo signalą, pasirinkite **Būsena**.
 - Jei norite pakeisti žadintuvo signalo laiką, pasirinkite **Trukmė**.
 - Jei norite nustatyti, kad žadintuvas švelniai jus žadintų pagal optimalų miego laiką per 30 minučių intervalą prieš nustatytą žadinimo signalą, pasirinkite **Išmanusis žadinimas**.
- PASTABA:** signalas visada įsijungs jūsų pasirinktu laiku kartu su bet kokiais anksčiau nustatytais signalais. Pavyzdžiui, jei nustatysite žadintuvą 8.00 val. ryto, žadintuvas gali pradėti atsargiai jus žadinti kažkada tarp 7.30 ir 8.00 val.
- Jei norite, kad žadintuvo signalas būtų kartojamas reguliariai, pasirinkite **Kartoti** ir pasirinkite, kada signalas turi būti kartojamas.
 - Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo aprašymą, pasirinkite **Etiketė**.
 - Jei norite pašalinti įspėjimo signalą, pasirinkite **Ištrinti**.

Išmanusis žadinimo signalas

Išmanusis žadinimo signalas jūsų vivoactive 6 laikrodyje sukuria 30 minučių intervalą, kuriuo bandoma žadinti jus optimaliu laiku pagal jūsų miegą. Pavyzdžiui, jei nustatysite žadintuvą 8.00 val. ryto, žadintuvas gali pradėti atsargiai jus žadinti kažkada tarp 7.30 ir 8.00 val. Galite bet kokią žadinimo signalą pakeisti į išmanųjį žadinimo signalą ([Žadintuvo signalo nustatymas, 57 psl.](#)).

PASTABA: jūsų žadintuvas visada skambės pasirinktu laiku.

Atbulinio laikmačio naudojimas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikmačiai**.
- 3 Jei nesate išsaugoję laikmačio, įveskite laiką.
- 4 Jei jau buvote išsaugoję laikmatį anksčiau, pasirinkite parinktį:
 - Norėdami nustatyti naują atbulinio skaičiavimo laikmatį jo neišsaugodami, pasirinkite **Greitasis laikmatis** ir įveskite laiką.
 - Norėdami nustatyti ir išsaugoti naują atbulinio skaičiavimo laikmatį, pasirinkite **Redaguoti > Pridėti laikmatį** ir įveskite laiką.
 - Jei norite nustatyti išsaugotą atbulinio skaičiavimo laikmatį, pasirinkite išsaugotą laikmatį.
- 5 Paspausdami  paleiskite laikmatį.
- 6 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
 - Jei norite sustabdyti laikmatį išsaugodami likusį laiką, pasirinkite .
 - Jei norite paleisti laikmatį iš naujo, pasirinkite .
 - Jei norite sustabdyti laikmatį ir nustatyti jį iš naujo, braukite kairėn ir pasirinkite **Atšaukti laikmatį**.
 - Jei norite išsaugoti laikmatį, braukite kairėn ir pasirinkite **Išsaugoti laikmatį**.
 - Jei norite, kad praėjus nustatytam laikui laikmatis automatiškai pasileistų iš naujo, braukite kairėn ir pasirinkite **Automatinis paleidimas iš naujo**.
 - Jei norite tinkinti laikmačio pranešimą, braukite į kairę ir pasirinkite **Vibracija**.

Atbulinio skaičiavimo laikmačio šalinimas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai** > **Laikmačiai** > **Redaguoti**.
- 3 Pasirinkite laikmatį.
- 4 Pasirinkite **Ištrinti**.

Chronometro naudojimas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai** > **Chronometras**.
- 3 Paspausdami  paleiskite laikmatį.
- 4 Paspausdami  paleiskite rato laikmatį ① iš naujo.



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

- 5 Paspauskite , jei norite sustabdyti abu laikmačius.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite iš naujo nustatyti abu laikmačius, pasirinkite .
 - Jei norite išsaugoti chronometro laiką kaip veiklą, braukite kairėn ir pasirinkite **Išsaugoti veiklą**.
 - Jei norite įjungti arba išjungti rato įrašymą, braukite kairėn ir pasirinkite **Rato mygtukas**.

Alternatyvių laiko juostų pridėjimas

Galite peržiūrėti dabartinį paros laiką papildomose laiko juostose.

- 1 Paspauskite .
- PATARIMAS:** taip pat galite peržiūrėti alternatyvias laiko juostas infoskydelių sąrašė ([Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 36 psl.](#)).
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai** > **Alt. laiko zonos** > **Pridėti zoną**.
- 3 Braukdami į kairę arba į dešinę pažymėkite regioną.
- 4 Paspausdami  pasirinkite regioną.
- 5 Pasirinkite laiko juostą.

Alternatyvios laiko juostos redagavimas

1 Paspauskite .

PATARIMAS: taip pat galite peržiūrėti alternatyvias laiko juostas infoskydelių sąrašė ([Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 36 psl.](#)).

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Alt. laiko zonos.**

3 Pasirinkite laiko juostą.

4 Paspauskite .

5 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite nustatyti infoskydelių sąrašė rodomą laiko juostą, pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią.**
- Jei norite įvesti tinkintą laiko juostos pavadinimą, pasirinkite **Pervardyti.**
- Jei norite įvesti tinkintą laiko juostos santrumpą, pasirinkite **Trumpinti.**
- Jei norite pakeisti laiko juostą, pasirinkite **Pakeisti zoną.**
- Jei norite pašalinti laiko juostą, pasirinkite **Ištrinti.**

Atbulinio skaičiavimo įvykio pridėjimas

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Atbuliniai skaičiavimai > Pridėti.**

3 Įveskite pavadinimą.

4 Pasirinkite metus, mėnesį ir dieną.

5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Visa diena.**
- Pasirinkite **Konkretus laikas** ir įveskite laiką.

6 Pasirinkite piktogramą.

Atbulinio skaičiavimo įvykio redagavimas

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Atbuliniai skaičiavimai.**

3 Pasirinkite atbulinio skaičiavimo įvykį.

4 Perbraukite kairėn ir pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**, jei norite matyti atbulinio skaičiavimo įvykį infoskydelių sąrašė (pasirinktinai).

5 Perbraukite kairėn ir pasirinkite **Redaguoti atbulinį skaičiavimą.**

6 Pasirinkite parinktį, kurią redaguosite:

- Jei norite pakeisti įvykio pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas.**
- Jei norite pakeisti datą, pasirinkite **Data.**
- Jei norite pakeisti laiką, pasirinkite **Trukmė.**
- Jei norite pakeisti įvykio tipą, pasirinkite **Tipas.**
- Jei norite pridėti sutrumpintą įvykio pavadinimą, pasirinkite **Santrumpa.**
- Jei norite pridėti įvykio priminimų, pasirinkite **Priminimai.**
- Jei norite kartoti įvykį kas metus, pasirinkite **Kartoti kasmet.**
- Jei norite šalinti įvykį, pasirinkite **Pašalinti atbulinį skaičiavimą.**

Pranešimų ir įspėjimų nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai**.

Išmanieji pranešimai: galite pritaikyti laikrodyje rodomus išmaniuosius pranešimus (*Telefono pranešimų įjungimas, 67 psl.*).

Sveikata ir savijauta: galite pritaikyti laikrodyje rodomus sveikatos ir sveikatingumo įspėjimus (*Sveikatos ir sveikatingumo įspėjimai, 61 psl.*).

Ataskaitos nustatymai: įjungiamos ataskaitos ir pritaikomi ataskaitų duomenys ir temos. Galite pasirinkti parinktį **Rytinė ataskaita**, kad sukurtumėte ir pakoreguotumėte kasdien ryto ataskaitoje teikiamus pranešimus (*Rytinės ataskaitos tinkinimas, 62 psl.*). Galite pasirinkti **Vakarinė ataskaita** ir nustatyti vakarinės ataskaitos grafiką. Galite pasirinkti **Pasirinkti temą**, kad nustatytumėte ataskaitų foninę temą.

Sistemos įspėjimai: nustatomi laiko (*Laiko įspėjimų nustatymas, 62 psl.*), barometro arba telefono prijungimo įspėjimai (*Įspėjimų apie telefono prisijungimą įjungimas, 63 psl.*).

Pranešimų centras: įjungiamas pranešimų centras, kuriame galima peržiūrėti naujus pranešimus (*Pranešimų peržiūra, 68 psl.*).

Sveikatos ir sveikatingumo įspėjimai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite  ir pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta**.

Dienos suvestinė: likus kelioms valandoms iki jūsų miego laiko pradžios, atidaroma Body Battery dienos suvestinė. Dienos suvestinėje pateikiama įžvalgų apie tai, kaip dienos stresas ir aktyvumo istorija paveikė jūsų Body Battery lygį (*Body Battery, 36 psl.*).

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

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

Įspėjimai dėl nenormal. ŠD: gaunate pranešimą, kai širdies dažnis viršija pasirinktą vertę arba tampa už ją žemesnis (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 61 psl.*).

Įspėjimas apie judėjimą: primenama, kad reikia judėti.

Įspėjimai apie tikslą: gaunate pranešimą, kai pasiekiate dienos žingsnių tikslą ir savaitės intensyvumo minučių tikslą.

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

PERSPĖJIMAS

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

Galite nustatyti širdies dažnio slenksčio vertę.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta > Įspėjimai dėl nenormal. ŠD**.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimas apie padidėjimą** arba **Įspėjimas apie pamažėjimą**.
- 4 Nustatykite įspėjimo dėl širdies dažnio slenksčio vertę.

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

Įspėjimas apie judėjimą

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Jei nejudate vieną valandą, pateikiama žinutė. Galite nustatyti, kad raginimas judėti būtų atmetas einant ar kitaip pajudant.

Judėjimo įspėjimų tinkinimas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta > Įspėjimas apie judėjimą > Įjungta**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Įspėjimo tipas** ir nustatykite įspėjimą pagal žingsnius ar kito tipo judėjimą.
 - Pasirinkite **Judesiai** ir leiskite judesiams sėdint arba laisvo tipo judesiams pašalinti įspėjimą.
 - Pasirinkite **Judėjimo trukmė** ir nustatykite, kad įspėjimas būtų pašalintas po 30, 45 arba 60 sekundžių.

Rytinė ataskaita

Remiantis jūsų įprastu kėlimosi laiku laikrodyje pateikiama rytinė ataskaita. Slinkite žemyn ir peržiūrėkite ataskaitą, kuri apima orus, miegą, širdies dažnio kintamumo būseną naktį ir kitą informaciją ([Rytinės ataskaitos tinkinimas, 62 psl.](#)).

Rytinės ataskaitos tinkinimas

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Ataskaitos nustatymai > Rytinė ataskaita**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti arba išjungti rytinę ataskaitą, pasirinkite **Rodyti ataskaitą**.
 - Jei norite pritaikyti rytinėje ataskaitoje rodomų duomenų tvarką ir tipą, pasirinkite **Redaguoti ataskaitą**.
 - Jei norite rašyti ir pridėti prie rytinės ataskaitos pasirinktinių žinučių, pasirinkite **Tinkinkite kasdienes žinutes > Redaguoti žinutes**.

Vakarinė ataskaita

Prieš jūsų miego laiką laikrodyje rodoma vakarinė ataskaita. Slinkdami peržiūrėkite ataskaitą, kurioje rasite savo Body Battery informaciją, rytojaus treniruotę ir orus, miego trenerio rekomendaciją ir daugiau.

Vakarinės ataskaitos tinkinimas

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Ataskaitos nustatymai > Vakarinė ataskaita**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami **Rodyti ataskaitą** įjunkite arba išjunkite vakarinę ataskaitą.
 - Pasirinkite **Redaguoti ataskaitą**, jei norite tinkinti vakarinėje ataskaitoje rodomų duomenų tvarką ir tipą.
 - Pasirinkite **Planuoti ataskaitą** ir nustatykite laiko kiekį tarp ataskaitos ir miego pradžios.

Laiko įspėjimų nustatymas

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

Įspėjimų apie telefono prisijungimą įjungimas

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

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Telefonas**.

Vibracija nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Vibracija**.

Sistema: įjungiama arba išjungiama laikrodžio vibracija.

Perspėjimo vibracija: nustatoma laikrodžio vibracija teikiant perspėjimus.

Mygtuko paspaudimas: nustatomas laikrodžio vibravimas gavus įspėjimą ir paspaudus mygtukus.

Ekranas ir ryškumo nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Ekranas ir ryškumas**.

Ryškumas: nustatomas ekrano ryškumas.

Visada rodoma: nustatoma, kad ciferblato duomenys liktų matomi, o ryškumas ir foninis apšvietimas sumažinami. Ši parinktis daro įtaką baterijos ir ekrano veikimo trukmei ([Apie AMOLED ekraną, 97 psl.](#)).

Tekst. dydis: pakeičiamas teksto dydis ekrane.

Raudonasis poslinkis: ekrane įjungiami raudonos, žalios arba oranžinės spalvos atspalviai, kad galėtumėte naudoti laikrodį prietemoje ir matyti tamsioje arba sumažinti akių nuovargį.

Pažadinti gavus įspėjimą: gavus pranešimą arba įspėjimą, įjungiamas ekranas.

Pažadinti po gesto: ekranas įsijungia pakeliant ir pasukant ranką norint pažvelgti į riešą.

Skirtasis laikas: nustatomas laikas iki ekrano išsijungimo.

Lietimo užraktas: ekranas užrakinamas, kad lietimai nesuaktyvintų nenorimų funkcijų. Kai ši parinktis įjungta, norint atrakinti jutiklinį ekraną, reikia perbraukti nuo ekrano viršaus.

Ryšys

Ryšio funkcijos pasiekiamos laikrodyje, kai susiejate jį su suderinamu telefonu ([Telefono susiejimas, 67 psl.](#)).

Papildomos funkcijos pasiekiamos, kai prijungiate laikrodį prie Wi-Fi tinklo ([Prijungimas prie Wi-Fi tinklo, 69 psl.](#)).

Jutikliai ir priedai

vivoactive 6 laikrodyje yra keli vidiniai jutikliai, be to, savo veikloms galite susieti daugiau belaidžių jutiklių.

Belaidžiai jutikliai

Laikrodį galite susieti ir naudoti su belaidžiais jutikliais naudodami ANT+® arba Bluetooth technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 64 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 27 psl.*). Jei jutiklis buvo pateiktas kartu su laikrodžiu, jie jau susieti.

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

Jutiklio tipas	Aprašas
Riedmušų jutikliai	Naudodami golfo riedmušų jutiklius Approach CT10 galite automatiškai stebėti golfo smūgius, įskaitant vietą, atstumą ir riedmušos tipą.
eBike	Naudodami laikrodį su „eBike“ galite peržiūrėti dviračio duomenis, pvz., informaciją apie bateriją ir nuotolį, kai važiuojate.
Širdies dažnis	Naudodami išorinį jutiklį, pvz., HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ar HRM-Pro™ serijos širdies dažnio monitorių, galite matyti širdies dažnio duomenis veiklos metu.
Žingsniamatis	Kai treniruojatės patalpose arba jei GPS signalas yra silpnas, tempui ir atstumui įrašyti galite naudoti žingsniamatį, o ne GPS.
Ausinės	Naudodamiesi Bluetooth ausinėmis galite klausytis muzikos, įkeltos į vivoactive 6 laikrodį (<i>Bluetooth ausinių prijungimas, 89 psl.</i>).
Žibintai	Naudodamiesi Varia™ išmaniaisiais dviračio žibintais galite geriau matyti aplinką.
Radaras	Naudodami Varia galinio vaizdo dviračio radarą galite gauti daugiau informacijos apie aplinką ir įspėjimus apie artėjančias transporto priemones. Su Varia radaro kameros galiniu žibintu taip pat galite fotografuoti ir filmuoti važiuodami (<i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 66 psl.</i>).
Greitis / kadencija	Galite prijungti prie dviračio greičio arba kadencijos jutiklius ir peržiūrėti duomenis važiuodami. Jei reikia, galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą (<i>Ratų dydis ir perimetras, 105 psl.</i>). Taip pat galite prijungti prie vežimėlio greičio arba kadencijos jutiklius ir peržiūrėti duomenis veiklos metu. Prijungus jutiklį, laikrodis sukuria ir išsaugo veiklą jūsų Garmin Connect paskyroje kiekvieną kartą, kai stumiate vežimėlį.
tempe	Galite prisegti tempe™ temperatūros jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslius temperatūros duomenis.

Belaidžių jutiklių susiejimas

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

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

PASTABA: informacijos apie susiejimą ieškokite belaidžio jutiklio naudotojo vadove.

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

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

- 3 Paspauskite .

- 4 Pasirinkite **Nustatymai > Ryšio galimybės > Laikrodžio jutikliai > Pridėti naują**.

- 5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **ieškoti visur**.
- Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su laikrodžiu, jutiklio būseną ieškoma pasikeičia į Prisijungta. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke. Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 27 psl.*).

Bėgimo dinamika

Bėgimo dinamika – tai realiuoju laiku teikiama informacija apie jūsų bėgimo techniką. vívoactive 6 laikrodyje yra pagreičio matuoklis, skaičiuojantis penkis bėgimo technikos parametrus. Norint matyti visus šešis bėgimo technikos parametrus, reikia susieti vívoactive 6 laikrodį su HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro serijos priedu arba kitu bėgimo dinamikos priedu, matuojančiu liemens judėjimą. Daugiau informacijos rasite adresu garmin.com/performance-data/running.

Parametras	Jutiklio tipas	Aprašas
Kadencija	Laikrodis arba suderinamas priedas	Kadencija yra žingsnių skaičius per minutę. Rodomas visas žingsnių skaičius (kaire ir dešinė koja kartu).
Žingsnio ilgis	Laikrodis arba suderinamas priedas	Žingsnio ilgis yra atstumas nuo vieno kojos prisilietimo prie žemės iki kito. Jis matuojamas metrais.
Vertikalusis svyravimas	Laikrodis arba suderinamas priedas	Vertikalusis svyravimas – tai atšokimai bėgant. Rodomas vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais.
Vertikalusis santykis	Laikrodis arba suderinamas priedas	Vertikalusis santykis – vertikaliojo svyravimo santykis su žingsnio ilgiu. Jis išreiškiamas procentais. Mažesnis skaičius paprastai rodo geresnę bėgimo formą.
Kontakto su žeme laikas	Laikrodis arba suderinamas priedas	Kontakto su žeme laikas – tai laikas, kurį kiekviena koja liečia žemę bėgant. Jis matuojamas milisekundėmis. PASTABA: kontakto su žeme parametrai nerodomi einant.
Kontakto su žeme laiko balansas	Tik suderinamas priedas	Kontakto su žeme laiko balansas – tai kairės / dešinės kojų kontakto su žeme laiko balansas bėgant. Jis išreiškiamas procentais. Pavyzdžiui, rodoma 53,2 su į kairę arba į dešinę nukreipta rodykle.

Patarimai dėl trūkstančių bėgimo dinamikos duomenų

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

- Įsitikinkite, kad turite bėgimo dinamikos priedą, pavyzdžiui, HRM 600, HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedą.
- Dar kartą susiekite bėgimo dinamikos priedą su laikrodžiu vadovaudamiesi instrukcijomis.
- Jei naudojate HRM 600 priedą, susiekite jį su laikrodžiu ne atviruoju, bet saugiuoju Bluetooth ryšiu. Daugiau informacijos apie ryšio tipus žr. garmin.com/hrm_connection_types.
- Jei naudojate HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedą, susiekite jį su laikrodžiu naudodami ANT+ technologiją, o ne Bluetooth technologiją.
- Jei bėgimo dinamikos duomenys yra tik nuliai, įsitikinkite, kad priedą dėvite tinkama puse į viršų.

PASTABA: kai kurie parametrai einant nėra rodomi.

Bėgimo galia

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

Galima matuoti bėgimo galią naudojant suderinamą bėgimo dinamikos priedą arba laikrodžio jutiklius. Galite tinkinti bėgimo galios duomenų laukus, kad galėtumėte peržiūrėti savo atiduodamąją galią ir koreguoti treniruotes (*Duomenų laukai, 106 psl.*). Galite nustatyti galios įspėjimus, kad būtumėte informuoti, kai pasieksite nurodytą galios zoną (*Raginimai veikti, 30 psl.*).

Bėgimo galios zonoms naudojamos numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

Bėgimo galios nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite , pasirinkite **Veiklos**, pasirinkite bėgimo veiklą, paspauskite , pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Bėgimo galia**.

Būsena: įjungiamas arba išjungiamas Garmin bėgimo galios duomenų įrašymas.

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

Varia kameros valdiklių naudojimas

PRANEŠIMAS

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

Prieš naudojantis Varia kameros valdikliais reikia susieti priedą su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 64 psl.*).

1 Pasirinkite parinktį:

- Pridėkite į laikrodį valdiklį **Žibintai** (*Valdiklių meniu tinkinimas, 42 psl.*).
- Pridėkite į laikrodį infoskydelį **Žibintai** (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 36 psl.*).

2 Valdiklyje arba infoskydelyje **Žibintai** pasirinkite parinktį:

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

Telefono prijungimo funkcijos

Telefono ryšio funkcijos pasiekiamos jūsų vivoactive 6 laikrodyje, kai susiejate jį programoje Garmin Connect (*Telefono susiejimas, 67 psl.*).

- Programos Garmin Connect funkcijos (*Garmin Connect, 71 psl.*)
- Programos Connect IQ funkcijos ir kt. (*Telefono ir kompiuterio programos, 70 psl.*)
- Infoskydeliai (*Infoskydeliai, 33 psl.*)
- Valdiklių meniu funkcijos (*Valdikliai, 39 psl.*)
- Saugumo ir stebėjimo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 85 psl.*)
- Telefono sąveikos, pvz., pranešimai (*Telefono pranešimų įjungimas, 67 psl.*)

Telefono susiejimas

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

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai gausite raginimą susieti su telefonu laikrodžio pradinio nustatymo metu, pasirinkite .
- Jei anksčiau praleidote susiejimo veiksmus, kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Ryšio galimybės > Susieti telefoną**.
- Jei norite susieti naują telefoną, kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Ryšio galimybės > Telefonas > Susieti telefoną**.

2 Telefonu nuskenuokite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

Telefono pranešimų įjungimas

Galite pritaikyti, kaip iš susieto telefono gauti pranešimai skamba ir yra rodomi laikrodyje įprasto naudojimo metu.

PASTABA: Prioritetų režimai nustatymuose galite pritaikyti, kaip pranešimai bus teikiami miegant arba veiklų metu (*Prioritetų režimai*, 74 psl.).

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Ryšio galimybės > Telefonas > Pranešimai**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite įjungti telefono pranešimus, pasirinkite **Būseną > Įjungta**.
- Jei norite įjungti pranešimus apie telefono skambučius, pasirinkite **Skambučiai** ir pasirinkite būsenos bei įspėjimo parinktį.
- Jei norite įjungti pranešimus apie tekstines žinutes, pasirinkite **Tekstinės žinutės** ir pasirinkite būsenos bei įspėjimo parinktį.
- Jei norite įjungti telefono programų pranešimus, pasirinkite **Programos** ir pasirinkite būsenos bei įspėjimo parinktį.
- Jei norite konfigūruoti kiekvienos telefono programos pranešimus, pasirinkite **Programos > Prijungtosios programos**, pasirinkite programą ir pasirinkite parinktį.

PASTABA: galite tvarkyti programų pranešimus telefono nustatymuose. Kai telefone ir laikrodyje bus gautas pranešimas nuo programos, programa bus rodoma sąraše **Prijungtosios programos** jūsų laikrodyje.

Jei turite Android™ telefoną, kokie pranešimai bus rodomi laikrodyje, galite tvarkyti ir programoje Garmin Connect. Programoje Garmin Connect galite pasirinkti **••• > Nustatymai > Pranešimai > Programos pranešimai**.

- Jei norite, kad pranešimų informacija būtų slepiama, kol neatliksite veiksmo, pasirinkite **Privatumas** ir pasirinkite parinktį.
- Jei norite pakeisti, kiek laiko pranešimai rodomi laikrodyje, pasirinkite **Skirtasis laikas**.
- Jei norite pridėti parašą prie atsakymų tekstinėmis žinutėmis, siunčiamų iš laikrodžio, pasirinkite **Parašas**.

PASTABA: ši funkcija skirta tik suderinamiems Android telefonams.

Pranešimų peržiūra

Galite peržiūrėti telefono pranešimus laikrodyje keliose meniu vietose.

1 Pasirinkite parinktį:

- Kai rodomas ciferblatas, braukdami žemyn atidarykite pranešimų centrą.
- Braukite ciferblate aukštyn ir peržiūrėkite pranešimų infoskydelį.

PATARIMAS: kai rodomas infoskydelis, galite perbraukti į kairę pranešimui atmesti.

- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Pranešimai**, jei norite atidaryti pranešimų programą.
- Palaikykite  ir pasirinkite **Pranešimai**, jei norite atidaryti pranešimų valdiklį.

2 Pasirinkite pranešimą.

3 Paspauskite , jei reikia daugiau parinkčių.

4 Slinkite į pranešimų viršų ir pasirinkite **Atmesti visus**, jei norite atmesti visus pranešimus.

Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą telefoną, vivoactive 6 laikrodyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.

- Jei norite atsiliiepti, pasirinkite .

PASTABA: norėdami pasikalbėti su skambinančiu asmeniu, naudokite prijungtą telefoną.

- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite .
- Jei norite atmesti skambutį ir iš karto išsiųsti atsakymą tekstinę žinutę, pasirinkite  ir pasirinkite žinutę sąraše.

PASTABA: jei norite siųsti atsakymą tekstinę žinutę, reikia būti prisijungus prie suderinamo Android telefono naudojant Bluetooth technologiją.

Atsakymas į tekstinę žinutę

PASTABA: ši funkcija skirta tik suderinamiems Android telefonams.

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

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

1 Kai rodomas ciferblatas, braukdami žemyn atidarysite pranešimų centrą.

2 Pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.

3 Paspauskite .

4 Pasirinkite **Atsakyti**.

5 Pasirinkite žinutę sąraše.

Jūsų telefonas pasirinktą žinutę siunčia kaip SMS tekstinę žinutę.

Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas

Galite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu naudodamiesi valdiklių meniu.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 42 psl.*).

1 Palaikykite paspaudę , jei norite atidaryti valdiklių meniu.

2 Pasirinkite , jei norite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu vivoactive 6 laikrodyje.

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

Funkcijos „Rasti telefoną“ įspėjimų įjungimas ir išjungimas

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Ryšio galimybės > Telefonas > „Rasti telefoną“ perspėjimai**.

Pamesto telefono radimas GPS veiklos metu

vivoactive 6 laikrodis automatiškai išsaugo GPS vietą, kurioje susietas telefonas atsijungė užsiimant GPS veikla. Ši funkcija gali padėti rasti telefoną, pamestą veiklos metu.

Daugiau informacijos žr. garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Pradėkite GPS veiklą.
- 2 Kai gausite raginimą vykti į paskutinę žinomą jūsų įrenginio vietą, pasirinkite ✓.
- 3 Vykite į vietą žemėlapyje.
- 4 Braukite aukštyn, jei norite, kad kompasas rodytų kryptį į tą vietą (pasirenkama).
- 5 Kai laikrodis bus telefono Bluetooth diapazone, ekrane bus rodomas Bluetooth signalo stiprumas. Signalas stiprumas didėja jums artėjant prie telefono.

Wi-Fi ryšio funkcijos

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

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

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

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

Prijungimas prie Wi-Fi tinklo

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

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

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

Garmin Share

PRANEŠIMAS

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

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

Duomenų bendrinimas naudojant Garmin Share

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

vivoactive 6 laikrodis gali siųsti ir gauti duomenis, kai prijungiate jį prie kito suderinamo Garmin įrenginio (*Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share, 70 psl.*). Taip pat galite perkelti duomenis iš vieno įrenginio į kitą. Pavyzdžiui, galite perkelti parankinę trasą iš Edge® dviračio kompiuterio į suderinamą Garmin laikrodį.

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

Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share

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

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

Garmin Share nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Ryšio galimybės > Garmin Share**.

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

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

Telefono ir kompiuterio programos

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

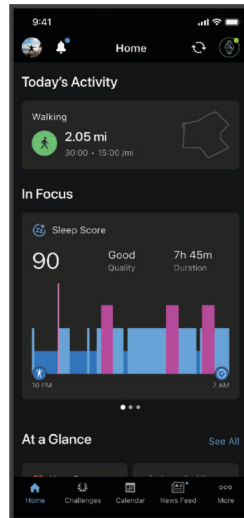
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Garmin Connect+ prenumerata

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

„Active Intelligence“ (AI): gaukite DI įžvalgų apie savo duomenis ir veiklą, įskaitant mitybą.

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

Stebėti Garmin Trails: pasiekite Garmin duomenų bazių ir kitų Garmin naudotojų rekomenduojamas lauko trases ir takus su nuotraukomis, vertinimais, kelionių ataskaitomis ir kt.

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

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

Efektivitymo ataskaitų sritis: peržiūrėkite savo treniravimosi duomenis jums tinkamiausiu būdu naudodami pritaikytas diagramas ir grafikus, įskaitant mitybos metriką.

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

Programos Garmin Connect naudojimas

Kai susiesite laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 67 psl.](#)), naudodami programą Garmin Connect galėsite įkelti visus savo aktyvumo duomenis į Garmin Connect paskyrą.

- 1 Patikrinkite, ar programa Garmin Connect veikia telefone.
- 2 Laikykitės laikrodį ne didesniu kaip 10 m (30 pėdų) atstumu nuo telefono.
Laikrodis automatiškai sinchronizuoja jūsų duomenis su programa Garmin Connect ir Garmin Connect paskyra.

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti laikrodžio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti laikrodį su suderinamu telefonu ([Telefono susiejimas, 67 psl.](#)).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect ([Programos Garmin Connect naudojimas, 72 psl.](#)).

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

Bendroji treniravimosi būseną

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

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

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

PASTABA: Garmin įrenginių be treniravimosi būsenos funkcijos negalima nustatyti kaip Pagrindinis treniravimosi įrenginys, bet galima naudoti treniravimosi duomenims įrašyti.

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

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

Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas

Galite sinchronizuoti veiklas ir efektyvumo matavimus iš kitų Garmin įrenginių su laikrodžiu *vivoactive 6* naudodami Garmin Connect paskyrą. Tai leidžia laikrodžiui tiksliau įvertinti jūsų treniravimąsi ir fizinį pasirengimą. Pavyzdžiui, galite įrašyti važiavimą *Edge* dviračio kompiuteriu ir peržiūrėti veiklos duomenis bei jėgų atgavimo laiką laikrodyje *vivoactive 6*.

Sinchronizuokite laikrodį *vivoactive 6* ir kitus Garmin įrenginius su Garmin Connect paskyra.

PATARIMAS: galite nustatyti pagrindinį treniravimosi įrenginį ir pagrindinį dėvimąjį įrenginį programoje Garmin Connect ([Bendroji treniravimosi būseną, 72 psl.](#)).

Naujausia veikla ir efektyvumo matavimai iš kitų Garmin įrenginių rodomi laikrodyje *vivoactive 6*.

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

Programa Garmin Express sujungia jūsų laikrodį su Garmin Connect paskyra naudojant kompiuterį. Galite naudoti programą Garmin Express veiklos duomenims į savo Garmin Connect paskyrą įkelti ir duomenims, pavyzdžiui, treniruotėms arba treniravimosi planams, siųsti iš Garmin Connect svetainės į laikrodį. Taip pat galite įkelti į savo laikrodį muzikos ([Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 87 psl.](#)). Taip pat galite diegti laikrodžio programinės įrangos naujinius ir tvarkyti Connect IQ programas.

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

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

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

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.

Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Express programa siunčią ją į įrenginį.

- 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 3 Naujinimo proceso metu neatjunkite įrenginio nuo kompiuterio.

PASTABA: jei jau nustatėte įrenginio ir Wi-Fi ryšį, Garmin Connect gali automatiškai atsisiųsti pasiekiamus programinės įrangos naujinius į įrenginį, kai jis prijungiamas naudojant Wi-Fi.

Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 42 psl.](#)).

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

„Connect IQ“ funkcijos

Prie laikrodžio galite pridėti Connect IQ programų, infoskydelių, muzikos teikėjų, ciferblatų ir pan. naudodamiesi laikrodyje ar telefone esančia Connect IQ parduotuve (garmin.com/connectiqapp).

Ciferblatai: tinkinkite laikrodžio išvaizdą.

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

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

Muzika: pridėkite prie laikrodžio muzikos tiekėjų.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš programos Connect IQ, reikia susieti vivoactive 6 laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 67 psl.](#)).

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

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu

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

Programa Garmin Messenger

ĮSPĖJIMAS

inReach® funkcijos programoje Garmin Messenger, įskaitant SOS, pėdsakų žymėjimą ir „inReach™“ orai, yra pasiekiamos tik prijungus inReach palydovinį komunikatorių ir turint aktyvią palydovinio ryšio prenumeratą. Būtinai išbandykite programą lauke prieš naudodami ją kelionėje.

PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Programa veikia naudodama interneto ryšį (belaidį ryšį arba mobiliuosius duomenis telefone) ir Iridium® palydovų tinklą. Jei naudojate mobiliuosius duomenis, susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jei jūsų buvimo vietoje nėra tinklo ryšio, kad jūsų inReach palydovinis komunikatorius galėtų naudoti Iridium palydovinio ryšio tinklą, reikia turėti aktyvią palydovinio ryšio prenumeratą.

Naudodamiesi programa galite siųsti žinutes kitiems programos Garmin Messenger naudotojams, įskaitant draugus ir šeimos narius, neturinčius Garmin įrenginių. Kiekvienas gali atsisiųsti programą ir prijungti telefoną, o tada bendrauti su kitais programos naudotojais internetu (prisijungti nereikia). Be to, programos naudotojai gali kurti grupinių žinučių gijas su kitais SMS telefonų numeriais. Nauji prie grupinės žinutės pridėti nariai gali atsisiųsti programą ir peržiūrėti, ką rašo kiti.

Už žinutes, kurias siunčiate naudodamiesi belaidžiu ryšiu arba telefono mobiliųjų duomenų ryšiu, palydovinio ryšio prenumeratoje netaikomi duomenų mokesčiai ar kiti papildomi mokesčiai. Už gautas žinutes mokesčiai gali būti taikomi, jei pristatyti žinutę bandoma ir per Iridium palydovų tinklą, ir internetu. Taikomi standartiniai žinučių tarifai, numatyti jūsų mobiliųjų duomenų plane.

Programą Garmin Messenger galite atsisiųsti iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/messengerapp).

Programa Garmin Golf

Programoje Garmin Golf galite įkelti rezultatų korteles iš vivoactive 6 įrenginio ir peržiūrėti išsamią statistiką bei smūgių analizę. Naudodami Garmin Golf programą golfo žaidėjai gali varžytis tarpusavyje būdami skirtingose aikštelėse. Daugiau nei 43 000 aikštelių turi lyderių lenteles, prie kurių gali prisijungti kiekvienas. Galite surengti turnyrą ir pakviesti žaidėjus varžytis. Jei turite Garmin Golf narystę, galite peržiūrėti ridenimo aikštelės kontūrų duomenis telefone.

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

Prioritetų režimai

Prioritetų režimai pakoreguoja laikrodžio nustatymus ir veiksena skirtingose situacijose, pavyzdžiui, miegant ir užsiimant veiklomis. Jei keičiate nustatymus įjungę prioriteto režimą, nustatymai pakeičiami tik tuo prioriteto režimu.

Numatytojo prioriteto režimo pritaikymas

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Prioritetų režimai**.

3 Pasirinkite prioriteto režimą.

4 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: kai kurios parinktys galimos ne visuose prioritėtų režimuose.

- Pasirinkdami **Būsena** įjunkite arba išjunkite prioriteto režimą.
- Pasirinkite **Planas**, jei norite konfigūruoti tvarkaraštį.
- Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite pakeisti ciferblatą.
- Pasirinkite **Palydovai**, jei norite nustatyti GNSS palydovų sistemas, naudojamas užsiimant visomis veiklomis.

PATARIMAS: galite pritaikyti nustatymą **Palydovai** konkrečioms veikloms ([Veiklos nustatymai, 28 psl.](#)).

- Pasirinkite **Balso įspėjimai**, jei norite įjungti balso įspėjimus veiklų metu.
- Skiltyje **Pranešimai ir įspėjimai** pasirinkite parinktį konfigūruoti telefono pranešimus, sveikatos ir sveikatingumo įspėjimus arba sistemos įspėjimus ([Pranešimų ir įspėjimų nustatymai, 61 psl.](#)).
- Skiltyje **Ekranas ir ryškumas** pasirinkite parinktį konfigūruoti ekrano nustatymus ([Ekrano ir ryškumo nustatymai, 63 psl.](#)).
- Jei norite pridėti daugiau pritaikymų, pasirinkite **Pridėti**.
- Jei norite pašalinti prioriteto režimą, pasirinkite **Ištrin. prioriteta**.
- Jei norite atkurti numatytuosius nustatymus, pasirinkite **Numat. nustat.**.

Pasirinktinio prioriteto režimo kūrimas

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Prioritetų režimai > Pridėti**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Standartinis**, jei norite kurti pasirinktinį prioriteto režimą, kurį galima naudoti bet kada.
- Pasirinkite **Veikla**, jei norite konfigūruoti prioriteto režimą konkrečiai veiklai.

4 Įveskite prioriteto režimo pavadinimą ir pasirinkite .

5 Pasirinkite piktogramą ir spalvą.

6 Pasirinkite naująjį pasirinktinį prioriteto režimą.

7 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: ne visos parinktys yra pasiekiamos ir Standartinis, ir Veikla prioriteto režimais.

- Pasirinkdami **Būsena** įjunkite arba išjunkite pasirinktinį prioriteto režimą.
- Pasirinkite **Planas**, jei norite konfigūruoti tvarkaraštį.
- Pasirinkite **Aktyvinama automatiškai**, jei norite pasirinkti, kokia veikla suaktyvins pasirinktinį veiklos prioriteto režimą.
- Pasirinkite **Pavadinimas**, jei norite redaguoti pasirinktinio prioriteto režimo pavadinimą.
- Pasirinkite **Piktograma**, jei norite redaguoti pasirinktinio prioriteto režimo piktogramos simbolį ir spalvą.
- Pasirinkite **Pridėti > Pranešimai ir įspėjimai**, jei norite konfigūruoti telefono ir laikrodžio pranešimus bei įspėjimus ([Pranešimų ir įspėjimų nustatymai, 61 psl.](#)).
- Pasirinkite **Pridėti > Ekranas ir ryškumas**, jei norite konfigūruoti ekrano nustatymus ([Ekrano ir ryškumo nustatymai, 63 psl.](#)).

8 Pasirinkite **Baig.**.

Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Sveikata ir savijauta**.

Apyrankės širdies dažnis: galite tinkinti širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymus (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 77 psl.*).

Pulsoksimetras: galite nustatyti pulsoksimetro režimą (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 79 psl.*).

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

Automatinė veiklos pradžia: laikrodžiui leidžiama automatiškai kurti ir išsaugoti skaičiuojamo laiko veiklą, kai Move IQ funkcija aptinka, kad einate arba bėgate. Galite nustatyti minimalų bėgimo ir ėjimo laiko slenkstį.

Apyrankės širdies dažnis

Laikrodyje įtaisytas širdies dažnio monitorius ant riešo, todėl galite peržiūrėti savo širdies dažnio duomenis širdies dažnio infoskydelyje (*Infoskydelių peržiūra, 35 psl.*).

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

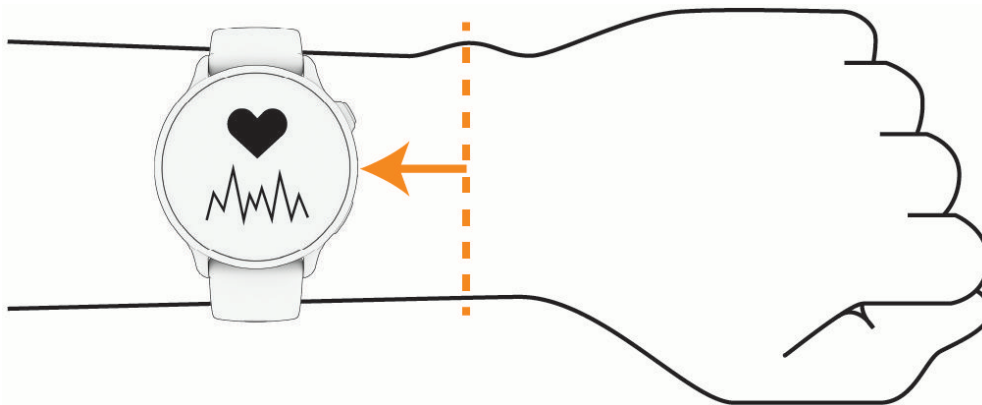
Laikrodžio dėvėjimas

PERSPĖJIMAS

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

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

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



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų, 77 psl.*
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 79 psl.*
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. garmin.com/fitandcare.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

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

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

PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Sveikata ir savijauta > Apyrankės širdies dažnis**.

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

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

Šaltinio perjungimas: pasirenkamas geriausias širdies dažnio duomenų šaltinis, kai dėvite laikrodį ir išorinį širdies dažnio monitorių. Daugiau informacijos rasite adresu garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Transliuoti širdies dažnį: širdies dažnio duomenys transliuojami į susietą įrenginį (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 77 psl.*).

Širdies dažnio duomenų transliavimas

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

PATARIMAS: galite pakeisti veiklos nustatymus, kad širdies dažnio duomenys būtų transliuojami automatiškai, kai pradėsite veiklą (*Veiklos nustatymai, 28 psl.*). Pavyzdžiui, galite transliuoti širdies dažnio duomenis į Edge dviračio kompiuterį važiuodami.

1 Pasirinkite parinktį:

- Paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Sveikata ir savijauta > Apyrankės širdies dažnis > Transliuoti širdies dažnį**.
- Palaikykite paspaudę  ir atidarykite valdiklių meniu, tada pasirinkite .

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 42 psl.*).

2 Paspauskite .

Laikrodis pradeda transliuoti širdies dažnio duomenis.

3 Susiekite laikrodį su suderinamu įrenginiu.

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

4 Paspauskite , jei norite sustabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą.

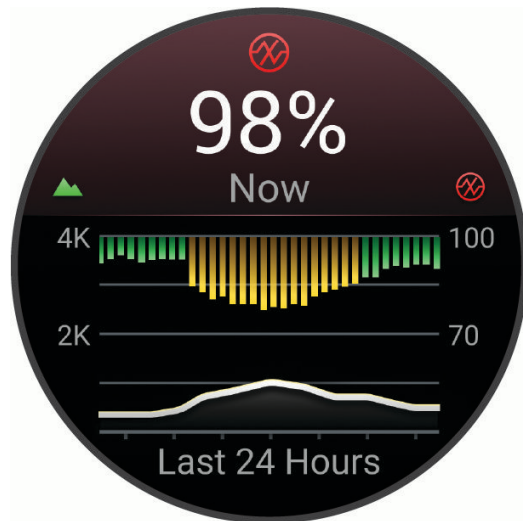
Pulsoksimetras

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

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro infoskydelį (*Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 79 psl.*). Taip pat galite įjungti visos paros rodmenis (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 79 psl.*). Kai nejudėdami peržiūrite pulsoksimetro infoskydelį, laikrodis analizuoja deguonies saturaciją ir aukštį virš jūros lygio. Aukščio virš jūros lygio profilis padeda nustatyti, kaip keičiasi pulsoksimetro rodmenys, palyginti su jūsų aukščiu.

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

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



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

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

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

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

1 Kai sėdite arba nesate aktyvūs, braukite aukštyn ciferblatu.

2 Slinkite į pulsoksimetro infoskydelį.

3 Pasirinkite pulsoksimetro infoskydelį.

Laikrodis pradeda pulsoksimetro rodmenų skaitymą.

4 Nejudėkite iki 30 sekundžių.

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

5 Slinkite žemyn, jei norite peržiūrėti pastarųjų septynių dienų pulsoksimetro duomenų diagramą.

Pulsoksimetro režimo nustatymas

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Sveikata ir savijauta > Pulsoksimetras**.

3 Pasirinkite parinktį:

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

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

- Jei norite įjungti nuolatinį matavimą jums miegant, pasirinkite **Miego metu**.

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

- Jei norite išjungti automatinius matavimus, pasirinkite **Pagal pareikalavimą**.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

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

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

Automatiškai nustatomas tikslas

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

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

Intensyvumo minutės

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

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

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

vivoactive 6 laikrodis apskaičiuoja intensyvumo minutes palygindamas širdies dažnio duomenis su vidutiniu širdies dažniu ilsintis. Jei širdies dažnio matavimas išjungtas, laikrodis apskaičiuoja vidutinio intensyvumo minutes analizuodamas žingsnius per minutę.

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

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti įprastas miego valandas programoje Garmin Connect arba laikrodžio nustatymuose. Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. Miego treneris teikia miego poreikio rekomendacijas pagal jūsų miego ir aktyvumo istoriją, ŠDK būseną ir pogulius ([Infoskydeliai, 33 psl.](#)). Poguliai pridedami prie miego statistikos ir gali turėti įtakos jėgų atgavimui. Išsamią miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus ([Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 42 psl.](#)).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite laikrodį miegodami.
- 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į savo Garmin Connect paskyrą ([Programos Garmin Connect naudojimas, 72 psl.](#)).
Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.
Galite peržiūrėti informaciją apie miegą, įskaitant pogulius, vivoactive 6 laikrodyje ([Infoskydeliai, 33 psl.](#)).

Navigacija

Naudodamiesi GPS navigacijos funkcijomis laikrodyje galite išsaugoti vietas, pradėti navigaciją į norimą vietą ir rasti kelią namo.

Vietų įrašymas

Jūsų buvimo vietos išsaugojimas

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

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Išsaugoti vietą**.

PASTABA: gali reikėti įtraukti šį elementą į valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 42 psl.](#)).

- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas

PATARIMAS: galite pašalinti vietą iš valdiklių meniu ([Valdikliai, 39 psl.](#)).

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.
- 4 Pasirinkite išsaugotą vietą.
- 5 Pasirinkite parinktį ir peržiūrėkite arba redaguokite išsamią informaciją apie vietą.

Vietos šalinimas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite veiklą, kuriai naudojama GPS, pavyzdžiui, **Bėgimas**.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.
- 4 Pasirinkite išsaugotą vietą.
- 5 Pasirinkite **Šalinti**.

Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect

PRANEŠIMAS

Bendrinami savo buvimo vietos duomenis su kitais privalote būti atsargūs. Visada įsitikinkite, kad žinote su kokiais dviratininkais bendriname vietos informaciją ir kad tais asmenimis pasitikite.

PASTABA: šia funkcija galite naudotis tik jei su trasa suderinamas jūsų Garmin įrenginys yra prijungtas prie iPhone® įrenginio naudojant Bluetooth technologiją.

Galite bendrinti informaciją ir duomenis iš „Apple® Maps“ su suderinamu Garmin įrenginiu.

- 1 „Apple Maps“ pasirinkite vietą.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Jei reikia, programoje Garmin Connect pasirinkite Garmin įrenginį.
Programoje Garmin Connect pateikiamas pranešimas, kad vieta jau pasiekama jūsų įrenginyje ([GPS veiklos pradėjimas iš bendrinamos vietos, 81 psl.](#)).

GPS veiklos pradėjimas iš bendrinamos vietos

Naudodami programą Garmin Connect galite bendrinti vietą iš „Apple Maps“ su laikrodžiu ir pradėti navigaciją į tą vietą ([Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect, 81 psl.](#)).

- 1 Laikrodyje gavę pranešimą apie vietą, pasirinkite .
Laikrodyje rodoma informacija apie vietą.
PATARIMAS: vieta išsaugoma programoje Išsaugota.
- 2 Pasirinkite **Eiti į** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Vykdami į kelionės tikslą vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Navigacija į bendrinamą vietą veiklos metu

Ši funkcija skirta veikloms, kuriose naudojama GPS. Jei jūsų veikloje GPS išjungta, galėsite peržiūrėti vietą vėliau.

PATARIMAS: vieta išsaugoma programoje Išsaugota.

Galite gauti bendrinamas vietas laikrodyje veiklos su GPS metu ir pradėti navigaciją į jas ([Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect, 81 psl.](#)).

- 1 Jei GPS veiklos metu pateikiamas pranešimas apie bendrinamą vietą, pasirinkite  ir pradėkite navigaciją į bendrinamą vietą.
- 2 Vykdami į kelionės tikslą vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Navigavimas į kelionės tikslą

Naudodami įrenginį galite naviguoti į ankstesnį kelionės tikslą arba išsaugotą vietą.

- 1 Paspauskite .
 - 2 Pasirinkite GPS veiklą.
 - 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Rodyti kelią**.
 - 4 Pasirinkite parinktį.
 - Pasirinkite **Ankstesnė veikla**, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **Vykti**.
 - Pasirinkite **Irašytos vietos**, pasirinkite vietą ir pasirinkite **Eiti į**.
- PATARIMAS:** galite pašalinti vietą iš valdiklių meniu ([Valdikliai, 39 psl.](#)).
- 5 Paspausdami  pradėkite navigaciją.

Navigacija atgal į pradžios tašką

Kad galėtumėte pradėti navigaciją atgal į pradžios tašką, reikia rasti palydovus, įjungti laikmatį ir pradėti veiklą.

Grįžti į pradžios vietą galite bet kada veiklos metu. Pavyzdžiui, jei bėgate nepažįstame mieste ir nežinote, kaip grįžti į trasos pradžią arba viešbutį, galite pradėti navigaciją į pradžios vietą. Ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Paspauskite .
 - 2 Pasirinkite veiklą, kuriai naudojama GPS, pavyzdžiui, **Bėgimas**.
 - 3 Veiklos metu braukite į dešinę.
 - 4 Pasirinkite **Rodyti kelią > Atgal į pradžią**.
 - 5 Pasirinkite **TracBack** arba **Tiesi linija**.
Atidaromas navigacijos ekranas.
 - 6 Pradėkite judėti.
Rodyklė rodo jūsų pradžios tašką.
- PATARIMAS:** kad navigacija būtų tikslesnė, pasukite laikrodį kryptimi, kuria judate.

Navigacijos sustabdymas

- Jei norite stabdyti navigaciją ir tęsti veiklą, bet kuriame duomenų ekrane braukite į dešinę, pasirinkite pirmąją parinktį, paspauskite  ir pasirinkite **Stabdyti navigaciją** arba **Stabdyti kursą**.
Veiklos laikmatis tęsia įrašymą.
- Jei norite sustabdyti navigaciją ir išsaugoti veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Trasos

ĮSPĖJIMAS

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

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

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

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

Trasos kūrimas Garmin Connect

Norint kurti trasą programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 71 psl.](#)).

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

PASTABA: galite išsiųsti šią trasą į savo įrenginį ([Trasos siuntimas į įrenginį, 83 psl.](#)).

Trasos siuntimas į įrenginį

Galite išsiųsti programoje Garmin Connect sukurtą trasą į įrenginį ([Trasos kūrimas Garmin Connect, 83 psl.](#)).

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

Vykimas trasa naudojantis įrenginiu

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite GPS veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Rodyti kelią > Kursai**.
- 4 Pasirinkite trasą.
- 5 Paspauskite .
- 6 Pasirinkite **Važiuokite trasa** arba **Atlikti kursą atvirkščiai**.
- 7 Paspausdami  pradėkite navigaciją.

Trasos duomenų peržiūra arba redagavimas

Prieš pradėdami navigaciją galite peržiūrėti arba redaguoti trasos duomenis.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite GPS veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite **Rodyti kelią > Kursai**.
- 4 Pasirinkite trasą.
- 5 Paspauskite .
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami pradėti navigaciją, pasirinkite **Važiuokite trasa**.
 - Jei norite kurti pasirinktinį tempo diapazoną, pasirinkite **PacePro** ([PacePro™ treniravimasis, 47 psl.](#)).
 - Jei norite peržiūrėti trasą žemėlapyje ir stumdyti žemėlapij arba keisti jo mastelį, pasirinkite **Žemėlapis**.
 - Jei norite vykti trasa priešinga kryptimi, pasirinkite **Atlikti kursą atvirkščiai**.
 - Jei norite peržiūrėti trasos aukščio virš jūros lygio diagramą, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
 - Jei norite pakeisti trasos pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
 - Jei norite pašalinti trasą, pasirinkite **Ištrinti**.

Kompasas

Laikrodys yra automatiškai kalibruojamas 3 ašių kompasas. Kompaso funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS ir ar vykstate į paskirties vietą naudodamiesi navigacija. Kompaso nustatymus galite keisti rankiniu būdu ([Kompaso nustatymai, 94 psl.](#)).

Kompaso kurso nustatymas

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Slinkite ciferblate ir peržiūrėkite bei atidarykite kompas infoskydelį.
 - Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite kompas valdiklį.
 - 2 Braukite kairėn parinktimis peržiūrėti.
 - 3 Pasirinkite **Užfiksuoti kursą**.
 - 4 Nukreipkite laikrodžio viršų link savo kurso ir paspauskite .
- Kai nukrypstate nuo kurso, kompasas rodo kurso kryptį ir nukrypimo laipsnį.

Žemėlapis

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

- Navigacija žemėlapyje (*Žemėlapių stumdymas ir mastelio keitimas, 84 psl.*)
- Žemėlapių nustatymai (*Žemėlapių nustatymai, 84 psl.*)

Žemėlapių duomenų ekrano pridėjimas

Prie GPS veiklos duomenų ekranų juostos galite pridėti žemėlapi.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite GPS veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Žemėlapis**.

Žemėlapių stumdymas ir mastelio keitimas

- 1 Naviguodami braukite aukštyn arba žemyn ir peržiūrėkite žemėlapi.
PASTABA: gali reikėti pridėti veiklai skirtą žemėlapių duomenų ekraną (*Duomenų ekranų tinkinimas, 27 psl.*).
- 2 Braukite dešinėn.
- 3 Pasirinkite **Žemėlapių valdikliai**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite perjungti stumdymą aukštyn ir žemyn bei stumdymą kairėn ir dešinėn arba mastelio keitimą, paspauskite .
 - Jei norite baigti, braukite aukštyn arba žemyn.

Žemėlapių nustatymai

Galima tinkinti, kaip žemėlapis bus rodomas žemėlapių duomenų ekranuose.

Paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Žemėlapis ir navigacija**.

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

Naudotojo vietos: žemėlapyje rodomos arba slepiamos naudotojo vietos.

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

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

PERSPĖJIMAS

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

Kai laikrodis veikia vežimėlio režimu, įvykių aptikimo funkcija naudotis negalima.

PRANEŠIMAS

Norint naudotis saugumo ir stebėjimo funkcijomis, laikrodis vívoactive 6 turi būti prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją. Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Skubios pagalbos kontaktus galite įvesti Garmin Connect paskyroje.

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

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

 **Įvykių aptikimas:** jei užsiimant tam tikra veikla lauke laikrodis vívoactive 6 aptinka įvykį, jis automatiškai siunčia žinutę, LiveTrack nuorodą ir GPS vietą (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

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

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

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

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

Kontaktų pridėjimas

Į programą Garmin Connect galite įtraukti iki 50 kontaktų. Kontaktų el. pašto adresus galima naudoti su funkcija LiveTrack. Tris iš šių kontaktų galima naudoti kaip skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 85 psl.*).

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

Pridėjus kontaktų, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti vívoactive 6 įrenginyje (*Programos Garmin Connect naudojimas, 72 psl.*).

Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą laikrodyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 85 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sauga ir stebėjimas > Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite GPS veiklą.

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

Kai vivoactive 6 laikrodis aptinka įvykį, o telefonas prijungtas, programa Garmin Connect gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams. Įrenginyje ir susietame telefone pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus 15 sekundžių. Jei pagalbos nereikia, galite atšaukti automatinę skubios pagalbos žinutę.

Pagalbos prašymas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 85 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

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

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

Muzika

PASTABA: vivoactive 6 laikrodyje yra trys skirtingos muzikos leidimo parinktys.

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

vivoactive 6 laikrodyje galite atsisiųsti garso turinio iš kompiuterio arba trečiosios šalies paslaugų teikėjo, kad galėtumėte klausytis muzikos, kai neturite telefono šalia. Jei norite klausytis laikrodyje išsaugoto garso turinio, galite prijungti Bluetooth ausines.

Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo

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

Jei reikia daugiau parinkčių, galite atsisiųsti programą Connect IQ telefone ([Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 73 psl.](#)).

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite „**Connect IQ™**“ parduotuvė.

3 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis diekite trečiosios šalies muzikos tiekėjo programą.

4 Laikrodžio valdiklių meniu pasirinkite **Muzika**.

5 Pasirinkite muzikos paslaugų teikėją.

PASTABA: jei norite pasirinkti kitą teikėją, palaikykite , pasirinkite **Nustatymai > Muzika > Muzikos tiekėjai** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo

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

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Nustatymai > Muzika > Muzikos tiekėjai**.

3 Pasirinkite prijungtą teikėją arba pasirinkite **Pridėti muzikos programų** ir pridėkite muzikos teikėją iš Connect IQ parduotuvės.

4 Pasirinkite grojaraštį ar kitą elementą, kurį norite atsisiųsti į laikrodį.

5 Jei reikia, spauskite , kol būsite paraginti sinchronizuoti su paslauga.

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

Asmeninio garso turinio atsisiuntimas

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

Galite įkelti asmeninius garso failus, pvz., .mp3 ir .m4a failus, vivoactive 6 laikrodyje iš kompiuterio. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/musicfiles.

1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio pridėtu USB kabeliu.

2 Kompiuteryje atidarykite programą Garmin Express, pasirinkite laikrodį ir **Muzika**.

PATARIMAS: Windows® kompiuteriuose galite pasirinkti  ir rasti aplanką, kuriame yra jūsų garso failai. Apple kompiuteriuose programa Garmin Express naudoja jūsų iTunes® biblioteką.

3 Sąraše **Mano muzika** arba „**iTunes**“ biblioteka pasirinkite garso įrašų failų kategoriją, pavyzdžiui, dainas arba grojaraščius.

4 Pažymėkite žymimuosius garso įrašų failų langelius ir pasirinkite **Siųsti į įrenginį**.

5 Jei reikia, vivoactive 6 sąraše pasirinkite kategoriją, pažymėkite žymimuosius langelius ir pasirinkite **Pašalinti iš įrenginio**, jei norite pašalinti garso failus.

Muzikos klausymasis

Jums klausantis muzikos pirmą kartą, pasirinktis išsaugoma kaip numatytoji. Jei klausotės muzikos ne pirmą kartą, kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Muzika > Muzikos tiekėjai**, jei norite pakeisti pasirinktį.

1 Atidarykite muzikos valdiklius.

2 Pasirinkite parinktį:

- Norėdami klausytis iš kompiuterio į laikrodį atsisiųstos muzikos, pasirinkite **Mano muzika** ir pasirinkite parinktį (*Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 87 psl.*).
- Jei norite valdyti telefone leidžiamą muziką, pasirinkite **Telefonas**.
- Jei norite klausytis muzikos iš trečiosios šalies tiekėjo, pasirinkite **Pridėti muzikos programų**, pasirinkite tiekėjo pavadinimą ir pasirinkite grojaraštį (*Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo, 87 psl.*).

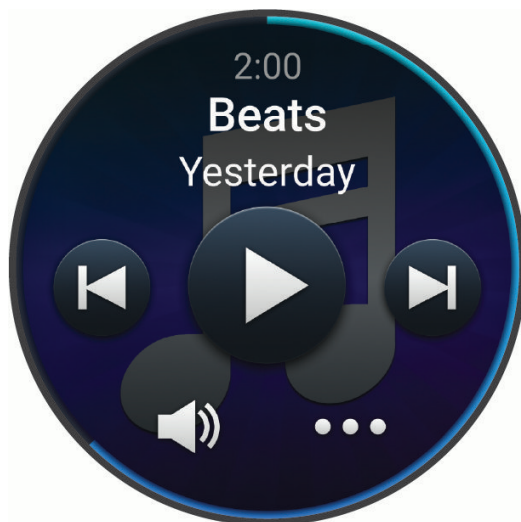
3 Jei reikia, prijunkite Bluetooth ausines (*Bluetooth ausinių prijungimas, 89 psl.*).

4 Pasirinkite .

Muzikos leidimo valdikliai

PASTABA: veiklos metu galite perbraukti kairėn ir peržiūrėti muzikos leidimo valdiklius.

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



...	Pasirinkite, jei norite matyti daugiau muzikos leidimo valdiklių.
	Pasirinkite, jei norite reguliuoti garsumą.
	Pasirinkite, jei norite leisti ir pristabdyti dabartinį garso failą.
	Pasirinkite, jei norite pereiti prie kito garso failo grojaraštyje. Laikykite paspaudę, jei norite greitai prasukti dabartinį garso failą.
	Pasirinkite, jei norite paleisti dabartinį garso failą iš naujo. Pasirinkite dukart, jei norite pereiti prie ankstesnio garso failo grojaraštyje. Laikykite paspaudę, jei norite greitai atsukti atgal dabartinį garso failą.
	Pasirinkite, jei norite pakeisti kartojimo režimą.
	Pasirinkite, jei norite pakeisti maišymo režimą.

Bluetooth ausinių prijungimas

Norint klausytis į vivoactive 6 laikrodį įkeltos muzikos, reikia prijungti Bluetooth ausines.

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

Garso režimo keitimas

Galite pakeisti muzikos atkūrimo režimą iš stereo į mono.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Muzika > Garsas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Naudotojo profilis

Naudotojo profilį galite atnaujinti laikrodyje arba programoje Garmin Connect.

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti asmeninę informaciją, pavyzdžiui, ūgį, svorį, treniravimosi zonas ir kitą. Laikrodis naudoja šią informaciją tiksliems treniravimosi duomenims apskaičiuoti.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Lyties nustatymai

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

Profilis ir privatumas: galite keisti duomenis viešame savo profilyje.

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

Vežimėlio režimas

Pasirinkus vežimėlio režimą, pasikeičia infoskydeliai, programos ir galimos veiklos. Pavyzdžiui, vežimėlio režimu galima rinktis stūmimo viduje ir lauke bei važiavimo rankiniu dviračiu veiklas, pvz., stūmimo-bėgimo greitį ir stūmimo-ėjimo greitį, vietoje bėgimo ir ėjimo veiklų. Įjungus vežimėlio režimą, laikrodis vivoactive 6 fiksuoja jūsų judesius kaip stūmimus, o ne kaip žingsnius. Piktogramos taip pat pakeičiamos vaizduojančiomis vežimėlio naudotoją. Vežimėlio režimu laikrodyje neatnaujinamas VO2 maksimumo įvertis. Įvykių aptikimas taip pat išjungiamas.

Pirmą kartą įjungę vežimėlio režimą laikrodyje, galite pasirinkti mankštinimosi dažnumą, kad būtų nustatytas jūsų aktyvumo lygiui tinkamas algoritmas. Kai įjungtas vežimėlio režimas, galite susieti kadencijos jutiklį ir gauti atstumo bei greičio duomenis užsiimdami tam tikra veikla, pvz., važiuodami rankiniu dviračiu. Kai užsiimate veikla patalpose, būsite paraginti susieti greičio jutiklį greičio duomenims gauti, bet greičio jutiklis nebūtinai reikalingas. Jei reikia informacijos apie konkretaus Garmin jutiklio suderinamumą ar įsigijimą arba norite skaityti naudotojo vadovą, apsilankykite buy.garmin.com ir ieškokite atitinkamo jutiklio.

Įjungti arba išjungti vežimėlio režimą galima naudotojo profilio nustatymuose ([Naudotojo profilio nustatymas, 89 psl.](#)).

Daugiau informacijos apie vežimėlių naudotojų fiziologiją rasite adresu garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

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

PASTABA: jei norite sužinoti tiksliausią fizinio pasirengimo amžių, nustatykite savo naudotojo profilį ([Naudotojo profilio nustatymas, 89 psl.](#)).

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > Fiz pasireng amž.**

Apie širdies dažnio zonas

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

Fizinio pasirengimo tikslai

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

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

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele ([Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 91 psl.](#)) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

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

Širdies dažnio zonų nustatymas

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

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

Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas

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

- Patikrinkite, ar jūsų naudotojo profilio nustatymai yra tikslūs ([Naudotojo profilio nustatymas, 89 psl.](#)).
- Dažnai bėgiokite užsidėję ant riešo arba krūtinės širdies dažnio monitorių.
- Peržiūrėkite savo širdies dažnio tendencijas ir laiką zonose savo Garmin Connect paskyroje.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

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

Savo galios zonų nustatymas

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Pagal**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Vatai**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas vatais.
 - Pasirinkite **GFS %** arba **% FS**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas pagal galios slenksčio procentinę vertę.
- 6 Pasirinkite **FTP** arba **Galios slenkstis** ir įveskite vertę.
- 7 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 8 Jei reikia, pasirinkite **Minimali** ir įveskite minimalią galios vertę.

Automatinis rezultatų matavimų aptikimas

Autom. aptikimas funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Autom. aptikimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Maitinimo tvarkyklės nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Maitinimo tvarkyklė**.

Baterijos taupymo priemonė: galima pritaikyti sistemos nustatymus, kad baterija ilgiau veiktų laikrodžio režimu ([Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 93 psl.](#)).

Baterijos procentas: likęs baterijos veikimo laikas rodomas procentais.

Apyt. baterija: likęs baterijos veikimo laikas rodomas kaip apytikslis dienų arba valandų skaičius.

Įspėjimas dėl senkančios baterijos: pranešama, kai baterija senka.

Baterijos taupymo priemonės tinkinimas

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

Baterijos taupymo priemonę galite įjungti valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 42 psl.](#)).

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Maitinimo tvarkyklė > Baterijos taupymo priemonė**.
- 3 Jei norite įjungti baterijos taupymo priemonę, pasirinkite **Būsena**.
- 4 Pasirinkite **Redaguoti** ir pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite įjungti mažai energijos naudojančią ciferblatą, kuris atnaujinamas kartą per minutę.
 - Pasirinkite **Muzika**, jei norite išjungti muzikos klausymąsi naudojant laikrodį.
 - Pasirinkite **Telefonas**, jei norite atjungti susietą telefoną.
 - Pasirinkite **Wi-Fi**, jei norite atsijungti nuo Wi-Fi tinklo.
 - Pasirinkite **Apyrankės širdies dažnis**, jei norite išjungti ant riešo dėvimą širdies dažnio monitorių.
 - Pasirinkite **Pulsoksimetras**, jei norite išjungti pulsoksimetro jutiklį.
 - Pasirinkite **Visada rodoma**, kad išjungtumėte ekraną, kai jis nėra naudojamas.
 - Pasirinkite **Ryškumas**, kad sumažintumėte ekrano ryškumą.Laikrodyje rodoma, kiek baterijos veikimo laiko valandų sutaupysite pakeisdami kiekvieną nustatymą.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimas dėl senkančios baterijos**, jei norite gauti perspėjimą apie senkančią bateriją.

Sistemos nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Sistema**.

Nuorodos: sparčiosios nuorodos priskiriamos mygtukams ([Mygtukų sparčiųjų nuorodų pritaikymas, 93 psl.](#)).

Slaptažodis: nustatomas keturių skaitmenų prieigos kodas, leidžiantis apsaugoti asmeninę informaciją, kai laikrodis nėra uždėtas ant riešo ([Laikrodžio prieigos kodo nustatymas, 94 psl.](#)).

Netrukdyti: įjungiamas režimas „netrukdyti“ (pritemdomas ekranas ir išjungiami įspėjimai bei pranešimai).

Kompasas: kalibruojamas vidinis kompasas ir pritaikomi nustatymai ([Kompasas, 83 psl.](#)).

Trukmė: koreguojami laiko nustatymai ([Laiko nustatymai, 95 psl.](#)).

Kalba: nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

Balsas: nustatomas laikrodžio balso dialektas ir balso tipas.

Išplėstiniai: atidaromi išplėstiniai sistemos nustatymai, kur galima nustatyti matavimo vienetų, duomenų įrašymo režimą ir USB režimą ([Išplėstiniai sistemos nustatymai, 95 psl.](#)).

Nustatyti iš naujo: konfigūruojamos laikrodžio duomenų atsarginės kopijos ir iš naujo nustatomi naudotojo duomenys bei nustatymai ([Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas, 96 psl.](#)).

Programinės įrangos naujinys: diegiami atsisiųsti programinės įrangos naujiniai, įjungiamas automatinis naujinimas ir galima tikrinti, ar yra naujinių, rankiniu būdu ([Produktų naujiniai, 99 psl.](#)).

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

Mygtukų sparčiųjų nuorodų pritaikymas

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Nuorodos**.
- 3 Pasirinkite mygtuką arba mygtukų derinį, kurį norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite funkciją.

Laikrodžio prieigos kodo nustatymas

PRANEŠIMAS

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

Galite nustatyti laikrodžio prieigos kodą, kuris padeda apsaugoti asmeninę informaciją, kai nenešiojate laikrodžio ant riešo. Jei naudojate funkciją Garmin Pay, laikrodyje naudojamas tas pats keturių skaitmenų prieigos kodas, kurio reikia piniginei atidaryti (*Garmin Pay, 6 psl.*).

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

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

Laikrodžio prieigos kodo keitimas

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

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

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

Kompasas

Laikrodyje yra automatiškai kalibruojamas 3 ašių kompasas. Kompaso funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS ir ar vykstate į paskirties vietą naudodamiesi navigacija. Kompaso nustatymus galite keisti rankiniu būdu (*Kompaso nustatymai, 94 psl.*).

Kompaso nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Kompasas**.

Patikrinti: galite rankiniu būdu kalibruoti kompasą jutiklį (*Rankinis kompasas kalibravimas, 94 psl.*).

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

Šiaurės nuor.: nustatoma šiaurės nuoroda kompase (*Šiaurės nuorodos nustatymas, 95 psl.*).

Mag. variacija: nustatoma šiaurės nuorodos magnetometro variacija.

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

Rankinis kompasas kalibravimas

PRANEŠIMAS

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

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Kompasas > Patikrinti**.
- 3 Atlikite riešu aštuoniukės formos judesį, kol bus pateiktas pranešimas.

Šiaurės nuorodos nustatymas

Galite nustatyti krypties nuorodą, naudojamą apskaičiuojant krypties informaciją.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Kompasas > Šiaurės nuor..**
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami nustatyti geografinę šiaurę kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Teisingai**.
 - Norėdami nustatyti magnetinę šiaurę kaip kryptį be nuokrypio, pasirinkite **Magnetinis**.
 - Norėdami nustatyti šiaurę pagal koordinačių tinklą (000°) kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Tinklis**.
 - Jei norite nustatyti magnetinės variacijos vertę rankiniu būdu, pasirinkite **Naudotojas > Mag. variacija**, įveskite magnetinę variaciją ir pasirinkite **Baig..**

Laiko nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Trukmė**.

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

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

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

Trukmė: nustatomas laikas, jei prie parinkties Nustatyti laiką pasirinkta Rankinis.

Laiko sinchronizavimas: sinchronizuojamas laikas, jei iš vienos laiko juostos atvykstate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas ([Laiko sinchronizavimas, 95 psl.](#)).

Laiko sinchronizavimas

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Trukmė > Laiko sinchronizavimas**.
- 3 Palaukite, kol laikrodis prisijungs prie susieto telefono arba aptiks palydovus ([Palydovo signalų gavimas, 101 psl.](#)).

PATARIMAS: jei norite pakeisti šaltinį, perbraukite į viršų.

Išplėstiniai sistemos nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Išplėstiniai**.

Formatas: nustatomos bendrosios formato nuostatos, pvz., matavimo vienetai, veiklos metu rodomas tempas ir greitis bei savaitės pradžia ([Matavimo vienetų keitimas, 95 psl.](#)).

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

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

Matavimo vienetų keitimas

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Išplėstiniai > Formatas > Vienetai**.
- 3 Pasirinkite matavimo tipą.
- 4 Pasirinkite matavimo vienetą.

Duomenų įrašymo nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Išplėstiniai > Duomenų įrašymas**.

Dažnis: nustatoma, kaip dažnai laikrodis įrašo veiklos duomenis. Įrašymo dažnumo parinktis **Išmanus** (numatytoji) suteikia galimybę kurti ilgesnius veiklos įrašus. Įrašymo parinktis **Kiekviena sekundė** suteikia galimybę detaliau įrašyti veiklą, bet gali būti neįrašyta visa veikla, jei ji tęsiasi ilgesnį laiką. Įrašomi svarbiausi taškai, kuriuose pasikeitė kryptis, tempas ar širdies dažnis. Veiklos įrašas yra mažesnis, todėl įrenginio atmintyje galima išsaugoti daugiau veiklų.

Registruoti ŠDK: laikrodžiui leidžiama įrašyti širdies dažnio kintamumą veiklos metu (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 54 psl.*).

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

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

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Nustatyti iš naujo**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Atkurti numatytuosius nustatymus**.
 - Jei norite ištrinti visas veiklas iš istorijos, pasirinkite **Pašalinti visas veiklas**.
 - Jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus, pasirinkite **Iš naujo nustatyti bendrus rezultatus**.
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.
PASTABA: jei esate nustatę Garmin Pay piniginę, ši parinktis pašalins piniginę iš laikrodžio. Jei laikrodyje įrašyta muzikos, ši parinktis pašalins įrašytą muziką.
 - Jei norite pašalinti iš laikrodžio visus laikinus failus, pasirinkite **Pašalinti laikinus failus**.

Įrenginio informacijos peržiūra

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Apie**.

El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

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

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

Įrenginio informacija

Apie AMOLED ekraną

Pagal numatytuosius nustatymus laikrodžio nustatymai yra optimizuoti baterijos veikimo laikui ir našumui (*Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką, 100 psl.*).

Vaizdo išsilaikymas arba pikselių „įrašymas“ yra įprastas AMOLED įrenginiams. Jei norite padidinti ekrano veikimo laiką, venkite statinių vaizdų peržiūros dideliu ryškumu ilgą laiką. Siekiant sumažinti „įrašymo“ efektą, vivoactive 6 ekranas išsijungia praėjus pasirinktam skirtingam laikui (*Ekrano ir ryškumo nustatymai, 63 psl.*). Norėdami pažadinti laikrodį, galite pasukti riešą kūno link, paliesti jutiklinį ekraną arba paspausti mygtuką.

Laikrodžio įkrovimas

⚠ ĮSPĖJIMAS

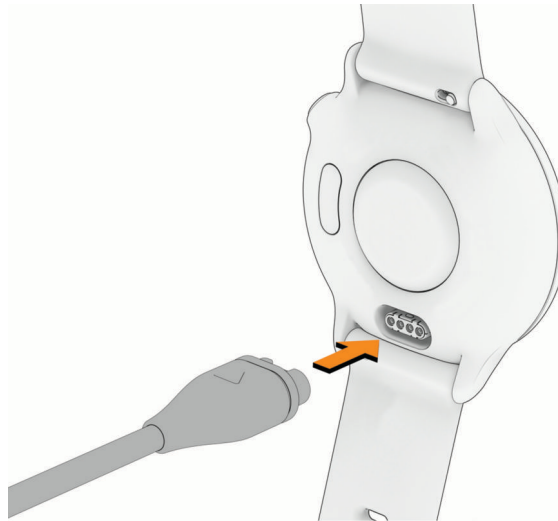
Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Skaitykite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra, 98 psl.*).

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

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



2 Kai baterijos įkrovos lygis pasieks 100 proc., atjunkite laikrodį.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Atsparumo vandeniui klasė	5 ATM ¹
Darbinės ir laikymo temperatūros diapazonas	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
USB įkrovimo temperatūros diapazonas	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
ES belaidžio ryšio dažniai ir perdavimo galia	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
ES SAR vertės	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

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

Baterijos informacija

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

Režimas	Baterijos veikimo laikas
Išmaniojo laikrodžio režimas	Iki 11 dienų
Baterijos taupymo priemonė laikrodžio režimu	Iki 21 dienos
Tik GPS režimas	Iki 21 val.
Visų palydovų sistemų režimas	Iki 17 val.
Visų palydovų sistemų režimas su muzika	Iki 8 val.

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

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

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

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

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

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

Laikrodžio valymas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

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

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

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

Dirželių keitimas

Laikrodžiui tinka 20 mm pločio standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai.

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



2 Įstatykite į laikrodį vieną naujo dirželio spyruoklinio laikiklio dalį.

3 Patraukite fiksavimo adatėlę ir įdėkite kitą spyruoklinio laikiklio dalį kitoje laikrodžio pusėje.

4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Trikčių šalinimas

Produktų naujiniai

Įrenginys automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai susiejate su telefonu naudodami Bluetooth technologiją arba prijungiate prie Wi-Fi. Galite rankiniu būdu tikrinti, ar yra naujinių, sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai*, 93 psl.). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

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

- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Kaip gauti daugiau informacijos

Daugiau informacijos apie šį produktą galite rasti Garmin svetainėje.

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.
- Jei norite sužinoti apie priemonės tikslumą, apsilankykite adresu www.garmin.com/ataccuracy.

Tai nėra medicinos įrenginys.

Mano įrenginio kalba netinkama

Jei netyčia pasirinkote netinkamą kalbą, galite pakeisti laikrodžio kalbos pasirinkimą.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite .
- 3 Pasirinkite .
- 4 Slinkite prie šešto elemento sąrašė.
- 5 Pasirinkite kalbą.

Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką

Norėdami pailginti baterijos veikimo laiką pabandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Valdiklių meniu įjunkite baterijos taupymo priemonės funkciją ([Valdikliai, 39 psl.](#)).
- Sumažinkite ekrano skirtąjį laiką ([Ekranas ir ryškumo nustatymai, 63 psl.](#)).
- Nebenaudokite ekrano skirtojo laiko parinktį **Visada rodoma** ir pasirinkite trumpesnį skirtąjį laiką ([Ekranas ir ryškumo nustatymai, 63 psl.](#)).
- Sumažinkite ekrano ryškumą ([Ekranas ir ryškumo nustatymai, 63 psl.](#)).
- Veiklai naudokite UltraTrac palydovo režimą ([Palydovų nustatymai, 31 psl.](#)).
- Išjunkite Bluetooth technologiją, kai nenaudojate ryšio funkcijų ([Valdikliai, 39 psl.](#)).
- Jei veiklą pristabdote ilgesniam laikotarpiui, naudokite parinktį **Atnaujinti vėliau** ([Veiklos sustabdymas, 10 psl.](#)).
- Apribokite laikrodžio rodomus telefono pranešimus ([Telefono pranešimų įjungimas, 67 psl.](#)).
- Įjunkite neautomatinius pulsoksimetro rodmenis ([Pulsoksimetro režimo nustatymas, 79 psl.](#)).

Laikrodžio paleidimas iš naujo

Jei laikrodis nustoja reaguoti, galite paleisti jį iš naujo atlikdami šiuos veiksmus.

- Laikykite , kol laikrodis išsijungs, tada laikydami  įjunkite laikrodį.
- Prijunkite laikrodį prie USB-C® įkrovimo prievado bent 30 sekundžių, atjunkite kabelį, o tada vėl prijunkite.

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

vivoactive 6 laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

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

Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio

Jei telefonas neprisijungia prie laikrodžio, galite išbandyti šiuos patarimus.

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

Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai** > **Ryšio galimybės** > **Laikrodžio jutikliai** > **Pridėti naują**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Ieškoti visur**.
 - Pasirinkite jutiklio tipą.

Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus ([Duomenų ekranų tinkinimas, 27 psl.](#)).

Ausinės neprisijungia prie laikrodžio

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

- Išjunkite Bluetooth technologiją telefone.
Daugiau informacijos žr. telefono naudotojo vadove.
- Prijungiant ausines prie laikrodžio atstumas tarp jų turi būti ne didesnis kaip 10 m (33 pėdos).
- Susiekite ausines su laikrodžiu ([Bluetooth ausinių prijungimas, 89 psl.](#)).

Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės

Jei naudojate vívoactive 6 laikrodį, prijungtą prie Bluetooth ausinių, signalas yra stipriausias tada, kai laikrodis ir ausinių antena yra tiesioginio matymo linijoje.

- Jei signalas turi pereiti per jūsų kūną, jis gali nusilpti arba ausinės gali atsijungti.
- Jei dėvite vívoactive 6 laikrodį ant kairiojo riešo, ausinių Bluetooth antena turi būti ant kairiosios ausies.
- Ausinių modeliai skiriasi, todėl galite pabandyti dėvėti laikrodį ant kito riešo.
- Jei naudojate metalinius arba odinius laikrodžio dirželius, galite pakeisti juos silikoniniais, kad pagerėtų signalo stiprumas.

Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?

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

Palydovo signalų gavimas

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

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

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

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

- Dažnai sinchronizuokite įrenginį su savo Garmin paskyra:
 - Prijunkite įrenginį prie kompiuterio naudodami USB kabelį ir programą Garmin Express.
 - Sinchronizuokite įrenginį su programa Garmin Connect naudodami telefoną su įjungtu Bluetooth.
 - Prijunkite įrenginį prie savo Garmin paskyros naudodami Wi-Fi belaidį tinklą.Prijungus prie Garmin paskyros, įrenginys atsisiunčia kelių dienų palydovų duomenis, kad galėtų greitai rasti palydovų signalus.
- Išeikite su įrenginiu į atvirą vietą, toliau nuo aukštų pastatų ir medžių.
- Keletą minučių nejudėkite.

Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus

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

Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus

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

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

Demonstracinio režimo išjungimas

Demonstraciniu režimu pateikiama jūsų laikrodžio funkcijų apžvalga.

- 1 Aštuonis kartus paspauskite .
- 2 Pasirinkite .

Veiklos stebėjimas

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

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

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

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

Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

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

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Express ([Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 72 psl.](#)).
 - Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect ([Programos Garmin Connect naudojimas, 72 psl.](#)).

- 2 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

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

Priedas

VO2 maks. standartiniai įverčiai

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

PASTABA: vO2 maksimumas nerodomas, kai laikrodys veikia vežimėlio režimu.

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

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

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

Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys

Bėgimo dinamikos rodinuose pateikiami pagrindinių parametrų spalviniai rodikliai. Pagrindinius parametrus galima tinkinti. Spalviniai rodikliai palygina jūsų bėgimo dinamikos duomenis su kitų bėgikų duomenimis. Spalvų zonos pagrįstos procentiliais.

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

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

Spalvų zona	Procentiliai zonoje	Kadencijos intervalas	Kontakto su žeme laiko intervalas	Žingsnio greičio praradimo diapazonas
 Violetinė	>95	>185 ž/min	<218 ms	<8,2 cm/s
 Mėlyna	70–95	174–185 ž/min	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Žalia	30–69	163–173 ž/min	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oranžinė	5–29	151–162 ž/min	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Raudona	5	<151 ž/min	>308 ms	>25,9 cm/s

Kontakto su žeme laiko balanso duomenys

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

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

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

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

Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenys

Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenų diapazonai šiek tiek skiriasi, priklausomai nuo jutiklio ir to, ar jis pritvirtintas prie krūtinės (HRM 600, HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedai), ar prie juosmens (Running Dynamics Pod priedas).

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

Ratų dydis ir perimetras

Jei naudojate važiuodami dviračiu, greičio jutiklis automatiškai aptinka rato dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

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

Duomenų laukai

Norint matyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia belaidžių priedų.

% širdies dažnio rezervas: širdies dažnio rezervo procentas (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).

500 m TEMPAS: esamas 500 metrų irklavimo tempas

Aktyvumo laikas: visas aktyvaus judėjimo laikas dabartinėje veikloje.

Apytikris finišo laikas: apytikris dabartinės veiklos baigimo laikas.

Atstumai: vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.

Atstumas: dabartinėje trasoje arba veikloje įveiktas atstumas.

Atstumas per judesį: per mostą įveiktas atstumas.

Baterijos lygis: likusi baterijos įkrova.

Baterijos valandos: valandų, likusių iki baterijos energijos išsekimo, skaičius.

Bendras kalorijų sk.: bendras per parą sudegintų kalorijų kiekis.

Body Battery: žaidimai. Energijos atsargų kiekis, likęs likusiai dienos daliai.

Didelio aktyv. minutės: didelio intensyvumo aktyvumo minučių skaičius.

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

Dūžiai: bendras mostų skaičius per šią veiklą.

Dūžių dažnis: mostų per minutę skaičius (mpm).

eBIKE BATERIJA: likusi „eBike“ baterijos įkrova.

Galios diagrama: diagrama, rodanti jūsup galią visos veiklos metu.

GALIOS MATUOKLIS: spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę jūsup galios zoną.

Galios zona: dabartinis generuojamos galios diapazonas pagal jūsup GFS arba tinkintus nustatymus.

GPS: GPS palydovų signalo stiprumas.

GPS kryptis: judėjimo kryptis pagal GPS.

Greičio diagrama: diagrama, rodanti jūsup greitį visos veiklos metu.

Greitis: esamas judėjimo greitis.

Int. atstumas: per dabartinį intervalą įveiktas atstumas.

Int. dūž. tipas: esamas mostų tipas per intervalą.

Int. judes./ilg.: vidutinis mostų skaičius vienam ilgiui dabartiniame intervale.

Int. maks. %maks.: maksimalus širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.

Int. maks. %ŠD.: maksimalus širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.

Int. maks. %ŠDR: maksimalus širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.

Intervalai: dabartinėje veikloje atliktų intervalų skaičius.

Intervalo atstumai: vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą intervalą.

Intervalo laikas: esamo intervalo laikmačio laikas.

Intervalo SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.

Intervalo tempas: vidutinis tempas dabartiniame intervale.

Iš viso minučių: visas intensyvumo minučių skaičius.

Iš viso pirmyn / atgal: bendras tikslinio tempo arba greičio viršijimo ar atsilikimo nuo jo laikas.

JUD. LAIKAS: dabartinio judėjimo laikmačio laikas.

JUDĖJIMAI: visas užsiimant dabartine veikla atliktų judesių skaičius.

Judėjimo %ŠDR: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas dabartinio judėjimo metu.

Judėjimo atstumas: per dabartinį judesį įveiktas atstumas.

Judėjimo greitis: vidutinis dabartinio judėjimo greitis.

Judėjimo laikas: bendras judėjimo laikas per esamą veiklą.

Judėjimo ŠD: vidutinis širdies dažnis dabartinio judėjimo metu.

Judėjimo ŠD %maks.: vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas dabartinio judėjimo metu.

Judėjimo tempas: vidutinis dabartinio judėjimo tempas.

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

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

Kalorijos: visas sudegintas kalorijų kiekis.

Kart.: treniruojantis sporto salėje – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.

Kartojimo laikas: paskutinio intervalo ir esamo poilsio laikmatis (plaukimas baseine).

Kitos atkarpos atstumas: bėgimas. Kitos atkarpos bendras atstumas.

Kitos atkarpos tikslin. tempas: bėgimas. Kitos atkarpos tikslinis tempas.

Kompasas: judėjimo kryptis pagal kompasą.

Kompaso kryptis: judėjimo kryptis pagal kompasą.

Kont. su žeme laiko matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis laiką kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis.

Kontakto su žeme laikas: laikas kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis. Kontakto su žeme laikas neskaičiuojamas einant.

Krūvis: treniravimosi krūvis per dabartinę veiklą. Treniravimosi krūvis yra padidinto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio kiekis (angl. EPOC), kuris parodo treniruotės sunkumą.

Kryptis: kryptis, kuria judate.

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

Laikas zonoje: laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio ar galios zonoje.

Laikmatis: esamos veiklos laikmačio laikas.

Laikmatis: veiklos laikmačio dabartinis laikas.

Likęs atkarpos atstumas: bėgimas. Likęs esamos atkarpos atstumas.

Liko kartojimų: treniruotės metu – likę kartojimai.

Maks. 24 val.: maksimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.

Maks. greitis: didžiausias greitis per esamą veiklą.

Min. 24 val.: minimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.

Nustatyti laikmatį: per jėgos treniruotę – laikas, praleistas per esamą treniruotės pratimų seriją.

P. atst. dūž. dažnis: vidutinis mostų skaičius per minutę (mpm) per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

P. atst. duž. tipas: mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

P. atst. dūžiai: bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

P. judėjimo ŠD %maks.: vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas per paskutinį atliktą judėjimą.

Padalytas atstumas: bėgimas. Esamos atkarpos bendras atstumas.

Padalytas tempas: bėgimas. Esamos atkarpos tempas.

Pagrindinis: žaidimai. Pagrindinis treniravimosi duomenų ekranas.

Pask. int. SWOLF: paskutinio įveikto intervalo vidutinis SWOLF įvertis.

Pask. judėjimo atst.: per paskutinį atliktą judesį įveiktas atstumas.

Pask. rato %ŠDR: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato greitis: paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.

Pask. rato laikas: paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.

Pask. rato ŠD: vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato ŠD %Maks.: vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato tempas: paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.

Paskut. rato atst. per yrį: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą paskutiniame baigtame rate.

Paskut. rato mostų skaičius: plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinės atkarpos SWOLF: paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

Paskutinio ilgio tempas: vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Paskutinio judėjimo %ŠDR: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas paskutinio atlikto judėjimo metu.

Paskutinio judėjimo greitis: paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis greitis.

Paskutinio judėjimo laikas: paskutinio užbaigto judėjimo laikmačio laikas.

Paskutinio judėjimo ŠD: vidutinis širdies dažnis paskutinio baigto judėjimo metu.

Paskutinio judėjimo tempas: paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis tempas.

Paskutinio rato 500 m tempas: vidutinis paskutinio rato 500 m irklavimo tempas.

Paskutinio rato atstumas: paskutiniame įveiktame rate nukeliautas atstumas.

Paskutinio rato judesiai: plaukimas. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato judesiai: irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato SWOLF: paskutinio įveikto rato SWOLF įvertis.

Paskutinio rato yrių skaičius: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio raundo kartojimai: kartojimų skaičius veiklos paskutinio raundo metu.

Pastarosios pozos laikas: paskutinės baigtos pozos laikmačio laikas.

Plaukimo laikas: dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.

Poilsio laikmatis: esamo poilsio laikmatis (plaukimo baseine).

Pozos laikas: dabartinės pozos laikmačio laikas.

Praėjęs laikas: visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite laikmatį ir 10 minučių leisite, tada sustabdysite 5 minutėms, tada vėl jį paleisite ir leisite 20 minučių, bendras praėjęs laikas bus 35 minutės.

Ratai: įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.

Rato %ŠDR: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.

RATO 500 m TEMPAS: vidutinis esamo rato 500 metrų irklavimo tempas.

Rato atstumas per vieną yrį: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą dabartiniame rate.

Rato dūžiai: plaukimas. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.

Rato dūžiai: irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.

Rato galia: vidutinė sugeneruota galia per esamą ratą.

Rato greitis: esamo rato vidutinis greitis.

Rato ilgis: esamame rate įveiktas atstumas.

Rato judesių dažnis: plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.

Rato judesių dažnis: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.

Rato kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

Rato kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

Rato kontakto su žeme laikas: vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą ratą.

Rato laikas: esamo rato laikmačio laikas.

Rato ŠD: vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.

Rato ŠD %Maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.

Rato stūmimai: vežimėlio stūmimų skaičius dabartiniame rate.

Rato SWOLF: esamo rato SWOLF įvertis.

Rato tempas: esamo rato vidutinis tempas.

Rato vertikalusis santykis: vidutinis vertikalojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą ratą.

Rato vertikalusis svyravimas: vidutinis vertikalaus svyravimo kiekis per esamą ratą.

Rato žingsnio greičio praradimas: esamo rato vidutinis žingsnio greičio praradimas.

Rato žingsnio greičio praradimo procentas: dabartinio rato vidutinio žingsnio greičio praradimo ir greičio santykis.

Rato žingsnio ilgis: vidutinis žingsnio ilgis per esamą ratą.

Raundai: veiklos metu, pvz., šokinėjant per šokdynę, atliktas pratimų grupių skaičius.

Saulėlydis: saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

Saulėtekis: saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

ŠD %Maks.: maksimalaus širdies dažnio procentas.

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

Širdies dažnio diagrama: diagrama, rodanti jūsų širdies dažnį visos veiklos metu.

Širdies dažnio matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę širdies dažnio zoną.

Širdies dažnio zonų santykis: spalvinis matuoklis, rodantis kiekvienoje širdies dažnio zonoje praleisto laiko santykį.

Širdies dažnis: širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Įrenginys turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio matuoklio.

Stabdymo laikas: bendras sustabdytas laikas per esamą veiklą.

Stresas: jūsų dabartinis streso lygis.

STŪMIMAI: dabartinėje veikloje atliktų vežimėlio stūmimų skaičius.

Tempas: esamas tempas.

Temperatūra: oro temperatūra. Kūno temperatūra veikia temperatūros jutiklį. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie temperatūros jutiklio.

Tempo diagrama: diagrama, rodanti jūsų tempą visos veiklos metu.

Tikslinis atkarpos tempas: bėgimas. Esamos atkarpos tikslinis tempas.

Trenir. poveik. matuoklis: esamos veiklos poveikis aerobinio ir anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.

Valdiklio žvilgtelėjimai: bėgimas. Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinį kadencijos intervalą.

Veikl. kalorijos: veiklos metu sudegintos kalorijos.

Vertik. svyravimo matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis šokinėjimo kiekį bėgant.

Vertikalojo santykio matuoklis: spalvinis matuoklis, rodantis vertikalojo svyravimo santykį su žingsnio ilgiu.

Vertikalusis svyravimas: šokinėjimo kiekis bėgant. Vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais per kiekvieną žingsnį.

Vertikalus santykis: vertikalojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis.

Vid. %ŠDR: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą veiklą.

Vid. atst. per judesį: vidutinis atstumas, įveiktas kas yrį per šią veiklą.

Vid. bendras greitis: vidutinis greitis per esamą veiklą, įskaitant judėjimą ir sustojimus.

Vid. int. %Maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.

Vid. int. %ŠDR: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą plaukimo intervalą.

Vid. int. ŠD: vidutinis širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.

Vid. judėjimo greitis: vidutinis judėjimo greitis per esamą veiklą.

Vid. judesių per ilgį: vidutinis mostų skaičius vienam ilgiui dabartinės veiklos metu.

Vid. kontakto su žeme laikas: vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą veiklą.

Vid. ŠD %Max.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.

Vid. tempas: vidutinis tempas dabartinėje veikloje.

Vid. vertikal. svyravimas: vidutinis vertikalaus svyravimo kiekis per esamą veiklą.

VID 500 M P: vidutinis esamas 500 m irklavimo tempas.

Vidut. aktyv. minutės: vidutinio intensyvumo aktyvumo minučių skaičius.

Vidutinė kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.

Vidutinė kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.

Vidutinis greitis: vidutinis greitis dabartinėje veikloje.

Vidutinis judėjimo laikas: dabartinės veiklos vidutinis judėjimo laikas.

Vidutinis judesių dažnis: vidutinis yrių per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.

Vidutinis pozos laikas: dabartinės veiklos vidutinis pozos laikas.

Vidutinis rato laikas: esamos veiklos vidutinis rato laikas.

Vidutinis ŠD: vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.

Vidutinis SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius (*Plaukimo terminai, 13 psl.*).

Vidutinis vertikalus santykis: vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą sesiją.

Vidutinis žingsnio ilgis: vidutinis žingsnio ilgis per esamą sesiją.

Žaidimo energija: žaidimai. Apytikslė likusi energija dabartinės veiklos metu.

Žingsniai: žingsnių skaičius dabartinėje veikloje.

Žingsnio greičio praradimas: žingsnio greičio praradimo bėgant įvertis centimetrais per sekundę.

Žingsnio greičio praradimo procentas: žingsnio greičio praradimo ir greičio santykis bėgant.

Žingsnio ilgis: žingsnio ilgis, matuojant nuo vieno pėdos prisilietimo prie žemės iki kito, matuojamas metrais.

Žingsnio trukmė: likęs treniruotės etapo laikas arba atstumas.

Žingsnių greitis: dabartinis treniruotės etapo greitis.

Žingsnių laikas: praėjęs treniruotės etapo laikas.

Žingsnių per ratą: žingsnių skaičius dabartiniame rate.

Žingsnių tempas: dabartinis treniruotės etapo tempas.

„eBike“ diapazonas: apytikslis atstumas, kurį galite įveikti, remiantis dabartiniais „eBike“ nustatymais ir likusia baterijos įkrova.

„PacePro“ matuoklis: bėgimas. Jūsų dabartinis padalytas tempas ir tikslinis padalytas tempas.

