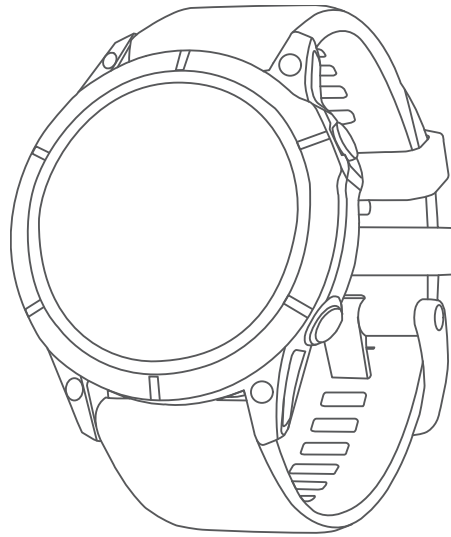


**GARMIN®**



# **FĒNIX® 7 STANDARD/SOLAR/PRO SERIES**

---

**Naudotojo vadovas**

© 2022 „Garmin Ltd.“ arba filialai

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

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

Android™ yra „Google LLC“ prekių ženklas. Apple®, iPhone®, iTunes® ir Mac® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. BLUETOOTH® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė, o „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. Di2™ yra „Shimano, Inc.“ prekių ženklas. Shimano® yra registruotasis „Shimano, Inc.“ prekių ženklas. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, naudojamas „Apple Inc.“ pagal licenciją. Overwolf™ yra „Overwolf Ltd.“ prekių ženklas. STRAVA ir Strava™ yra „Strava, Inc.“ prekių ženklai. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ir Normalized Power™ (NP) yra „Peakware, LLC“ prekių ženklai. 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.

Šiam produktui suteiktas ANT+® sertifikatas. Suderinamų produktų ir programų sąrašas pateiktas [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Turinys

<b>Ižanga</b> .....	<b>1</b>	HIIT veiklos įrašymas.....	12
Naudojimo pradžia.....	1	Vidaus treniruoklio naudojimas.....	12
Įrenginio apžvalga.....	1	Žaidimai.....	13
Jutiklinio ekrano įjungimas ir		Programos Garmin GameOn™	
išjungimas.....	2	naudojimas.....	13
Laikrodžio naudojimas.....	2	Rankinės žaidimų veiklos	
<b>Laikrodžiai</b> .....	<b>2</b>	įrašymas.....	13
Žadintuvo signalo nustatymas.....	2	Laipiojimo sportas.....	14
Žadintuvo signalo redagavimas.....	2	Laipiojimo patalpoje veiklos	
Atbulinio laikmačio įjungimas.....	3	registravimas.....	14
Laikmačio pašalinimas.....	3	Boulderingo veiklos įrašymas.....	15
Chronometro naudojimas.....	4	Ekspedicijos pradžia.....	15
Alternatyvių laiko juostų pridėjimas.....	4	Trasos taško įrašymas rankiniu	
Alternatyvios laiko juostos		būdu.....	15
redagavimas.....	5	Trasos taškų peržiūra.....	15
<b>Veiklos ir programos</b> .....	<b>5</b>	Medžioklės pradžia.....	16
Veiklos pradžia.....	5	Laivybos veiklos.....	16
Patarimai įrašant veiklas.....	5	Buriavimas.....	16
Veiklos sustabdymas.....	6	Halso keitimo pagalba.....	16
Veiklos vertinimas.....	6	Halso keitimo pagalbos	
Bėgimas.....	7	kalibravimas.....	17
Bėgimo stadione pradžia.....	7	Fiksuoto halso kampo	
Bėgimo stadione įrašymo		įvedimas.....	17
patarimai.....	7	Faktinės vėjo krypties	
Virtualiojo bėgimo pradžia.....	7	įvedimas.....	17
Bėgtakio atstumo kalibravimas.....	8	Patarimai, kaip gauti geriausią	
Ultrabėgimo veiklos registravimas.....	8	kėlimo įvertį.....	17
Ekstremalaus bėgimo veiklos		Burlaivių lenktynės.....	17
įrašymas.....	8	Starto linijos nustatymas.....	18
Plaukimas.....	8	Lenktynių pradžia.....	18
Plaukimo terminai.....	9	Vandens sportas.....	19
Mostų tipai.....	9	Vandens sporto šliuozimų	
Patarimai dėl plaukimo veiklų.....	9	peržiūra.....	19
Automatinis poilsis ir rankinis		Žvejyba.....	19
poilsis.....	9	Žvejyba.....	19
Treniravimasis su treniruočių		Potvyniai ir atoslūgiai.....	20
žurnalu.....	10	Potvynių ir atoslūgių informacijos	
Kelios sporto šakos.....	10	peržiūra.....	20
Triatlono treniruotė.....	10	Įspėjimo apie potvynį	
Kelių sporto šakų veiklos kūrimas...	10	nustatymas.....	20
Veikla patalpose.....	11	Inkaras.....	21
Health Snapshot™.....	11	Inkaro vietos pažymėjimas.....	21
Jėgos treniruotės įrašymas.....	11	Inkaro nustatymai.....	21
		Velkiavimo variklio nuotolinio valdymo	
		pultas.....	21
		Laikrodžio susiejimas su velkiavimo	
		varikliu.....	21
		Slidinėjimas ir žiemos sportas.....	21

Nusileidimų slidėmis peržiūra.....	22	Žemėlapio pridėjimas prie veiklos.....	34
Slidinėjimo arba snieglenčių sporto gamtoje veiklos įrašymas.....	22	Tinkintos veiklos kūrimas.....	34
Slidinėjimo kroso galios duomenys.....	22	Veiklų ir programų nustatymai.....	35
Golfo žaidimas.....	23	Raginimai veikti.....	38
Golfo žaidimas.....	23	Įspėjimo nustatymas.....	39
Golfo meniu.....	25	Veiklos žemėlapio nustatymai.....	39
Vėliavėlės perkėlimas.....	25	Maršrutų parinkimo nustatymai... ..	39
Virtualusis asistentas.....	26	Kaip naudotis ClimbPro.....	40
PlaysLike atstumo piktogramos.....	26	Automatinio lipimo įjungimas.....	40
PlaysLike atstumo veiksniai.....	26	Palydovų nustatymai.....	41
PlaysLike nustatymai.....	27	Segmentai.....	41
Atstumo matavimas nustatant taikinį palietus.....	27	Strava™ segmentai.....	41
Išmatuotų smūgių peržiūra.....	27	Segmento informacijos peržiūra.....	41
Smūgio matavimas rankiniu būdu.....	27	Lenktyniavimas segmente.....	42
Rezultatų išlaikymas.....	27	<b>Treniruotė.....</b>	<b>42</b>
Statistikos įrašymas.....	28	Bendroji treniravimosi būseną.....	42
Rezultatų nustatymai.....	28	Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas.....	42
Apie „Stableford“ rezultatus.....	28	Treniravimasis lenktynėms.....	43
Vėjo greičio ir krypties peržiūra.....	28	Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės.....	43
Krypties iki smeigtuko peržiūra.....	29	Treniruotės.....	43
Pasirinktinių taikinių išsaugojimas..	29	Kaip pradėti treniruotę.....	44
Didelių skaičių režimas.....	29	Treniruotės atlikimo įvertis.....	44
Svingo tempo treniruotės.....	30	Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....	44
Idealus svingo tempas.....	30	Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote.....	45
Svingo tempo analizė.....	31	Kaip pradėti intervalinę treniruotę... ..	45
Patarimų sekos peržiūra.....	31	Intervalinės treniruotės pritaikymas.....	45
Jumpmaster.....	31	Kritinio plaukimo greičio testo registravimas.....	46
Šuolio planavimas.....	31	Kaip naudotis Virtual Partner®.....	46
Šuolių tipai.....	31	Treniravimosi tikslo nustatymas..	47
Šuolio informacijos įvedimas.....	32	Lenktyniavimas su ankstesne veikla.....	47
Vėjo informacijos įvedimas HAHO ir HALO šuoliams.....	32	Apie treniruočių kalendorių.....	47
Vėjo informacijos nustatymas iš naujo.....	32	Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas.....	48
Kaip įvesti vėjo informaciją statiniam šuoliui.....	32	Pritaikomi treniravimosi planai.....	48
Nuolatiniai nustatymai.....	33	PacePro treniravimasis.....	48
Veiklų ir programų tinkinimas.....	33	PacePro plano atsiuntimas iš Garmin Connect.....	48
Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas.....	33		
Veiklos tvarkos keitimas programų sąrašė.....	33		
Duomenų ekranų tinkinimas.....	34		

PacePro plano kūrimas laikrodyje.....	49	Galios kreivės peržiūra.....	67
PacePro plano paleidimas.....	50	Treniravimosi būseną.....	68
Galios gidas.....	51	Treniruotės būsenos lygiai.....	69
Galios gido kūrimas ir naudojimas...	51	Patarimai, kaip sužinoti	
		treniravimosi būseną.....	69
<b>Istorija.....</b>	<b>51</b>	Trumpalaikis krūvis.....	69
Istorijos naudojimas.....	52	Apibendrintas treniruočių	
Kelių sporto šakų istorija.....	52	krūvis.....	70
Asmeniniai rekordai.....	52	Krūvio santykis.....	70
Asmeninių rekordų peržiūra.....	52	Apie treniravimosi poveikį.....	71
Asmeninio rekordo atkūrimas.....	53	Jėgų atgavimo laikas.....	71
Asmeninių rekordų pašalinimas.....	53	Jėgų atgavimo širdies dažnis...	72
Duomenų bendrųjų verčių peržiūra.....	53	Efektyvumo aklimatizacija prie	
Ridos skaitiklio naudojimas.....	53	šilumos ir aukščio.....	72
Istorijos ištrynimasis.....	53	Treniravimosi būsenos	
		pristabdymas ir įjungimas vėl.....	72
<b>Išvaizda.....</b>	<b>53</b>	Pasiruošimas treniruotis.....	73
Ciferblato nustatymai.....	53	Ištvermės balas.....	73
Ciferblato tinkinimas.....	54	Įkalnės balas.....	74
Infoskydeliai.....	54	Važiavimo dviračiu įgūdžių	
Infoskydelių juostos peržiūra.....	57	peržiūra.....	74
Infoskydelių juostos tinkinimas.....	58	Akcijų pridėjimas.....	74
Infoskydelių aplankų kūrimas.....	58	Orų informacijos vietų pridėjimas....	75
Body Battery.....	58	Paros ritmo sutrikimo konsultanto	
Patarimai, kaip pagerinti Body		naudojimas.....	75
Battery duomenis.....	58	Kelionės planavimas programoje	
Rezultatų matavimai.....	59	Garmin Connect.....	75
Apie VO2 maksimumo įverčius....	60	Valdikliai.....	76
VO2 maksimumo įverčio gavimas		Valdiklių meniu tinkinimas.....	79
bėgant.....	61	Šviesadiodžio žibintuvėlio	
VO2 maks. įverčio gavimas		naudojimas.....	79
važiuojant dviračiu.....	61	Pasirinktinių žibintuvėlio blyksnių	
Prognozuojamo lenktynių laiko		redagavimas.....	79
peržiūra.....	62	Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną.....	80
Širdies dažnio kintamumo		Garmin Pay.....	80
būseną.....	62	„Garmin Pay“ pinigines	
Širdies dažnio kintamumas ir		nustatymas.....	80
streso lygis.....	63	Mokėjimas už pirkinį naudojant	
Rezultatų būseną.....	63	laikrodį.....	80
Rezultatų būsenos peržiūra.....	64	Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“	
GFS įverčio gavimas.....	64	piniginę.....	80
GFS testo atlikimas.....	65	Garmin Pay kortelių	
Laktato slenkstis.....	65	tvarkymas.....	81
Kaip atlikti laktato slenkščio		Garmin Pay slaptažodžio	
nustatymo testą su		keitimas.....	81
nurodymais.....	66	Rytinė ataskaita.....	81
Realiojo laiko ištvermės		Rytinės ataskaitos tinkinimas.....	81
peržiūra.....	67		



Wi-Fi ryšio funkcijos .....	104
Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo .....	104
Telefono ir kompiuterio programos...	104
Garmin Connect.....	105
Programos Garmin Connect naudojimas.....	105
Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect.....	105
Garmin Connect naudojimas kompiuteryje.....	106
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	106
Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect.....	106
Connect IQ funkcijos .....	106
Connect IQ funkcijų atsiuntimas.....	106
Connect IQ funkcijų atsiuntimas naudojantis kompiuteriu.....	106
Garmin Explore™ .....	107
Programa Garmin Golf.....	107

## **Naudotojo profilis..... 107**

Naudotojo profilio nustatymas.....	107
Lyties nustatymai.....	107
Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra .....	107
Apie širdies dažnio zonas.....	108
Fizinio pasirengimo tikslai.....	108
Širdies dažnio zonų nustatymas....	108
Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas.....	109
Širdies dažnio zonų skaičiavimas..	109
Jūsų galios zonų nustatymas.....	109
Automatinis rezultatų matavimų aptikimas.....	110

## **Saugumo ir stebėjimo funkcijos.... 110**

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	110
Kontaktų pridėjimas.....	110
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	111
Pagalbos prašymas.....	111
GroupTrack sesijos paleidimas.....	112
Patarimai dėl GroupTrack sesijų....	112

GroupTrack nustatymai.....	112
----------------------------	-----

## **Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai..... 113**

Automatiškai nustatomas tikslas.....	113
Ragavimo judėti funkcijos naudojimas.....	113
Intensyvumo minutės.....	113
Kaip pelnyti intensyvumo minutes.	113
Miego stebėjimas.....	114
Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	114

## **Navigacija..... 114**

Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas.....	114
Vietos išsaugojimas naudojantis dviem tinklėmis.....	114
Nuorodos taško nustatymas.....	115
Navigavimas į kelionės tikslą.....	115
Navigacija į lankytiną vietą.....	115
Navigacija į išsaugotos veiklos pradžios tašką.....	116
Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu.....	116
Maršruto nurodymų peržiūra.....	117
Navigavimas naudojant „Sight 'N Go“ .....	117
Vietos, kurioje yra žmogus už borto, žymėjimas ir navigacijos į ją pradžia.....	117
Navigacijos sustabdymas.....	117
Trasos.....	117
Trasos kūrimas ir laikymasis įrenginyje.....	118
Žiedinės trasos kūrimas.....	118
Trasos kūrimas Garmin Connect... ..	118
Trasos siuntimas į įrenginį.....	119
Trasos duomenų peržiūra arba redagavimas.....	119
Kelio taško projektavimas.....	119
Navigacijos nustatymai.....	119
Navigacijos duomenų ekranų tinkinimas.....	120
Krypties indikatoriaus nustatymas	120
Navigacijos įspėjimų nustatymas..	120

## **Maitinimo tvarkyklės nustatymai.. 120**

Baterijos taupymo priemonės tinkinimas.....	121	Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės.....	131
Maitinimo režimo keitimas.....	121	Laikrodžio paleidimas iš naujo.....	131
Maitinimo režimų tinkinimas.....	121	Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas.....	131
Maitinimo režimo atkūrimas.....	122	Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką.....	132
<b>Sistemos nustatymai.....</b>	<b>122</b>	Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?.....	132
Laiko nustatymai.....	123	Palydovo signalų gavimas.....	132
Laiko įspėjimų nustatymas.....	123	GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....	132
Laiko sinchronizavimas.....	123	Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus.....	132
Ekrano nustatymų keitimas.....	124	Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus.....	133
Miego režimo tinkinimas.....	124	Demonstracinio režimo išjungimas... ..	133
Sparčiųjų mygtukų pritaikymas.....	124	Veiklos stebėjimas.....	133
Matavimo vienetų keitimas.....	124	Žingsnių skaičius atrodo netikslus	133
Įrenginio informacijos peržiūra.....	125	Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	133
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra.....	125	Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus.....	133
<b>Įrenginio informacija.....</b>	<b>125</b>	<b>Priedas.....</b>	<b>134</b>
Laikrodžio įkrovimas.....	125	Duomenų laukai.....	134
Įkrovimas naudojant saulės energiją.....	125	Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys.....	147
Patarimai kaip įkrauti naudojant saulės energiją.....	126	Kontakto su žeme laiko balanso duomenys.....	148
Specifikacijos.....	126	Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenys.....	148
Baterijos informacija.....	127	VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	149
Įrenginio priežiūra.....	128	FTP įvertinimai.....	149
Laikrodžio valymas.....	128	Ištvėmės balo įverčiai.....	150
Odinių dirželių valymas.....	128	Ratų dydis ir perimetras.....	150
QuickFit® dirželių keitimas.....	128	Ženklių apibrėžtys.....	151
Metalinės laikrodžio apyrankės reguliavimas.....	129		
Duomenų tvarkymas.....	129		
Failų šalinimas.....	129		
<b>Trikčių šalinimas.....</b>	<b>129</b>		
Produktų naujiniai.....	129		
Kaip gauti daugiau informacijos.....	129		
Mano įrenginio kalba netinkama.....	130		
Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?.....	130		
Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio.....	130		
Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?.....	130		
Ausinės neprisijungia prie laikrodžio.	130		



# 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 Paspausdami **LIGHT** įjunkite laikrodį (*Įrenginio apžvalga, 1 psl.*).
- 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, 102 psl.*). Jei naujovinate iš suderinamo laikrodžio, galite perkelti laikrodžio nustatymus, išsaugotus maršrutus ir kt., kai susiejate naująjį fēnix laikrodį su telefonu.
- 3 Įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 125 psl.*).
- 4 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 5 psl.*).

## Įrenginio apžvalga



### ① Jutiklinis ekranas

- palieskite, jei norite pasirinkti meniu parinktį.
- Norėdami atidaryti infoskydelį arba funkciją, palaikykite paspaudę ciferblato duomenis.  
**PASTABA:** ši funkcija veikia ne visuose ciferblatuose.
- Braukite aukštyn ar žemyn, jei norite slinkti infoskydelio juosta ir meniu.
- Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, braukite į dešinę.
- Uždenkite ekraną delnu, jei norite grįžti į ciferblatą ir sumažinti ekrano ryškumą.

### ② LIGHT

- paspauskite, jei norite įjungti įrenginį.
- Paspauskite, jei norite įjungti ekrano apšvietimą.
- Greitai paspauskite du kartus, jei norite įjungti žibintuvėlį.
- Palaikykite paspaudę, jei norite peržiūrėti valdiklių meniu.

### ③ UP-MENU

- paspauskite, jei norite slinkti infoskydelio juosta ir meniu.
- Paspauskite ir palaikykite, jei norite atidaryti meniu.

#### ④ DOWN

- paspauskite, jei norite slinkti infoskydelio juosta ir meniu.
- Palaikykite paspaudę, jei norite bet kuriame ekrane peržiūrėti muzikos valdiklius.


#### ⑤ START·STOP

- paspauskite, jei norite pasirinkti meniu parinktį.
- Paspauskite, jei norite peržiūrėti veiklų sąrašą ir pradėti ar sustabdyti veiklą.

#### ⑥ BACK·LAP

- paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną.
- Paspauskite, jei norite įrašyti ratą, poilsį arba perėjimą veikiant kelių sporto šakų režimui.
- Palaikykite, jei norite atidaryti neseniai naudotų programų sąrašą iš bet kurio ekrano.

### Jutiklinio ekrano įjungimas ir išjungimas

- Palaikykite **DOWN** ir **START**.
- Palaikykite **LIGHT** ir pasirinkite .
- Palaikykite **MENU**, pasirinkite **Sistema > Palieskite** ir pasirinkite parinktį.

### Laikrodžio naudojimas

- Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu palaikykite paspaudę **LIGHT** (*Valdikliai, 76 psl.*).  
Valdiklių meniu galite greitai pasiekti dažnai naudojamas funkcijas, pvz., įjungti režimą „Netrukdyti“, išsaugoti vietą ir išjungti laikrodį.
- Ciferblate paspausdami **UP** arba **DOWN** galite peržiūrėti infoskydelių juostą (*Infoskydeliai, 54 psl.*).
- Ciferblate paspausdami **START** galite pradėti veiklą arba atidaryti programą (*Veiklos ir programos, 5 psl.*).
- Palaikykite paspaudę **MENU**, jei norite tinkinti ciferblatą (*Ciferblato tinkinimas, 54 psl.*), koreguoti nustatymus (*Sistemos nustatymai, 122 psl.*), susieti belaidžius jutiklius (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*) ir atlikti dar daugiau veiksmų.

## Laikrodžiai

### Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > PAVOJAUS SIGNALAI > Pridėti pavojaus signalą**.
- 3 Įveskite žadintuvo signalo laiką.

### Žadintuvo signalo redagavimas

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > PAVOJAUS SIGNALAI > Red..**
- 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, kad žadintuvo signalas būtų kartojamas reguliariai, pasirinkite **Kartoti** ir pasirinkite, kada signalas turi būti kartojamas.
  - Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo tipą, pasirinkite **Garsas ir vibravimas**.
  - Jei norite įjungti arba išjungti foninį apšvietimą su žadintuvo signalu, pasirinkite **Apšvietimas**.
  - Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo aprašymą, pasirinkite **Etiketė**.
  - Jei norite pašalinti įspėjimo signalą, pasirinkite **Ištrinti**.

## Atbulinio laikmačio įjungimas

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

## Laikmačio pašalinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > LAIKMAČIAI > Red..**
- 3 Pasirinkite laikmatį.
- 4 Pasirinkite **Ištrinti**.

## Chronometro naudojimas

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



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

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

## Alternatyvių laiko juostų pridėjimas

Galite peržiūrėti dabartinį paros laiką papildomose laiko juostose.

**PASTABA:** alternatyvias laiko juostas galite peržiūrėti infoskydelių juostoje (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 58 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > KITOS LAIKO JUOSTOS > Pridėti kt. laiko jst..**
- 3 Spausdami **UP** arba **DOWN** pažymėkite regioną ir spausdami **START** pasirinkite jį.
- 4 Pasirinkite laiko juostą.
- 5 Jei reikia, pervardykite juostą.

## Alternatyvios laiko juostos redagavimas

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

## Veiklos ir programos


Jūsų laikrodis gali būti naudojamas vidaus, lauko, sporto ir fizinio pasirengimo veiklai. Pradėjus veiklą, laikrodis rodyt ir įrašys jutiklio duomenis. Tinkintas ar naujas veiklas galite kurti naudodamiesi numatytosiomis veiklomis (*Tinkintos veiklos kūrimas, 34 psl.*). Baigę veiklą galite ją išsaugoti ir bendrinti su Garmin Connect™ bendruomene.

Taip pat į laikrodį galite įtraukti Connect IQ™ veiklas ir programas naudodamiesi Connect IQ programa (*Connect IQ funkcijos, 106 psl.*).

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Veiklos pradžia

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Jei pradėsite veiklą pirmą kartą, pasirinkdami žymimąjį langelį šalia kiekvienos veiklos pridėkite ją prie mėgstamiausių, ir pasirinkite ✓.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite veiklą iš savo mėgstamų.
  - Pasirinkite  ir išplėstame veiklų sąrašė pasirinkite veiklą.
- 4 Jei veiklai reikia GPS signalų, eikite į lauką, kur aiškiai matomas dangus, ir palaukite, kol laikrodis bus pasiruošęs.  
Laikrodis pasiruošia, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).
- 5 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.  
Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

## Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 125 psl.*).
- Paspauskite **LAP**, jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo. Galite pasirinkti ir atšaukti ratą užsiimdami tam tikromis veiklomis (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 132 psl.*).
- Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- Perbraukite aukštyn ar žemyn, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus (*Jutiklinio ekrano įjungimas ir išjungimas, 2 psl.*).
- Palaikykite **MENU** ir pasirinkite **Maitinimo režimas**, jei norite naudoti maitinimo režimą baterijos veikimo laikui pailginti (*Maitinimo režimų tinkinimas, 121 psl.*).

## Veiklos sustabdymas

- 1 Paspauskite **STOP**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
  - Jei norite išsaugoti veiklą ir peržiūrėti išsamią informaciją, pasirinkite **Išsaugoti**, paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį.  
**PASTABA:** išsaugoję veiklą, galite įvesti savęs įvertinimo duomenis (*Veiklos vertinimas, 6 psl.*).
  - Jei norite pristabdyti veiklą, o vėliau ją tęsti, pasirinkite **Atnaujinti vėliau**.
  - Jei norite pažymėti ratą, pasirinkite **Ratas**.  
Galite pasirinkti ir atšaukti ratą užsiimdami tam tikromis veiklomis (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 132 psl.*).
  - Norėdami naviguoti atgal į pradinį veiklos tašką keliu, kuriuo vykote, pasirinkite **Atgal į pradžią > TracBack**.  
**PASTABA:** ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
  - Norėdami grįžti į pradinį veiklos tašką tiesiausiu keliu, pasirinkite **Atgal į pradžią > Maršrutas**.  
**PASTABA:** ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
  - Jei norite išmatuoti širdies dažnio veiklos pabaigoje ir širdies dažnio po dviejų minučių skirtumą, pasirinkite **Jėgų atgavimo ŠD** ir palaukite, kol baigsis atbulinis laiko skaičiavimas.
  - Jei norite atsisakyti veiklos, pasirinkite **Atmesti**.  
**PASTABA:** sustabdžius veiklą, laikrodis automatiškai ją išsaugo po 30 minučių.

## Veiklos vertinimas

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Galite tinkinti tam tikrų veiklų savarankiško vertinimo nustatymą (*Veiklų ir programų nustatymai, 35 psl.*).

- 1 Baigę veiklą, pasirinkite **Išsaugoti** (*Veiklos sustabdymas, 6 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

## 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 atviraime stadione.
- 2 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 3 Pasirinkite **Stebėti bėgimą**.
- 4 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 5 Jei bėgsite 1 takeliu, pereikite prie 11 veiksmo.
- 6 Paspauskite **MENU**.
- 7 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 8 Pasirinkite **Juostos numeris**.
- 9 Pasirinkite takelio numerį.
- 10 Dukart paspausdami **BACK** grįžkite į veiklos laikmatį.
- 11 Paspauskite **START**.
- 12 Bėkite stadionu.

Kai nubėgsite 3 ratus, laikrodis užfiksuos stadiono dydį ir sukalibruos stadiono atstumą.

- 13 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

## Bėgimo stadione įrašymo patarimai

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

## Virtualiojo bėgimo pradžia

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

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

## Bėgtakio atstumo kalibravimas

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

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

## Ultrabėgimo veiklos registravimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Ultra bėgimas**.
- 3 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 4 Pradėkite bėgti.
- 5 Paspauskite **LAP**, jei norite registruoti ratą ir paleisti poilsio laikmatį.

**PASTABA:** galite sukonfigūruoti nustatymą Rato mygtukas, kad būtų registruojamas ratas ir paleidžiamas poilsio laikmatis, būtų tik paleidžiamas poilsio laikmatis arba būtų tik registruojamas ratas (*Veiklų ir programų nustatymai, 35 psl.*).
- 6 Kai pailsėsite, paspauskite **LAP** ir bėkite toliau.
- 7 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius (pasirinktinai).
- 8 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

## Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Kliūt. lenkt.**
- 3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 4 Paspausdami **LAP** 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 **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

## Plaukimas

### PRANEŠIMAS

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

**PASTABA:** užsiimant plaukimo veikla laikrodis stebi širdies dažnį ant riešo. Laikrodis suderinamas ir su ant krūtinės tvirtinamais širdies dažnio monitoriais, pavyzdžiui, HRM-Pro™ serijos priedais.. Jei pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, laikrodis naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.



## 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.

**Kritinis plaukimo greitis (CSS):** jūsų CSS yra teorinis greitis, kurį galite išlaikyti ilgą laiką nepavargdami. CSS gali padėti treniruojant tempą ir stebint pasiektą pažangą.

## 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, 34 psl.*).

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

## Patarimai dėl plaukimo veiklų

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

## Automatinis poilsis ir rankinis poilsis

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

Automatinio poilsio funkcija prieinama tik plaukiant baseine. Laikrodis automatiškai aptinka, kai ilsitės, ir atidaromas poilsio ekranas. Jei ilsitės ilgiau nei 15 sekundžių, laikrodyje automatiškai sukuriamas poilsio intervalas. Kai vėl pradėsite plaukti, laikrodyje automatiškai pradedamas naujas plaukimo intervalas. Galite įjungti automatinio poilsio funkciją veiklos parinktyse (*Veiklų ir programų nustatymai, 35 psl.*).

**PATARIMAS:** kad automatinio poilsio funkcija veiktų optimaliai, ilsėdamiesi kuo mažiau judinkite rankas. Plaukiodami baseine arba atvirame vandenyje galite pažymėti poilsio intervalą rankiniu būdu paspausdami LAP.

## Treniravimasis su treniruočių žurnalu

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

- 1 Plaukiodami baseine paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruočių žurnalo ekraną.
- 2 Norėdami paleisti treniruotės laikmatį, paspauskite **LAP**.
- 3 Pabaigę treniruotės intervalą, paspauskite **LAP**.  
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 **LAP**.
  - Norėdami pradėti plaukimo intervalą, paspauskite **UP** arba **DOWN**, kad grįžtumėte į plaukimo treniruočių ekranus.

## Kelios sporto šakos

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

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

## Triatlono treniruotė

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Triatlonas**.
- 3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.  
**PASTABA: Automatinis sporto šakų perjungimas** yra numatytasis nustatymas užsiimant kelių sporto šakų veiklomis (*Veiklų ir programų nustatymai, 35 psl.*).
- 4 Jei reikia, paspauskite **LAP** kiekvieno perėjimo pradžioje ir pabaigoje (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 132 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 **LAP**.
- 5 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

## Kelių sporto šakų veiklos kūrimas

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

## Veikla patalpose

Galima naudoti laikrodį treniruojantis patalpose, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje, GPS išjungiami (*Veiklų ir programų nustatymai, 35 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).

## 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 nustatymai, 35 psl.*).

## Jėgos treniruotės įrašymas

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

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

**2** Pasirinkite **Stiprumas**.

**3** Pasirinkite treniruotę.

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

**PATARIMAS:** peržiūrėdami treniruotės etapus galite paspausti **START**, o tada **DOWN** ir peržiūrėti pasirinkto pratimo animaciją, jei yra.

**5** Kai baigsite treniruotės etapų peržiūrą, paspauskite **START** ir pasirinkite **Treniruotis**.

**6** Paspauskite **START** ir pasirinkite **Pradėti treniruotę**.

**7** Pradėkite pirmąją seriją.

Laikrodis skaičiuos pakartojimus. Kartojimų skaičius bus rodomas, kai juos atliksite bent keturis kartus.

**PATARIMAS:** laikrodis gali skaičiuoti tik vieno kiekvienos serijos judesio kartojimus. Jei norite pakeisti judesius, turite baigti seriją ir pradėti naują.

**8** Paspauskite **LAP**, jei norite pabaigti seriją ir pereiti prie kito pratimo (jei yra).

Laikrodyje rodomi visi serijos pakartojimai.

**9** Jei reikia, paspauskite **UP** arba **DOWN** redaguokite kartojimų skaičių.

**PATARIMAS:** taip pat galite pridėti serijai naudojamą svorį.

**10** Jei reikia, kai baigsite ilsėtis ir pradėsite naują seriją, paspauskite **LAP**.

**11** Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.

**12** Po paskutinės serijos paspauskite **START** ir pasirinkite **Stabdyti treniruot.**

**13** Pasirinkite **Išsaugoti**.

## HIIT veiklos įrašymas

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

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

## Vidaus treniruoklio naudojimas

Prieš naudojant suderinamą vidaus treniruoklį, reikia susieti treniruoklį su laikrodžiu naudojant ANT+® technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*).

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Važ dvir patlp..**
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Išm. treniruokl. parinkt..**
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite važiuoti dviračiu, pasirinkite **Laisvas važiavimas**.
  - Pasirinkite **Sekti treniruotę**, jei norite atlikti išsaugotą treniruotę (*Treniruotės, 43 psl.*).
  - Pasirinkite **Sekti kursą**, jei norite laikytis išsaugotos trasos (*Trasos, 117 psl.*).
  - Norėdami nustatyti tikslinę galios vertę, pasirinkite **Nustatyti galią**.
  - Norėdami nustatyti imituojamo nuolydžio vertę, pasirinkite **Nustatyti lygį**.
  - Norėdami nustatyti treniruoklio taikomą pasipriešinimo jėgą, pasirinkite **Nustatyti pasipriešinimą**.
- 6 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.  
Trasoje arba važiuojant dviračiu treniruoklis padidina arba sumažina pasipriešinimą pagal aukščiau informaciją.


## Žaidimai

### Programos Garmin GameOn™ naudojimas

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

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

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

- 5 Pasirinkite **Susieti dabar**.
- 6 Sąraše pasirinkite laikrodį ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.  
**PATARIMAS:** spustelėję  > **Nustatymai**, galite tinkinti nustatymus, dar kartą skaityti instrukciją arba pašalinti laikrodį. Programa Garmin GameOn prisimins jūsų laikrodį ir nustatymus, kai kitą kartą ją atidarysite. Jei reikia, galite susieti laikrodį su kitu kompiuteriu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*).
- 7 Pasirinkite parinktį:
  - Kompiuteryje paleiskite palaikomą žaidimą ir žaidimo veikla prasidės automatiškai.
  - Laikrodyje paleiskite rankinę žaidimo veiklą (*Rankinės žaidimų veiklos įrašymas, 13 psl.*).

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

### Rankinės žaidimų veiklos įrašymas

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

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

## Laipiojimo sportas

### Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas

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

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

2 Pasirinkite **Lipti patalpoje**.

3 Pasirinkite **Taip**, jei norite registruoti maršruto statistiką.

4 Pasirinkite vertinimo sistemą

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

5 Pasirinkite maršruto sunkumo lygį.

6 Paspauskite **START**.

7 Pradėkite savo pirmąjį maršrutą.

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

8 Baigę maršrutą, nusileiskite ant žemės.

Kai pasieksite žemę, automatiškai įsijungs poilsio laikmatis.

**PASTABA:** jei reikia, norėdami baigti maršrutą galite paspausti LAP.

9 Pasirinkite parinktį:

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

10 Įveskite kritimų maršrute skaičių.

11 Baigę ilsėtis, paspauskite **LAP** ir pradėkite kitą maršrutą.

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

13 Paspauskite **STOP**.

14 Pasirinkite **Išsaugoti**.

## Boulderingo veiklos įrašymas

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

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

## Ekspedicijos pradžia

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

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

## Trasos taško įrašymas rankiniu būdu

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

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

## Trasos taškų peržiūra

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

## Medžioklės pradžia

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

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

## Laivybos veiklos

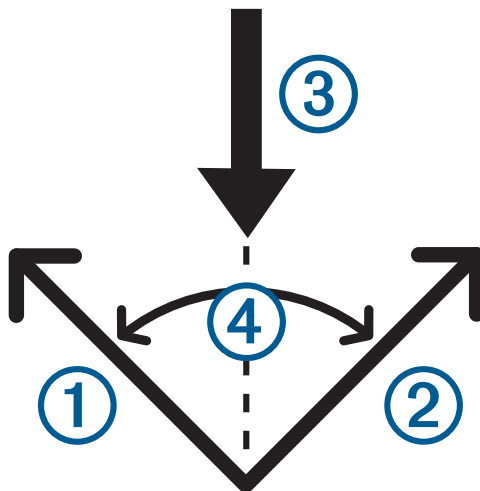
### Buriavimas

#### Halso keitimo pagalba

#### ⚠ PERSPĖJIMAS

Laikrodis, naudodamas GPS pagrįstą kursą pagal sausumą, nustato jūsų kursą halso keitimo pagalbos funkcijai ir neatsižvelgia į kitus veiksnius, galinčius turėti įtakos laivo kryptčiai, pvz., sroves bei potvynius ir atoslūgius. Esate atsakingi už tai, kad jūsų laivu būtų naudojama saugiai ir protingai.

Kai plaukiate arba lenktyniaujate prieš vėją, halso keitimo pagalbos funkcija gali padėti nustatyti, ar jūsų laivapriekis kyla, ar leidžiasi. Kai kalibruojate halso keitimo pagalbą, laikrodis užfiksuoja laivo kairiojo ① ir dešiniojo borto ② kurso pagal sausumą (COG) matavimus bei naudodamas COG duomenis apskaičiuoja vidutinę faktinę vėjo kryptį ③ ir laivo halso kampą ④.



Naudodamas šiuos duomenis laikrodis nustato, ar laivapriekis kyla, ar leidžiasi dėl vėjo pokyčių.

Pagal numatytuosius nustatymus halso keitimo pagalbos funkcija veikia automatiškai. Kiekvieną kartą, kai kalibruojate kairiojo arba dešiniojo borto COG, laikrodis iš naujo kalibruoja priešingą pusę ir faktinę vėjo kryptį. Galite pakeisti halso keitimo pagalbos nustatymus įvesdami fiksuotą halso kampą arba faktinę vėjo kryptį.



## Halso keitimo pagalbos kalibravimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jachtų lenkt.** arba **Sail**.
- 3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite halso keitimo pagalbos ekraną.  
**PASTABA:** gali reikėti pridėti halso keitimo pagalbos ekraną prie veiklos duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 34 psl.*).
- 4 Pasirinkite **START**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite kalibruoti dešiniojo borto pusę, paspauskite **START**.
  - Jei norite kalibruoti kairiojo borto pusę, paspauskite **DOWN**.**PATARIMAS:** jei vėjas pučia iš laivo dešiniojo borto pusės, kalibruokite dešinįjį bortą. Jei vėjas pučia iš laivo kairiojo borto pusės, kalibruokite kairįjį bortą.
- 6 Palaukite, kol įrenginys sukalibruos halso keitimo pagalbą.  
Atsiranda rodyklė, kuri rodo, ar laivapriekis kyła, ar leidžiasi.

## Fiksuoto halso kampo įvedimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jachtų lenkt.** arba **Sail**.
- 3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite halso keitimo pagalbos ekraną.
- 4 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 5 Pasirinkite **Halso keitimo kampas > Kampas**.
- 6 Paspausdami **UP** arba **DOWN** nustatykite vertę.

## Faktinės vėjo krypties įvedimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jachtų lenkt.** arba **Sail**.
- 3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite halso keitimo pagalbos ekraną.
- 4 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 5 Pasirinkite **Faktinė vėjo kryptis > Stacionarus**.
- 6 Paspausdami **UP** arba **DOWN** nustatykite vertę.

## Patarimai, kaip gauti geriausią kėlimo įvertį

Jei norite gauti geriausią kėlimo įvertį naudodamiesi halso keitimo pagalba, bandykite pasinaudoti šiais patarimais. Daugiau informacijos žr. *Faktinės vėjo krypties įvedimas, 17 psl.* ir *Halso keitimo pagalbos kalibravimas, 17 psl.*

- Įveskite fiksuotą halso kampą ir kalibruokite kairiojo borto pusę.
- Įveskite fiksuotą halso kampą ir kalibruokite dešiniojo borto pusę.
- Iš naujo nustatykite halso kampą ir kalibruokite kairiojo ir dešiniojo borto puses.

## Burlaivių lenktynės

Įrenginys gali padėti užtikrinti, kad kirstumėte lenktynių starto liniją tiksliai lenktynių pradžioje. Kai sinchronizuosite regatos laikmatį su oficialiu atbuliniu lenktynių laikmačiu, artėjant lenktynių startui apie jį būsite įspėjami kas minutę. Kai nustatote starto liniją, įrenginys naudoja GPS duomenis, kad nustatytų, ar laivas starto liniją kirs prieš lenktynių startą, po starto ar tiksliai starto metu.

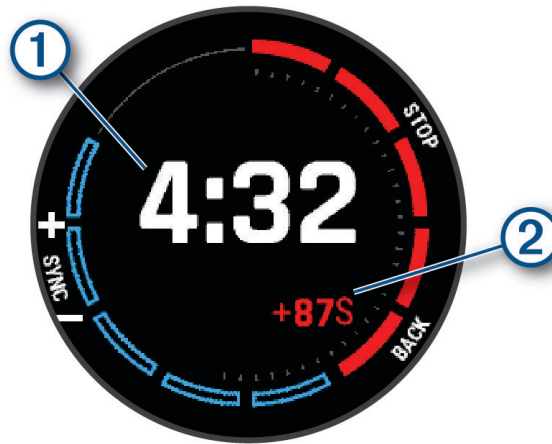
## Starto linijos nustatymas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jachtų lenkt.**
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 4 Palaikykite **MENU**.
- 5 Pasirinkite **Starto linj. nustat.**
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Pažymėti kairįjį bortą**, jei norite pažymėti kairiojo borto starto linijos žymą, kai pro ją praplauksite.
  - Pasirinkite **Pažymėti dešinįjį bortą**, jei norite pažymėti dešiniojo borto starto linijos žymą, kai pro ją praplauksite.
  - Pasirinkite **Likęs laikas**, jei norite įjungti arba išjungti likusio laiko rodyimą regatos laikmačio duomenų ekrane.
  - Pasirinkite **Atstumas iki starto**, jei norite nustatyti atstumą iki starto linijos, norimus atstumo vienetus ir laivo ilgį.

## Lenktynių pradžia

Norint matyti likusį laiką, reikia nustatyti starto liniją (*Starto linijos nustatymas, 18 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jachtų lenkt.**
- 3 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.  
Ekrane atidaromas regatos laikmatis ① ir rodomas likęs laikas ②.



- 4 Jei reikia, palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite parinktį:
  - Jei norite nustatyti fiksuotą laikmatį, pasirinkite **Regatos laikas > Stacionarus** ir įveskite trukmę.
  - Jei norite nustatyti starto laiką per artimiausias 24 valandas, pasirinkite **Regatos laikas > GPS** ir įveskite paros laiką.
- 5 Paspauskite **START**.
- 6 Paspausdami **UP** ir **DOWN** sinchronizuokite regatos laikmatį su oficialiu lenktynių laikrodžiu.  
**PASTABA:** jei likusio laiko vertė yra neigiama, starto liniją pasieksite lenktynėms jau prasidėjus. Jei likusio laiko vertė yra teigiama, starto liniją pasieksite prieš lenktynėms prasidedant.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.

## Vandens sportas

### Vandens sporto šliuožimų peržiūra

Laikrodis registruoja informaciją apie kiekvieną vandens sporto šliuožimą naudodamas automatinio šliuožimo funkciją. Ši funkcija automatiškai registruoja naujus šliuožimus pagal jūsų judėjimą. Kai nustojate judėti, veiklos laikmatis pristabdomas. Veiklos laikmatis automatiškai įsijungia, kai jūsų judėjimo greitis padidėja. Galite peržiūrėti šliuožimo duomenis pristabdytame ekrane arba veiklos laikmačiui veikiant.

- 1 Pradėkite vandens sporto, pavyzdžiui, vandens slidžių, veiklą.
- 2 Palaikykite **MENU**.
- 3 Pasirinkite **Peržiūrėti bėgimus**.
- 4 Paspauskite **UP** ir **DOWN**, jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį šliuožimą, dabartinį šliuožimą ir visus šliuožimus.

Šliuožimo ekranuose nurodomas laikas, įveiktas atstumas, maksimalus greitis ir vidutinis greitis.

## Žvejyba

### Žvejyba

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Žuvys**.
- 3 Paspauskite **START > Pradėti žvejybą**.
- 4 Paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį:
  - Jei norite pridėti laimikį prie žuvų skaičiaus iš išsaugoti vietą, pasirinkite **Registruoti laimikį**.
  - Jei norite išsaugoti dabartinę vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
  - Jei norite nustatyti intervalo laikmatį, veiklos pabaigos laiką arba pabaigos laiko priminimą, pasirinkite **Žvejyb. laikmačiai**.
  - Jei norite grįžti į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
  - Jei norite peržiūrėti išsaugotas vietas, pasirinkite **Įrašytos vietos**.
  - Jei norite pasiekti kelionės tikslą naudodamiesi navigacija, pasirinkite **Navigacija** ir pasirinkite parinktį.
  - Jei norite redaguoti veiklos nustatymus, pasirinkite **Nustatymai** ir pasirinkite parinktį (*Veiklą ir programų nustatymai, 35 psl.*).
- 5 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Baigti žvejybą**.

## Potvyniai ir atoslūgiai

### Potvynių ir atoslūgių informacijos peržiūra

#### ⚠ ĮSPĖJIMAS

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

Galite peržiūrėti potvynių ir atoslūgių stebėjimo stoties informaciją, įskaitant potvynio aukštį ir prognozuojamą kitų potvynių ir atoslūgių laiką. Galite išsaugoti iki dešimties potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotį.

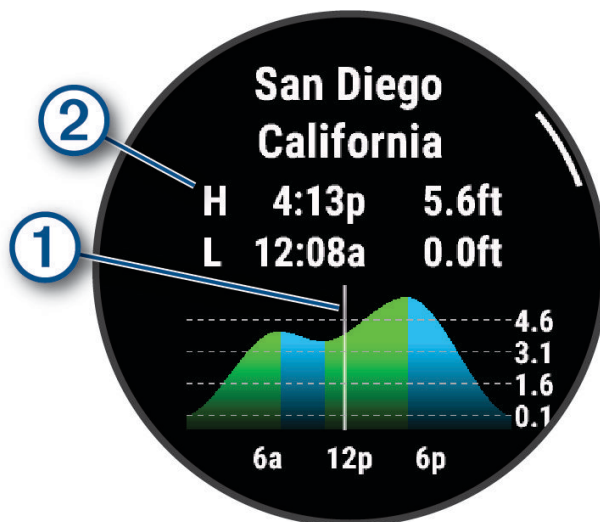
1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.

2 Pasirinkite **Potvyniai ir atoslūgiai**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite naudoti dabartinę buvimo vietą būdami šalia potvynių ir atoslūgių stebėjimo stoties, pasirinkite **Pridėti > Dabartinė vieta**.
- Jei norite pasirinkti vietą žemėlapyje, pasirinkite **Pridėti > Naudoti žemėlapij**.
- Jei norite įvesti miesto pavadinimą, pasirinkite **Pridėti > Miestų paieška**.
- Jei norite pasirinkti išsaugotą vietą, pasirinkite **Pridėti > Įrašytos vietos**.
- Jei norite įvesti vietos koordinatas, pasirinkite **Pridėti > Koordinatės**.

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



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

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

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

#### Įspėjimo apie potvynį nustatymas

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

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

3 Pasirinkite parinktį:

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

## Inkaras

### ĮSPĖJIMAS

Inkaro funkcija – tai įrankis, skirtas tik padėti suprasti padėtį, jis nebūtinai visada padės išvengti užplaukimo ant seklumos ar susidūrimo. Jūs patys esate atsakingi už saugų ir apdairų savo laivo valdymą, už aplinkos stebėjimą ir už saugių sprendimų priėmimą visada, kai būnate ant vandens. Jei nepaisysite šio įspėjimo, gali būti sugadintas turtas, gali būti sunkiai sužaloti ar net žūti žmonės.

### Inkaro vietos pažymėjimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Inkaras**.
- 3 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 4 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Nuleisti inkarą**.

### Inkaro nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**, pasirinkite **Inkaras**, palaikykite **MENU** ir pasirinkite veiklos nustatymus.

**Dreifavimo spindulys:** nustatomas išmetus inkarą leidžiamas dreifavimo atstumas.

**Atnaujinti intervalą:** nustatomas inkaro duomenų naujinimo laiko intervalas.





**Inkaro pavojaus signalas:** galima įjungti arba išjungti pavojaus signalą, kai laivas pajuda toliau nei dreifavimo spindulys.

**Inkaro nuleidimo pav. signl. trukmė:** galite nustatyti inkaro pavojaus signalo trukmę. Jei inkaro pavojaus signalas įjungtas, įspėjimas pateikiamas kiekvieną kartą, kai laivas pajuda toliau nei dreifavimo spindulys per nurodytą pavojaus signalo laiką.

## Velkiavimo variklio nuotolinio valdymo pultas

### Laikrodžio susiejimas su velkiavimo varikliu

Galite susieti laikrodį su Garmin® velkiavimo varikliu ir naudoti jį kaip nuotolinio valdymo pultą. Daugiau informacijos apie nuotolinio valdymo pulto naudojimą žr. velkiavimo variklio naudotojo vadove.

- 1 Įjunkite velkiavimo variklį.
- 2 Padėkite laikrodį ne toliau kaip 1 m (3 pėdos) nuo velkiavimo variklio ekrano skydelio.
- 3 Laikrodyje paspauskite **START** ir pasirinkite **Velkiavimo variklis**.  
**PATARIMAS:** prireikus galite susieti laikrodį su kitu velkiavimo varikliu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*).
- 4 Velkiavimo variklio ekrano skydelyje tris kartus paspausdami  įjunkite susiejimo režimą.  
Kol ieškoma ryšio, velkiavimo variklio ekrano skydelyje užsidega mėlynas simbolis .
- 5 Laikrodyje paspausdami **START** įjunkite susiejimo režimą.
- 6 Patikrinkite, ar velkiavimo variklio nuotolinio valdymo pulte rodomas slaptažodis sutampa su rodomu laikrodyje.
- 7 Laikrodyje paspausdami **START** patvirtinkite slaptažodį.
- 8 Velkiavimo variklio nuotolinio valdymo pulte paspausdami  patvirtinkite slaptažodį.  
Kai ryšys su laikrodžiu sėkmingai užmezgamas, velkiavimo variklio ekrano skydelyje užsidega žalias simbolis .

## Slidinėjimas ir žiemos sportas

Galite pridėti slidinėjimą slidėmis ir snieg lente prie veiklų sąrašo (*Veiklų ir programų tinkinimas, 33 psl.*). Galite tinkinti kiekvienos veiklos duomenų laukelį (*Duomenų ekranų tinkinimas, 34 psl.*).

## Nusileidimų slidėmis peržiūra

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

- 1 Pradėkite veiklą su slidėmis arba snieglyntę.
- 2 Palaikykite **MENU**.
- 3 Pasirinkite **Peržiūrėti bėgimus**.
- 4 Paspauskite **UP** ir **DOWN**, jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį šliuožimą, dabartinį šliuožimą ir visus šliuožimus.  
Nusileidimo ekranoose nurodomas laikas, įveiktas atstumas, maksimalus greitis, vidutinis greitis ir bendras nuolydis.

## Slidinėjimo arba snieglenčių sporto gamtoje veiklos įrašymas

Užsiimdami slidinėjimo arba snieglenčių sporto ne trasomis veikla galite perjungti į kalnės ir nuokalnės stebėjimo režimus, kad galėtumėte tiksliai fiksuoti savo statistiką. Galite pakeisti Režimo stebėjimas nustatymą, kad stebėjimo režimai būtų perjungiami automatiškai arba rankiniu būdu (*Veiklų ir programų nustatymai, 35 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Slidin. ne tras.** arba **Snieglenčių sportas gamtoje**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei pradėsite veiklą ant įkalnės, pasirinkite **Kilimas**.
  - Jei pradėsite veiklą leisdami nuo kalno, pasirinkite **Nusileidimas**.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 5 Jei reikia, paspausdami **LAP** galite perjungti į kalnės ir nuokalnės stebėjimo režimus.
- 6 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

## Slidinėjimo krosno galios duomenys

**PASTABA:** HRM-Pro serijos priedą reikia susieti su fēnix laikrodžiu naudojant ANT+ technologiją.

Naudodami suderinamą fēnix laikrodį, susietą su HRM-Pro serijos priedu, galite realiuoju laiku gauti informacijos apie slidinėjimo krosno efektyvumą. Sugeneruota galia matuojama vatais. Jūsų galią veikia tokie veiksniai kaip greitis, aukščio pokyčiai, vėjo ir sniego sąlygos. Naudodamiesi sugeneruotos galios parametru galite vertinti ir gerinti slidinėjimo efektyvumą.

**PASTABA:** slidinėjimo galios vertės paprastai būna mažesnės nei važiavimo dviračiu galios vertės. Tai normalu – tiesiog žmonių efektyvumas slidinėjant yra daug mažesnis nei važiuojant dviračiu. Įprasta, kad slidinėjimo galios vertės yra 30–40 procentų mažesnės už važiavimo dviračiu galios vertes esant tam pačiam treniruotės efektyvumui.

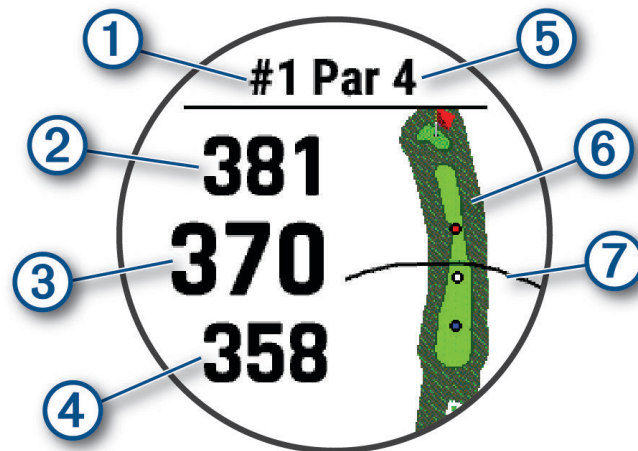
## Golfo žaidimas

### Golfo žaidimas

Prieš žaisdami golfą įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 125 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 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.
- 4 Jei reikia, nustatykite lėtosios riedmušos atstumą.
- 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
⑦	Startinio smūgio atstumas nuo starto aikštelės

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

- 7 Pasirinkite parinktį:
- Norėdami pamatyti PlaysLike atstumą, palieskite atstumą iki ridenimo aikštelės priekio, vidurio ar galo (*PlaysLike atstumo piktogramos, 26 psl.*).
  - Palieskite žemėlapij, jei norite matyti daugiau informacijos arba išmatuoti atstumą nustatydami tikslią vietą palietimu (*Atstumo matavimas nustatant taikinį palietus, 27 psl.*).
  - Spauskite **UP** arba **DOWN** norėdami peržiūrėti „layup“ smūgio vietą ir atstumą iki jos arba kliūties priekio ir galo.
  - Norėdami atidaryti golfo meniu paspauskite **START** (*Golfo meniu, 25 psl.*).

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



## Golfo meniu

Raundo metu galite paspausti **START**, jei norite pasiekti papildomas golfo meniu funkcijas.

**Baigti raundą:** baigiamas dabartinis raundas.

**Keisti duobutę:** leidžiama rankiniu būdu pakeisti duobutę.

**Pakeisti žaliają zoną:** leidžiama pakeisti ridenimo aikštelę, kai duobutei galima pasirinkti iš daugiau nei vienos ridenimo aikštelės.

**Žiūrėti ridenimo aikštelę:** galima perkelti smeigtuko vietą, kad būtų galima tiksliau išmatuoti atstumą (*Vėliavėlės perkėlimas, 25 psl.*).

**Virtualusis asistentas:** virtualiojo asistento klausima, kokia riedmuša rekomenduojama (*Virtualusis asistentas, 26 psl.*).

**PlaysLike:** rodomi duobutės PlaysLike koeficientai (*PlaysLike atstumo piktogramos, 26 psl.*).

**Matuoti smūgį:** rodomas ankstesnio smūgio, įrašyto naudojant funkciją Garmin AutoShot™, atstumas (*Išmatuotų smūgių peržiūra, 27 psl.*). Be to, galite įrašyti smūgį rankiniu būdu (*Smūgio matavimas rankiniu būdu, 27 psl.*).

**Rezultatų kortelė:** atidaroma raundo rezultatų kortelė (*Rezultatų išlaikymas, 27 psl.*).

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

**Vėjas:** atidaroma rodyklė, rodanti vėjo kryptį ir greitį smeigtuko atžvilgiu (*Vėjo greičio ir krypties peržiūra, 28 psl.*).

**PinPointer:** pinPointer funkcija – tai kompasas, nurodantis smeigtuko vietą, kai nematote ridenimo aikštelės. Ši funkcija gali padėti prisitaikyti smūgiui, net jei esate miške arba gilaus smėlio sąstuose.

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

**Tinkinti tikslai:** leidžiama išsaugoti su dabartine duobute susijusią vietą, pavyzdžiui, objektą ar kliūtį (*Pasirinktinių taikinių išsaugojimas, 29 psl.*).

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

**SAULĖT IR SAULĖL:** rodomi dabartinės dienos saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikai.

**Nustatymai:** galite tinkinti golfo veiklos nustatymus (*Veiklų ir programų nustatymai, 35 psl.*).

## Vėliavėlės perkėlimas

Galite atidžiau peržiūrėti ridenimo aikštelę ir pakeisti smeigtuko vietą.

1 Informacijos apie duobutes ekrane palaikykite **START**.

2 Pasirinkite **Žiūrėti ridenimo aikštelę**.

3 Bakstelėkite arba tempkite , jei norite pakeisti smeigtuko vietą.

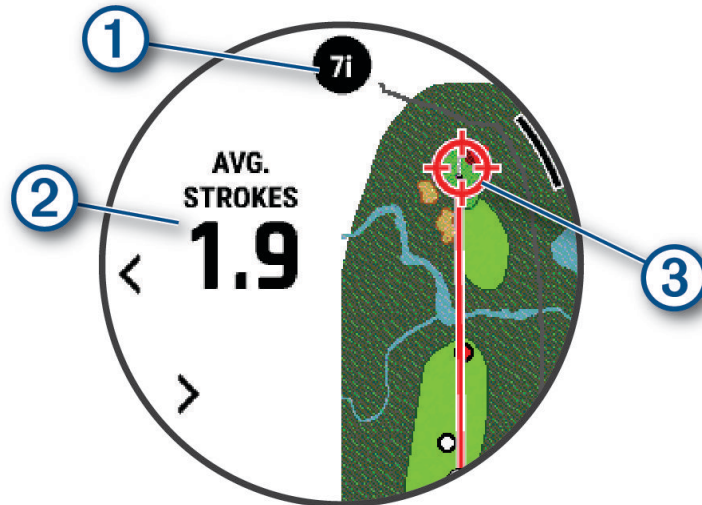
**PATARIMAS:** jei norite artinti arba tolinti vaizdą, paspauskite **START**.

4 Paspauskite **BACK**.

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

## Virtualusis asistentas

Norint naudotis virtualiuoju asistentu, reikia žaisti penkis raundus naudojant Approach CT10 jutiklius arba suaktyvinti Raginimas dėl riedmušos nustatymą (*Veiklą ir programų nustatymai, 35 psl.*) ir įkelti savo rezultatų korteles. Kiekviename raunde reikia prisijungti prie susieto telefono naudojant programą Garmin Golf™. Virtualusis asistentas teikia rekomendacijas remdamasis duobučių ir vėjo duomenimis bei ankstesniais jūsų rezultatais, pasiektais su kiekviena riedmuša.



- 1 Rodoma riedmušos arba riedmušų derinio rekomendacija duobutei. Pasirinkdami < arba > galite peržiūrėti kitas riedmušų parinktis.
- 2 Rodomas vidutinis smūgių skaičius, reikalingas rezultatui pasiekti vadovaujantis riedmušos rekomendacija.
- 3 Rodoma kito jūsų smūgio taikymosi kryptis vadovaujantis riedmušos rekomendacija ir remiantis smūgių ta riedmuša istorija.

## PlaysLike atstumo piktogramos

PlaysLike atstumo funkcija įvertina aukščio pokyčius aikštelėje, vėjo greitį, vėjo kryptį ir oro tankį bei rodo pakoreguotą atstumą iki ridenimo aikštelės (*PlaysLike atstumo veiksniai, 26 psl.*). Raundo metu palietę atstumą iki ridenimo aikštelės, galite peržiūrėti PlaysLike atstumą.

**PATARIMAS:** veiklos nustatymuose galite konfigūruoti, į kokius duomenis atsižvelgiama koreguojant PlaysLike (*PlaysLike nustatymai, 27 psl.*).

- ▲: atstumas žaidžiamas ilgiau, nei tikėtasi.
- : įveikti atstumą trunka tiek, kiek tikėtasi.
- ▼: atstumas žaidžiamas trumpiau, nei tikėtasi.

## PlaysLike atstumo veiksniai

Golfo raundo metu galite peržiūrėti, kokią įtaką PlaysLike atstumo koregavimui daro aukščio pokyčiai aikštelėje, vėjo greitis ir kryptis bei oro tankis.

Paspauskite START ir pasirinkite PlaysLike.

- ▲: atstumo skirtumas dėl aukščio pokyčių.
- ▲: atstumo skirtumas dėl vėjo greičio ir krypties.
- ♣: atstumo skirtumas dėl oro tankio.

## PlaysLike nustatymai

Palaikykite paspaudę MENU ir pasirinkite **Veiklos ir programos > Golfas > „Golf“ nustatymai > PlaysLike**.

**Vėjas:** galite įtraukti vėjo greitį ir kryptį į PlaysLike atstumo koregavimą.

**Orai:** galite įtraukti oro tankį į PlaysLike atstumo koregavimą.

**Namų sąlygos:** galite rankiniu būdu pakeisti aukščio, temperatūros ir drėgnio nustatymus, naudojamus vertinant oro tankį.

**PASTABA:** tai gali būti naudinga nustatant oro sąlygas, būdingas vietai, kurioje paprastai žaidžiate. Jei šie nustatymai neatitiks sąlygų įprastose jūsų aikštelėse, koregavimas pagal oro tankį gali atrodyti netikslus.



## Atstumo matavimas nustatant taikinį palietus

Žaisdami golfą galite naudoti taikinio nustatymą palietimu, kad išmatuotumėte atstumą iki bet kurio taško žemėlapyje.

1 Žaisdami golfą palieskite žemėlapyje.

2 Palieskite arba vilkite pirštu iki taikinio apskritimo .

Galite peržiūrėti atstumą nuo savo dabartinės padėties iki taikinio apskritimo ir nuo taikinio apskritimo iki smeigtuko vietos.

3 Jei reikia, pasirinkdami  arba  artinkite arba tolinkite vaizdą.

## 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 **START**.

2 Jei norite peržiūrėti visų įrašytų smūgių atstumus, 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 **START**.

3 Pasirinkite **Matuoti smūgį**.

4 Paspauskite **START**.

5 Pasirinkite **Pridėti smūgį > ✓**.

6 Jei reikia, įveskite smūgiuojant naudotą riedmušą.

7 Eikite arba važiuokite prie savo kamuoliuko.

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

## Rezultatų išlaikymas

1 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite **START**.

2 Pasirinkite **Rezultatų kortelė**.

Rezultatų kortelė rodoma, kai esate ridenimo aikštelėje.

3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite duobutėmis.

4 Paspausdami **START** pasirinkite duobutę.

5 Paspausdami **UP** arba **DOWN** nustatykite rezultatą.

Bendrasis jūsų rezultatas atnaujinamas.

## Statistikos įrašymas

Norint registruoti statistiką, reikia įjungti statistikos stebėjimą (*Rezultatų nustatymai, 28 psl.*).

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

## Rezultatų nustatymai

Palaiykite paspaudę MENU ir pasirinkite **Veiklos ir programos > Golfas > „Golf“ nustatymai > Rezultatai**.

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

**Handikapo rezultatas:** įjungiamas handikapo rezultatų skaičiavimas.

**Nustatyti handikapą:** nustatomas jūsų handikapas, kai įjungtas handikapo rezultatų skaičiavimas.

**Rodyti įvertį:** rezultatų kortelės viršuje rodomas bendras jūsų raundo rezultatas (*Rezultatų išlaikymas, 27 psl.*).

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

**Nuobaud.:** įjungiamas baudos smūgių stebėjimas žaidžiant golfą (*Statistikos įrašymas, 28 psl.*).

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

## Apie „Stableford“ rezultatus

Jei pasirenkate rezultatų skaičiavimo metodą „Stableford“ (*Veiklų ir programų nustatymai, 35 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

## Vėjo greičio ir krypties peržiūra

Vėjo funkcija – tai žymeklis, rodantis vėjo greitį ir kryptį smeigtuko atžvilgiu. Vėjo funkcijai reikia ryšio su programa Garmin Golf.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Vėjas**.  
Rodyklė rodo vėjo kryptį smeigtuko atžvilgiu.

## 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 sąstuose.

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

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **PinPointer**.  
Rodyklė rodo smeigtuko vietą.

## Pasirinktinių taikinių išsaugojimas

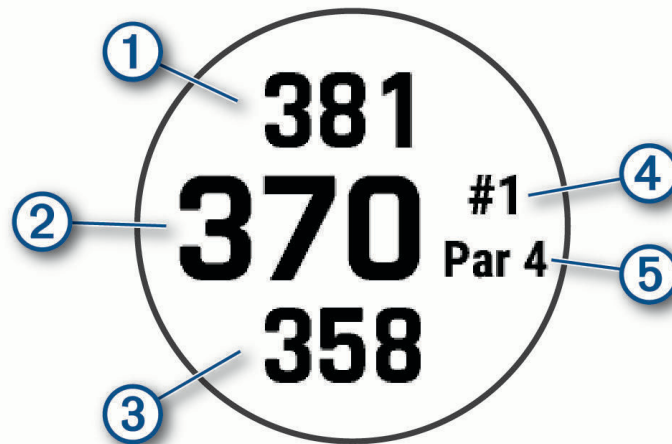
Žaisdami rundą, kiekvienai duobutei galite išsaugoti iki penkių pasirinktinių taikinių. Taikinio išsaugojimas naudingas norint įrašyti objektus ar kliūtis, kurie nerodomi žemėlapyje. Atstumus iki šių taikinių galite peržiūrėti kliūčių ir „layup“ smūgių ekrane (*Golfo žaidimas, 23 psl.*).

- 1 Atsistokite šalia taikinio, kurį norite išsaugoti.  
**PASTABA:** negalima išsaugoti taikinio, kuris yra toli nuo šiuo metu pasirinktos duobutės.
- 2 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite **START**.
- 3 Pasirinkite **Tinkinti tikslai**.
- 4 Pasirinkite taikinio tipą.

## Didelių skaičių režimas

Galite pakeisti skaičių dydį informacijos apie duobutes ekrane.

Palaukite paspaudę **MENU**, pasirinkite veiklos nustatymus, tada pasirinkite **Dideli skaičiai**.



①	Atstumas iki ridenimo aikštelės galo
②	Atstumas iki ridenimo aikštelės vidurio arba pasirinktos smeigtuko padėties
③	Atstumas iki ridenimo aikštelės priekio
④	Dabartinės duobutės numeris
⑤	Dabartinės duobutės paras

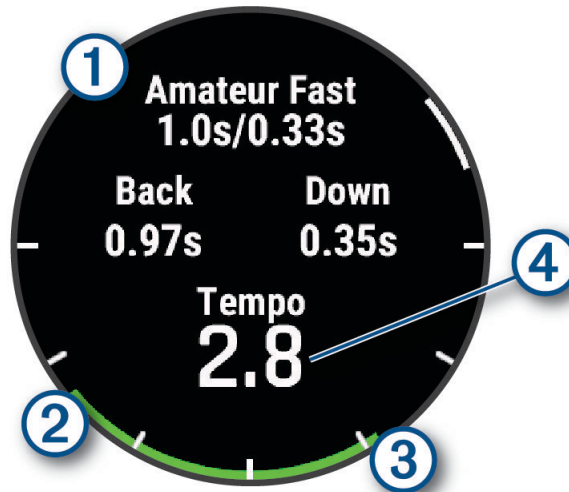
## Svingo tempo treniruotės




Tempo treniruotės veikla padeda didinti svingo smūgių nuoseklumą. Įrenginys išmatuoja ir rodo jūsų užsimojimo laiką ir judesio žemyn laiką. Be to, įrenginyje rodomas svingo tempas. Svingo tempas – užsimojimo laikas, padalytas iš judesio žemyn laiko, jis nurodomas kaip santykis. Remiantis profesionalių golfo žaidėjų tyrimais, idealus svingo tempo santykis yra 3 prie 1 arba 3.0.

### Idealus svingo tempas

Galite pasiekti idealų 3.0 tempą naudodami įvairių svingo laiko santykį, pvz., 0,7 sek./0,23 sek. arba 1,2 sek./0,4 sek. Kiekvieno golfo žaidėjo svingo tempas yra unikalus, tai priklauso nuo jo gebėjimų ir patirties. Garmin pateikia šešis skirtingus laikus.

Įrenginyje rodoma diagrama, informuojanti, ar jūsų užsimojimo arba judesio žemyn laikas yra per greitas, per lėtas, ar tinkamas pasirinktam santykiui.



①	Laiko santykio pasirinkimas (užsimojimo ir judesio žemyn santykis)
②	Užsimojimo laikas
③	Judesio žemyn laikas
④	Jūsų tempas
	Geras laiko santykis
	Per lėtai
	Per greitai

Norėdami rasti idealų svingo laiko santykį, pradėkite nuo lėčiausio ir išbandykite jį atlikdami kelis svingus. Kai tempo diagrama nuosekliai bus žalia užsimojimo ir judesio žemyn srityse, galite pereiti prie kito laiko santykio. Suradę jums patogų laiko santykį, galėsite jį naudoti smūgių nuoseklumui didinti ir rezultatams gerinti.

## Svingo tempo analizė

Jei norite pamatyti savo svingo tempą, reikia smūgiuoti į kamuoliuką.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Tempo treniruotės**.
- 3 Paspauskite **START**.
- 4 Pasirinkite **Svingo greitis** ir pasirinkite parinktį.
- 5 Atlikite visą svingą ir smūgiuokite į kamuoliuką.  
Laikrodyje rodoma jūsų svingo analizė.

## Patarimų sekos peržiūra

Kai pirmą kartą naudojate Tempo treniruotės veiklą, laikrodyje rodoma patarimų seka, paaiškinanti, kaip analizuojamas jūsų svingas.

- 1 Veiklos metu paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Patarimai**.
- 3 Paspauskite **START** ir peržiūrėkite kitą patarimą.

## Jumpmaster

### ĮSPĖJIMAS

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

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

## Šuolio planavimas

- 1 Pasirinkite šuolio tipą (*Šuolių tipai, 31 psl.*).
- 2 Įveskite informaciją apie šuolį (*Šuolio informacijos įvedimas, 32 psl.*).  
Įrenginys apskaičiuoja HARP.
- 3 Pasirinkite **Vykti į HARP**, jei norite pradėti navigaciją į HARP.

## Šuolių tipai

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

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

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

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

## Šuolio informacijos įvedimas

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jumpmaster**.
- 3 Pasirinkite šuolio tipą (*Šuolių tipai, 31 psl.*).
- 4 Norėdami įvesti šuolio informaciją atlikite vieną ar daugiau toliau nurodytų veiksmų:
  - Pasirinkite **DIP**, jei norite nustatyti pageidaujamos nusileidimo vietos kelio tašką.
  - Pasirinkite **Mažinti aukštį**, jei norite nustatyti iššokimo aukštį AGL (pėdomis), kai šuolininkas iššoka iš orlaivio.
  - Pasirinkite **Atidaryti kt.**, jei norite nustatyti išskleidimo aukštį AGL (pėdomis), kai šuolininkas išskleidžia parašiutą.
  - Pasirinkite **Metimas į priekį**, jei norite nustatyti horizontalų judėjimo atstumą (metrais) dėl orlaivio greičio.
  - Pasirinkite **Trasa į HARP**, jei norite nustatyti judėjimo kryptį (laipsniais) dėl orlaivio greičio.
  - Pasirinkite **Vėjas**, jei norite nustatyti vėjo greitį (mazgais) ir kryptį (laipsniais).
  - Pasirinkite **Nuolatinis**, jei norite patikslinti tam tikrą informaciją apie planuojamą šuolį. Priklausomai nuo šuolio tipo, galite pasirinkti **Maks. procentas**, **Saugos faktorius**, **K atviras**, **K laisvo kritimo** arba **K statinis** ir įvesti papildomą informaciją (*Nuolatiniai nustatymai, 33 psl.*).
  - Pasirinkite **Automat. į DIP**, kad iššokę automatiškai įgalintumėte navigaciją į DIP (planuojamą nusileidimo vietą).
  - Pasirinkite **Vykti į HARP**, jei norite pradėti navigaciją į HARP.

## Vėjo informacijos įvedimas HAHO ir HALO šuoliams

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jumpmaster**.
- 3 Pasirinkite šuolio tipą (*Šuolių tipai, 31 psl.*).
- 4 Pasirinkite **Vėjas > Pridėti**.
- 5 Pasirinkite aukštį.
- 6 Įveskite vėjo greitį mazgais ir pasirinkite **Baig..**
- 7 Įveskite vėjo kryptį laipsniais ir pasirinkite **Baig..**  
Vėjo vertė įtraukiama į sąrašą. Skaičiuojant naudojamos tik į sąrašą įtrauktos vėjo vertės.
- 8 Pakartokite 5–7 veiksmus kiekvienam galimam aukščiui.

## Vėjo informacijos nustatymas iš naujo

- 1 Paspauskite **START**.
  - 2 Pasirinkite **Jumpmaster**.
  - 3 Pasirinkite **HAHO** arba **HALO**.
  - 4 Pasirinkite **Vėjas > Nustatyti iš naujo**.
- Iš sąrašo pašalinamos visos vėjo vertės.

## Kaip įvesti vėjo informaciją statiniam šuoliui

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



## Nuolatiniai nustatymai

Pasirinkite Jumpmaster, pasirinkite šuolio tipą, tada pasirinkite Nuolatinis.

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

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

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

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

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

## Veiklų ir programų tinkinimas

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

### Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas

Mėgstamų veiklų sąrašas atidaromas paspaudus **START**, kai rodomas ciferblatas. Jame galima greitai rasti veiklas, kuriomis užsiimate dažniausiai. Kai pirmą kartą paspaudžiate **START** norėdami pradėti veiklą, laikrodžio paragina pasirinkti mėgstamas veiklas. Galite bet kada pridėti daugiau mėgstamų veiklų arba jas šalinti.

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

### Veiklos tvarkos keitimas programų sąrašė

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

## Duomenų ekranų tinkinimas

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

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.
- 6 Pasirinkite duomenų ekraną, kurį tinkinsite.
- 7 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Išdėstymas**, jei norite keisti duomenų laukų skaičių duomenų ekrane.
  - Pasirinkite **Duomenų laukai** ir pasirinkite lauką, kuriame keisite rodomus duomenis.  
**PATARIMAS:** norėdami sužinoti visus galimus duomenų laukus, eikite į *Duomenų laukai*, 134 psl.. Tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus.
  - Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti duomenų ekrano vietą juostoje.
  - Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti duomenų ekraną iš juostos.
- 8 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti naują** ir pridėkite duomenų ekraną prie juostos.  
Galite pridėti pasirinktinį duomenų ekraną arba pasirinkti vieną iš nustatytų duomenų ekranų.

## Žemėlapių pridėjimas prie veiklos

Prie veiklos duomenų ekranų juostos galite pridėti žemėlapij.

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

## Tinkintos veiklos kūrimas

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

## Veiklų ir programų nustatymai

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

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

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

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

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

**Pridėti veiklą:** galite tinkinti įvairių sporto šakų veiklą.

**Įspėjimai:** nustatomi veiklai skirti treniravimosi arba navigacijos įspėjimai (*Raginiai veikti, 38 psl.*).

**Automatinis lipimas:** laikrodis gali automatiškai aptikti aukščio pokyčius naudodamas integruotą aukštįmatį (*Automatinio lipimo įjungimas, 40 psl.*).

**Auto Lap:** nustatomos funkcijos Auto Lap, automatiškai žyminčios ratus, parinktys. Parinktis Automatinis atstumas žymi ratus konkrečiu atstumu. Parinktis Automatinė padėtis žymi ratus vietoje, kurioje anksčiau paspaudėte LAP. 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:** laikrodis gali automatiškai sukurti poilsio intervalą, kai nustojate judėti (*Automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 9 psl.*).

**Automatinis bėgimas:** laikrodis gali automatiškai aptikti slidinėjimo arba vandens sporto ruožus naudodamas integruotą pagreičio matuoklį (*Nusileidimų slidėmis peržiūra, 22 psl.*, *Vandens sporto šliuožimų peržiūra, 19 psl.*).

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

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

**Automatinis sporto šakų perjungimas:** laikrodis gali automatiškai aptikti perėjimą prie kitos sporto šakos, kai užsiimate kelių sporto šakų veikla, pavyzdžiui, triatlonu.

**Automatinė pradžia:** nustatoma, kad laikrodis automatiškai pradėtų motokroso arba BMX veiklą, kai pradėdate judėti.

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

**Dideli skaičiai:** pakeičiamas skaičių dydis veiklos duomenų ekranuose (*Didelių skaičių režimas, 29 psl.*).

**Transliuoti širdies dažnį:** įjungiamas automatinis širdies dažnio duomenų transliavimas, kai pradėdate veiklą (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 83 psl.*).

**Transliuoti į „GameOn“:** galite automatiškai transliuoti biometrinius duomenis į programą Garmin GameOn, kai pradėdate žaidimo veiklą (*Programos Garmin GameOn™ naudojimas, 13 psl.*).

**ClimbPro:** naudojantis navigacija rodomi įkalnių planavimo ir stebėjimo ekranai (*Kaip naudotis ClimbPro, 40 psl.*).

**Raginimas dėl riedmušos:** po kiekvieno aptikto smūgio rodomas raginimas įvesti, kurią golfo riedmušą naudojote, kad būtų galima registruoti riedmušų statistiką (*Statistikos įrašymas, 28 psl.*).

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

**Duomenų ekranai:** leidžiama pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 34 psl.*).

**Startinio smūgio atstumas:** nustatomas vidutinis atstumas, kurį kamuoliukas skrieja po jūsų startinio smūgio, žaidžiant golfą.

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

**Žibintuvėlio blyksnis:** nustatomas šviesadiodžio žibintuvėlio blyksnių režimas, greitis ir spalva, kai užsiimate veikla.

**Golfo atstumas:** nustatomas atstumo matavimo vienetas, naudojamas žaidžiant golfą.

**Golfo vėjo greitis:** nustatomas vėjo greičio matavimo vienetas, naudojamas žaidžiant golfą.

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

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

**Juostos numeris:** nustatomas takelio numeris bėgant stadione.

**Rato mygtukas:** įjungiamas arba išjungiamas mygtuko LAP naudojimas ratui arba poilsiui įrašyti veiklos metu.

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

**Žemėlapis:** nustatomos veiklai skirtos žemėlapių duomenų ekrano rodymo nuostatos ([Veiklos žemėlapių nustatymai, 39 psl.](#)).

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

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

**Kliūčių stebėjimas:** laikrodis gali išsaugoti kliūčių vietas jums bėgant pirmą trasos ratą. Kai bėgsite trasos ratus pakartotinai, laikrodis perjungs kliūčių ir bėgimo intervalus naudodamas išsaugotas kliūčių vietas ([Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas, 8 psl.](#)).

**PlaysLike:** konfigūruojama „plays like“ atstumo funkcija, rodanti pakoreguotą atstumą iki ridenimo aikštelės žaidžiant golfą ([PlaysLike atstumo piktogramos, 26 psl.](#)).

**Baseino dydis:** nustatomas baseino ilgis pasirinkus plaukimą baseine.

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

**Maitinimo režimas:** nustatomas veiklos numatytasis maitinimo režimas.

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

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

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

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

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

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

**Pervardyti:** nustatomas veiklos pavadinimas.

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

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

**Atkurti numat. nustatymus:** galima atkurti numatytuosius veiklos nustatymus.

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

**Maršruto parinkimas:** nustatomos maršrutų skaičiavimo parinktys konkrečiai veiklai ([Maršrutų parinkimo nustatymai, 39 psl.](#)).

**Bėgimo galia:** galite įrašyti bėgimo galios duomenis ir tinkinti nustatymus (*Bėgimo galios nustatymai, 92 psl.*).

**Palydovai:** nustatoma veiklos metu naudojama palydovų sistema (*Palydovų nustatymai, 41 psl.*).

**Rezultatai:** galite nustatyti golfo rezultatų skaičiavimo nuostatas, įjungti statistikos stebėjimą ir įvesti savo handikapą (*Rezultatų nustatymai, 28 psl.*).

**Segmentai:** galima peržiūrėti išsaugotus veiklos segmentus (*Segmentai, 41 psl.*). Pasirinkus Automatinės pastangos, segmento tikslinis lenktynių laikas automatiškai nustatomas remiantis jūsų rezultatais segmente.

**Segmento perspėjimai:** įjungiami raginimai, įspėjantys apie artėjančius segmentus (*Segmentai, 41 psl.*).

**Savarankiškas vertinimas:** nustatoma, kaip dažnai vertinate savo suvokiamas veiklos pastangas (*Veiklos vertinimas, 6 psl.*).

**SpeedPro:** įjungiamo išplėstinė greičio metrika užsiimant burlenčių sporto veikla.

**Dūžių detekt.:** įjungiamas mostų aptikimas plaukiant baseine.

**Aut. plaukimo / bėgimo perjung.:** galima automatiškai pereiti nuo plaukimo prie bėgimo, kai užsiimama kelių sporto šakų veikla.

**Palieskite:** įjungiamas arba išjungiamas jutiklinis ekranas veiklos metu.

**Turnyro režimas:** išjungiamos funkcijos, neleidžiamos oficialiuose turnyruose.

**Perėjimas:** įjungiami perėjimai užsiimant kelių sporto šakų veikla.

**Vienetai:** nustatomi veiklos matavimo vienetai.

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

**Virtualusis asistentas:** galima pasirinkti automatines arba rankines virtualiojo asistento riedmušų rekomendacijas. Rodoma sužaidus penkis golfo raundus, stebint riedmušas ir įkėlus rezultatų korteles į programą Garmin Golf.

**Treniruočių vaizdo įrašai:** galite įjungti mokomąją treniruotės animaciją užsiimdami jėgos ar kardiotreniruočių ir jogos arba pilateso veikla. Animacija rodoma su iš anksto įdiegtomis treniruotėmis ir treniruotėmis, kurias atsisiuntėte iš Garmin Connect paskyros.

## Raginimai veikti

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

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

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

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

Įspėjimo pavadinimas	Įspėjimo tipas	Aprašas
Kadencija	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias kadencijos vertes.
Kalorijos	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti kalorijų skaičių.
Atstumas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti atstumo intervalą.
Aukštis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias aukščio vertes.
Širdies dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus. Žr. <a href="#">Apie širdies dažnio zonas, 108 psl.</a> ir <a href="#">Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 109 psl.</a>
Tempas	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias tempo vertes.
Tempas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tikslinį plaukimo tempą.
Galia	Diapazonas	Galite nustatyti aukštą arba žemą galios lygį.
Artumas	Įvykis	Galite nustatyti spindulį nuo išsaugotos vietos.
Bėgimas / ėjimas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais.
Bėgimo galia	Įvykis, nuotolis	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias galios zonos vertes.
Greitis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias greičio vertes.
Mostų dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti dažnus arba retus mostus per minutę.
Laikas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti laiko intervalą.
Trasos laikmatis	Pasikartojantis	Galite nustatyti laiko stebėjimo intervalą sekundėmis.

## Įspėjimo nustatymas

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

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

## Veiklos žemėlapiu nustatymai

Galite tinkinti kiekvienos veiklos žemėlapiu duomenų ekraną.

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

**Konfigūruoti žemėlapius:** rodomi arba slepiami duomenys iš įdiegtų žemėlapiu produktų.

**Žemėlapiu tema:** nustatoma, kad žemėlapyje būtų rodomi jūsų veiklos tipui optimizuoti duomenys. Pasirinkus parinktį Sistema naudojamoms nuostatomis iš sistemos žemėlapiu nustatymų ([Žemėlapiu temos, 99 psl.](#)).

**Naudoti sist. nustatymus:** laikrodis įgalinamas naudoti nuostatomis iš žemėlapiu sistemos nustatymų ([Žemėlapiu nustatymai, 97 psl.](#)). Kai šis nustatymas išjungtas, veiklos žemėlapiu nustatymus galima tinkinti.

**Atkurti temą:** leidžiama atkurti numatytuosius žemėlapiu temas nustatymus arba temas, kurios buvo pašalintos iš laikrodžio.

## Maršrutų parinkimo nustatymai

Galite pakeisti maršrutų parinkimo nustatymus, jei norite tinkinti būdą, pagal kurį jūsų laikrodis apskaičiuoja kiekvienos veiklos maršrutus.

**PASTABA:** tam tikrų tipų veikloms galimi ne visi nustatymai.

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

**Veikla:** nustatoma veikla, kuriai taikomas maršrutų parinkimas. Laikrodis apskaičiuoja maršrutus, optimizuotus pagal veiklos, kuria užsiimate, tipą.

**Populiarūs maršrutai:** apskaičiuojami maršrutai pagal populiariausius bėgimus ir važiavimus dviračiu iš Garmin Connect.

**Kursai:** nustatoma, kaip naviguosite trasomis naudodami įrenginį. Naudokite parinktį Sekti kursą, jei norite naviguoti pagal kursą tiksliai taip, kaip jis rodomas, be perskaičiavimo. Naudokite parinktį Naudoti žemėlapi, jei norite naviguoti pagal kursą naudodami maršrutui tinkamus žemėlapius ir perskaičiuoti maršrutą, jei nukryptumėte nuo kurso.

**Skaičiavimo metodas:** nustatomas skaičiavimo metodas siekiant sutrumpinti laiką, atstumą ar sumažinti įkalnių skaičių maršrutuose.

**Vengimai:** nustatomi kelių ar transporto tipai, kurių reikėtų vengti maršrutuose.

**Tipas:** nustatomas rodyklės, rodomos esant tiesiam maršrutui, veikimas.

## Kaip naudotis ClimbPro

ClimbPro funkcija padeda valdyti jūsų pastangas artėjant įkalnėms trasoje. Įkalnių duomenis, įskaitant nuolydį, atstumą ir aukščio padidėjimą, galite peržiūrėti prieš arba jau vykdami trasa realiuoju laiku. Dviračių įkalnių kategorijos pagal ilgį ir nuolydį yra pažymėtos spalva.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite „**ClimbPro**“ > **Būsena** > **Naviguojant**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Duomenų laukelis** ir tinkinkite ClimbPro ekrane rodomą duomenų lauką.
  - Pasirinkite **Įspėjimas** ir nustatykite perspėjimus įkalnės pradžioje arba esant tam tikram atstumui nuo įkalnės.
  - Pasirinkite **Nuolydžiai**, kad įjungtumėte arba išjungtumėte nuokalnes bėgimo veiklai.
  - Pasirinkite **Lipimo aptikimas**, jei norite pasirinkti, kokių tipų įkalnės bus aptinkamos važiuojant dviračiu.
- 7 Peržiūrėkite įkalnes trasoje ir trasos informaciją (*Trasos duomenų peržiūra arba redagavimas, 119 psl.*).
- 8 Pradėkite judėti išsaugota trasa (*Navigavimas į kelionės tikslą, 115 psl.*).

## Automatinio lipimo įjungimas

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

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.  
**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Automatinis lipimas** > **Būsena**.
- 6 Pasirinkite **Visada** arba **Nenaviguojant**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Bėgimo ekranas**, kad galėtumėte nustatyti, koks duomenų ekranas rodomas bėgant.
  - Pasirinkite **Lipimo ekranas**, kad galėtumėte nustatyti, koks duomenų ekranas rodomas lipant.
  - Pasirinkite **Atvirkščios spalvos**, jei norite, kad ekrano spalvos pasikeistų perjungiant režimus.
  - Pasirinkite **Vertikalus greitis**, jei norite nustatyti kilimo greitį laikui bėgant.
  - Pasirinkite **Režimo perjungimas**, jei norite nustatyti, koku greičiu įrenginys perjungia režimus.**PASTABA:** parinktis Esamas ekranas leidžia automatiškai perjungti į paskutinį ekraną, kuriuo naudojotės prieš įvykstant perėjimui į automatinį lipimą.



## Palydovų nustatymai

Galite pakeisti palydovų nustatymus pritaikydami kiekvienai veiklai naudojamas palydovų sistemas. Daugiau informacijos apie palydovų sistemas žr. [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

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

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

**Išjungta:** išjungiamos veiklos palydovų sistemos.

**Naudoti numatytąjį:** laikrodyje naudojamas numatytasis sistemos palydovų nustatymas (*Sistemos nustatymai*, 122 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.

**Visi + kelios juostos:** kelių dažnių juostose įgalinamos kelios palydovų sistemos. Kelių dažnių juostų sistemos naudoja įvairias dažnių juostas, todėl nuosekliau registruojamos trasos, padidėja padėties nustatymo tikslumas, sumažėja kelių takų fiksavimo paklaidos ir atmosferinių paklaidų skaičius, kai laikrodį naudojate sudėtingose aplinkose.

**PASTABA:** veikia ne visų modelių laikrodžiuose.

**Automatinis pasirinkimas:** naudodamas SatIQ™ technologiją laikrodis gali dinamiškai pasirinkti geriausią kelių dažnio juostų sistemą pagal jūsų aplinką. Nustatymas Automatinis pasirinkimas siūlo geriausią padėties nustatymo tikslumą teikiant prioritetą baterijos veikimo laikui.

**PASTABA:** veikia ne visų modelių laikrodžiuose.

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

## Segmentai

Galite atsiųsti bėgimo arba važiavimo dviračiu segmentus iš Garmin Connect paskyros į įrenginį. Kai segmentas išsaugomas įrenginyje, galite įveikti segmentą bandydami pasiekti arba pagerinti savo asmeninį rekordą arba lenktyniauti su kitais šį segmentą įveikusiais dalyviais.

**PASTABA:** kai iš savo Garmin Connect paskyros atsisiunčiate trasą, galite atsisiųsti visus galimus trasos segmentus.

## Strava™ segmentai

Strava segmentus galite atsisiųsti į fēnix įrenginį. Sekite Strava segmentus, kad savo rezultatus galėtumėte palyginti su ankstesniais važiavimais, draugais ir profesionalais, kurie važiavo tuo pačiu segmentu.

Jei norite prisiregistruoti Strava narystei, Garmin Connect paskyroje eikite į segmentų meniu. Daugiau informacijos pateikta adresu [www.strava.com](http://www.strava.com).

Šiame vadove pateikta informacija taikoma ir Garmin Connect, ir Strava segmentams.

## Segmento informacijos peržiūra

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Segmentai**.
- 6 Pasirinkite segmentą.
- 7 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Lenktynių laikai**, jei norite peržiūrėti segmento lyderio laiką ir vidutinį greitį ar tempą.
  - Pasirinkite **Žemėlapis**, jei norite peržiūrėti segmentą žemėlapyje.
  - Pasirinkite **Aukštumos brėžinys**, jei norite peržiūrėti segmento aukščio diagramą.

## Lenktyniavimas segmente

Segmentai yra virtualios lenktynių trasos. Galite lenktyniauti segmente ir palyginti savo rezultatus su ankstesnėmis veiklomis, kitų rezultatais, kontaktais jūsų Garmin Connect paskyroje ar kitais bėgikų ar dviratininkų bendruomenių nariais. Norėdami peržiūrėti savo poziciją segmente, veikos duomenis gali įkelti į savo Garmin Connect paskyrą.

**PASTABA:** jei jūsų Garmin Connect paskyra ir Strava paskyra yra susietos, veikla automatiškai siunčiama į Strava paskyrą, kad galėtumėte peržiūrėti poziciją segmente.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Išėikite pabėgioti arba važiuoti dviračiu.  
Kai priartėjate prie segmento, parodomas pranešimas, ir galite lenktyniauti segmente.
- 4 Pradėkite lenktyniauti segmente.

Baigus segmentą, pateikiamas pranešimas.

# Treniruotė

## Bendroji treniravimosi būseną

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

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

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

**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 fēnix 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 fēnix.

Sinchronizuokite laikrodį fēnix ir kitus Garmin įrenginius su Garmin Connect paskyra.

**PATARIMAS:** galite nustatyti pagrindinį treniravimosi įrenginį ir pagrindinį dėvimąjį įrenginį programoje Garmin Connect (*Bendroji treniravimosi būseną, 42 psl.*).

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

## Treniravimasis lenktynėms

Laikrodis gali siūlyti kasdienes treniruotes, kad padėtų pasiruošti bėgimo arba dviračių sporto lenktynėms, jei turite VO2 maksimumo įvertį (*Apie VO2 maksimumo įvertį, 60 psl.*).

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

## Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės

Pridėję lenktynių įvykį prie Garmin Connect kalendoriaus, galite peržiūrėti įvykį laikrodyje pridėdami pagrindinių lenktynių infoskydelį (*Infoskydeliai, 54 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, 48 psl.*).

## Treniruotės

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

**Laikrodyje:** galite atidaryti treniruočių programą veiklų sąrašė ir peržiūrėti visas tuo metu į laikrodį įkeltas treniruotes (*Veiklos ir programos, 5 psl.*).

Taip pat galite peržiūrėti treniruočių istoriją.

**Programoje:** galite kurti treniruotes ir rasti daugiau treniruočių arba pasirinkti treniravimosi planą su integruotomis treniruotėmis ir perkelti jas į laikrodį (*Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 44 psl.*).

Galite planuoti treniruočių tvarkaraštį.

Galite atnaujinti ir redaguoti dabartines treniruotes.

## Kaip pradėti treniruotę

Įrenginys gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojantis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Treniruotė**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite pradėti intervalinę treniruotę arba treniruotę su treniravimosi tikslu, pasirinkite **Greita treniruotė** (*Kaip pradėti intervalinę treniruotę, 45 psl., Treniravimosi tikslo nustatymas, 47 psl.*).
  - Jei norite pradėti įkeltą arba išsaugotą treniruotę, pasirinkite **Treniruočių biblioteka** (*Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 44 psl.*).
  - Jei norite pradėti suplanuotą treniruotę iš savo Garmin Connect treniruočių kalendoriaus, pasirinkite **Treniruočių kalendorius** (*Apie treniruočių kalendorių, 47 psl.*).

**PASTABA:** kai kurios parinktys pasiekiamos ne visų tipų veiklose.

- 5 Pasirinkite treniruotę.




**PASTABA:** sąrašė pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

- 6 Jei reikia, pasirinkite **Treniruotis**.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.

Kai pradėsite treniruotę, įrenginyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, etapo pastabos (pasirinktinai), tikslas (pasirinktinai) ir dabartiniai treniruotės duomenys. Pradėjus jėgos, kardio, jogos ar pilateso treniruotę, rodoma mokomoji animacija.


## Treniruotės atlikimo įvertis

Kai baigiate treniruotę, laikrodyje rodomas treniruotės atlikimo įvertis, grindžiamas tuo, kaip tiksliai atlikote treniruotę. Pavyzdžiui, jei jūsų 60 minučių treniruotei buvo nustatytas tikslinio tempo diapazonas ir likote jame 50 minučių, jūsų treniruotės atlikimo įvertis bus 83 %.

	Geras, 67–100 %
	Vidutinis, 34–66 %
	Mažas, 0–33 %

## Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect, 105 psl.*).

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

## Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote

Kad laikrodis galėtų pasiūlyti dienos bėgimo arba dviračių sporto treniruotę, reikia turėti atitinkamos veiklos VO2 maksimumo įvertį (*Apie VO2 maksimumo įvertį, 60 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas** arba **Dviratis**.  
Rodoma kasdienė siūloma treniruotė.
- 3 Paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį:
  - Jei norite atlikti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.
  - Norėdami atsisakyti treniruotės, pasirinkite **Atmesti**.
  - Norėdami peržiūrėti treniruotės veiksmus, pasirinkite **Etapai**.
  - Jei norite peržiūrėti kitos savaitės treniruočių pasiūlymus, pasirinkite **Daugiau pasiūlymų**.
  - Jei norite peržiūrėti treniruotės nustatymus, pvz., **Tikslo tipas**, pasirinkite **Nustatymai**.

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

## Kaip pradėti intervalinę treniruotę

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Greita treniruotė > Intervalai**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Atidaryti kartojimus**, jei norite pažymėti intervalus ir poilsio laikotarpius rankiniu būdu, paspausdami **LAP**.
  - Pasirinkite **Struktūriniai kartojimai > Treniruotis**, jei norite naudoti intervalinę treniruotę, grindžiamą atstumu arba laiku.
- 6 Jei reikia, pasirinkite **Taip**, kad būtų įtrauktas apšilimas prieš treniruotę.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 8 Jei intervalinėje treniruotėje numatytas apšilimas, norėdami pradėti pirmą intervalą, paspauskite **LAP**.
- 9 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 10 Bet kada paspauskite **LAP**, 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 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Greita treniruotė > Intervalai > Struktūriniai kartojimai > Red..**
- 5 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**.
  - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko atvėsimą, pasirinkite **Baigiamoji mankšta > Įjungta**.
- 6 Paspauskite **BACK**.

Laikrodis išsaugo jūsų pasirinktą intervalinę treniruotę iki kito jos pakeitimo.

## Kritinio plaukimo greičio testo registravimas

Jūsų kritinio plaukimo greičio (CSS) vertė – tai lenktynių laikui testo rezultatas, išreikštas kaip tempas 100 metrų. CSS yra teorinis greitis, kurį galite išlaikyti ilgą laiką nepavargdami. CSS gali padėti treniruojant tempą ir stebint pasiektą pažangą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruočių biblioteka > Kritinis plaukimo greitis > Atlikti krit. plauk. greičio bandymą**.
- 5 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirenkama).
- 6 Paspauskite **START**.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 8 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Kaip naudotis Virtual Partner

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

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

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

## Treniravimosi tikslo nustatymas

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

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

2 Pasirinkite veiklą.

3 Palaikykite **MENU**.

4 Pasirinkite **Treniruotė**.

5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Nustatyti uždavinį**.
- Pasirinkite **Greita treniruotė**.

**PASTABA:** kai kurios parinktys pasiekiamos ne visų tipų veiklose.

6 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Tik atstumas**, jei norite pasirinkti iš anksto nustatytą atstumą arba įvesti tinkintą atstumą.
- Pasirinkite **Atstumas ir laikas**, jei norite pasirinkti atstumo ir laiko tikslą.
- Pasirinkite **Atstumas ir tempas** arba **Atstumas ir greitis**, jei norite pasirinkti atstumo ir tempo arba greičio tikslą.

Atsidarys treniravimosi tikslo ekranas, kuriame bus rodomas apskaičiuotas baigimo laikas.

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

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

## Lenktyniavimas su ankstesne veikla

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

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

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

2 Pasirinkite veiklą.

3 Palaikykite **MENU**.

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.

Bus parodytas Virtual Partner ekranas, kuriame bus matomas apskaičiuotas finišo laikas.

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

8 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

## Apie treniruočių kalendorių

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

## Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas

Norint atsisiųsti ir naudoti treniravimosi planą, reikia turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect*, 105 psl.) ir susieti fēnix laikrodį su suderinamu telefonu.

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

## Pritaikomi treniravimosi planai

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


## 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*, 105 psl.).

- 1 Pasirinkite parinktį:
  - Atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkite ●●●.
  - Eikite į [connect.garmin.com](https://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, 118 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Kursai**.
- 5 Pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite **PacePro > Sukurti naują?**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Tempo tikslas** ir įveskite tikslinį tempą.
  - Pasirinkite **Laikas iki tikslo** ir įveskite tikslinį laiką.Laikrodyje rodomas jūsų pasirinktinis tempo diapazonas.
- 8 Paspauskite **START**.
- 9 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkdami **Priimti planą** paleiskite planą.
  - Pasirinkdami **Peržiūrėti skiltis** peržiūrėkite atkarpas.
  - Pasirinkite **Aukštumos brėžinys**, jei norite peržiūrėti aikštelės aukštumos brėžinį.
  - Pasirinkite **Žemėlapis**, jei norite peržiūrėti aikštelę žemėlapyje.
  - Pasirinkdami **Šalinti** panaikinkite planą.

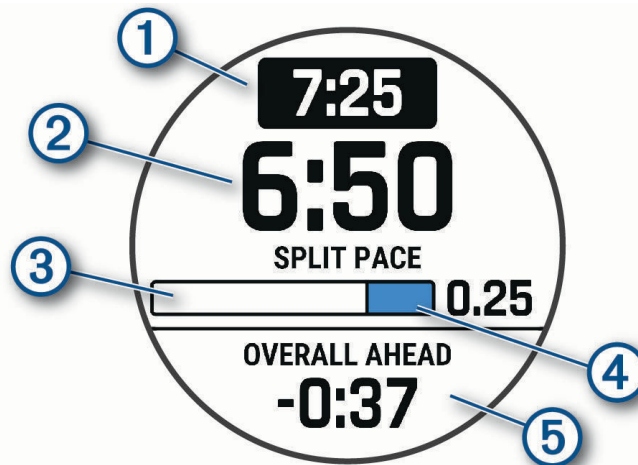
## PacePro plano paleidimas

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

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

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

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



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

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

## Galios gidas

Planuodami pastangas trasoje galite sukurti ir naudoti galios strategiją. Fenix įrenginys kuri tinkintą galios gidą naudodamas jūsų GFS, trasos aukštį ir numatomą laiką, kurio reikės trasai įveikti.

Vienas svarbiausių veiksmy planuojant sėkmingą galios gido strategiją yra pastangų lygio pasirinkimas. Jei trasoje naudosite daugiau pastangų, galios rekomendacijos bus padidintos, o pasirinkus mažiau pastangų – sumažintos (*Galios gido kūrimas ir naudojimas, 51 psl.*). Pagrindinė galios gido paskirtis yra padėti jums įveikti trasą remiantis apie jūsų gebėjimus turima informacija, o ne pasiekti konkretų laiko tikslą. Važiuodami galite koreguoti pastangų lygį.

Galios gidai visada susiejami su trasa, negalima jų naudoti su treniruotėmis ar segmentais. Galite peržiūrėti ir redaguoti strategiją programoje Garmin Connect bei sinchronizuoti ją su suderinamais Garmin įrenginiais. Šiai funkcijai reikia galios matuoklio, kurį reikia susieti su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*).

### Galios gido kūrimas ir naudojimas

Norint kurti galios gidą, reikia susieti su laikrodžiu galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*). Be to, reikia įkelti trasą į laikrodį (*Trasos kūrimas Garmin Connect, 118 psl.*).

Taip pat galite sukurti galios gidą programoje Garmin Connect.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite važiavimo dviračiu lauke veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Galios gidas > Sukurti naują?**.
- 5 Pasirinkite trasą (*Trasos, 117 psl.*).
- 6 Pasirinkite važiavimo padėtį.
- 7 Pasirinkite įrangos svorį.
- 8 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Naudoti planą**.

**PATARIMAS:** galite peržiūrėti žemėlapius, aukščio diagramą, pastangas, nustatymus ir atkarpas. Be to, galite koreguoti pastangas, vietovę, važiavimo padėtį ir įrangą prieš pradėdami važiuoti.

## Istorija

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

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

## Istorijos naudojimas

Į istoriją įtrauktos ankstesnės veiklos, kurias išsaugojote laikrodyje.

Laikrodyje yra istorijos infoskydelis, kuriame galima greitai pasiekti veiklos duomenis (*Infoskydeliai, 54 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Veiklos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Paspauskite **START**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite peržiūrėti papildomą veiklos informaciją, pasirinkite **Visa statistika**.
  - Jei norite peržiūrėti veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam pasirengimui, pasirinkite **Treniruotės efektas** (*Apie treniravimosi poveikį, 71 psl.*).
  - Jei norite peržiūrėti laiką kiekvienoje širdies dažnio zonoje, pasirinkite **Širdies dažnis**.
  - Jei norite pasirinkti ratą ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną ratą, pasirinkite **Ratai**.
  - Jei norite pasirinkti slidžių ar snieglenčių trasą ir matyti daugiau informacijos apie kiekvieną iš jų, pasirinkite **Bėgimai**.
  - Jei norite pasirinkti pratimų seką ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną seką, pasirinkite **Rinkiniai**.
  - Norėdami peržiūrėti veiklą žemėlapyje, pasirinkite **Žemėlapis**.
  - Jei norite peržiūrėti veiklos aukščio brėžinį, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
  - Jei norite pašalinti pasirinktą veiklą, pasirinkite **Ištrinti**.

## Kelių sporto šakų istorija

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

## Asmeniniai rekordai

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

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

## Asmeninių rekordų peržiūra

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

## Asmeninio rekordo atkūrimas

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

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

**PASTABA:** tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

## Asmeninių rekordų pašalinimas

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

**PASTABA:** tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

## Duomenų bendrųjų verčių peržiūra

Galite peržiūrėti laikrodyje išsaugotus kaupiamuosius atstumo ir laiko duomenis.

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

## Ridos skaitiklio naudojimas

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

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

## Istorijos ištrynimasis

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

**PASTABA:** tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

## Išvaizda

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

## Ciferblato nustatymai

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

## Ciferblato tinkinimas

Kad galėtumėte suaktyvinti Connect IQ ciferblatą, turite įdiegti ciferblatą iš Connect IQ parduotuvės ([Connect IQ funkcijos, 106 psl.](#)).

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ciferblato parinktį, spauskite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Pasirinkite **Pridėti naują**, jei norite sukurti tinkintą skaitmeninį arba analoginį ciferblatą.
- 5 Paspauskite **START**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite suaktyvinti ciferblatą, pasirinkite **Taikyti**.
  - Jei norite pakeisti analoginio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Rinkti**.
  - Jei norite pakeisti analoginio ciferblato rodyklių stilių, pasirinkite **Rankos**.
  - Jei norite pakeisti skaitmeninio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Išdėstymas**.
  - Jei norite pakeisti skaitmeninio ciferblato sekundžių stilių, pasirinkite **Sek.**
  - Jei norite pakeisti ciferblate rodomus duomenis, pasirinkite **Duomenys**.
  - Jei norite pridėti arba pakeisti ciferblato akcento spalvą, pasirinkite **Skiriam. spalva**.
  - Jei norite pakeisti ciferblate rodomų duomenų spalvą, pasirinkite **Duomenų spalva**.
  - Jei norite pakeisti fono spalvą, pasirinkite **Fono spalva**.
  - Jei norite pašalinti ciferblatą, pasirinkite **Ištrinti**.

## Infoskydeliai

Laikrodyje rasite įkeltų infoskydelių, kuriuose pateikiama glausta informacija ([Infoskydelių juostos peržiūra, 57 psl.](#)). Tam tikriems infoskydeliams reikia Bluetooth ryšio su suderinamu telefonu.

Tam tikri infoskydeliai pagal numatytuosius nustatymus nerodomi. Galite įtraukti juos į infoskydelių juostą rankiniu būdu ([Infoskydelių juostos tinkinimas, 58 psl.](#)).

Pavadinimas	Aprašas
ABK	Rodoma bendra aukštimačio, barometro ir kompasas informacija.
Alternatyvios laiko juostos	Rodomas dabartinis paros laikas papildomose laiko juostose ( <i>Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 4 psl.</i> ).
Aklimatizacija prie aukščio	Didesniame nei 800 m (2625 pėdų) aukštyje rodomos diagramos su paskutinių septynių dienų vidutinio pulsoksimetro, kvėpavimo dažnio ir ramybės širdies dažnio vertėmis, pakoreguotomis pagal aukštį.
Aukštimateis	Rodomas apytikslis aukštis virš jūros lygio remiantis slėgio pokyčiais.
Barometras	Rodomi aplinkos slėgio duomenys remiantis aukščiu virš jūros lygio.
Body Battery™	Dėvint visą dieną, rodomas esamas Body Battery lygis ir jūsų lygio pastarąsias valandas diagrama ( <i>Body Battery, 58 psl.</i> ).
Kalendorius	Rodomi būsimi susitikimai iš telefono kalendoriaus.
Kalorijos	Rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.
Kompasas	Rodomas elektroninis kompasas.
Važiavimo dviračiu įgūdžiai	Rodomas dviratininko tipas, aerobinė ištvermė, aerobinis pajėgumas ir anaerobinis pajėgumas ( <i>Važiavimo dviračiu įgūdžių peržiūra, 74 psl.</i> ).
Šuns stebėjimas	Rodoma jūsų šuns buvimo vietos informacija, jei susiejote suderinamą šuns stebėjimo įrenginį su fēnix laikrodžiu.
Ištvermės balas	Rodomas balas, diagrama ir trumpas pranešimas, apibūdinantys bendrąją jūsų ištvermę pagal visas įrašytas veiklas ( <i>Ištvermės balas, 73 psl.</i> ).
Žvejybos prognozė	Rodomas prognozuojamos tinkamiausios žūklei dienos ir laikas pagal jūsų buvimo vietą, mėnulio padėtį ir mėnulio tekėjimo bei leidimosi laiką. Galite peržiūrėti dienos įvertinimą ir geriausią bei antrą pagal gerumą kibimo laiką.
Užlipta aukštų	Stebima, kiek aukštų užlipote, ir pažanga siekiant tikslo.
Garmin treneris	Rodomas suplanuotos treniruotės, kai pasirenkate Garmin trenerio pritaikomąjį treniravimosi planą Garmin Connect paskyroje. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos.
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™, 11 psl.</i> ).
Širdies dažnis	Rodomas dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir vidutinio širdies dažnio ilsintis diagrama (ŠDI).
Įkalnės balas	Rodomas balas, diagrama, svarbūs parametrai ir trumpas pranešimas, apibūdinantys jūsų efektyvumą bėgant įkalnėse pagal įrašytas bėgimo veiklas ( <i>Įkalnės balas, 74 psl.</i> ).
Istorija	Rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama.
ŠDK būseną	Rodomas širdies dažnio kintamumo naktį septynių parų vidurkis ( <i>Širdies dažnio kintamumo būseną, 62 psl.</i> ).

Pavadinimas	Aprašas
Intensyvumo minutės	Stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir pažanga siekiant tikslo.
inReach® valdikliai	Galima siųsti žinutes susietame inReach įrenginyje ( <i>inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas, 93 psl.</i> ).
Paros ritmo sutrikimo konsultantas	Rodomas jūsų biologinis laikrodis keliaujant ir teikiamos rekomendacijos, padedančios prisitaikyti prie kelionės tikslo laiko juostos ( <i>Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas, 75 psl.</i> ).
Pastaroji veikla	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos jūsų veiklos santrauka.
Pastarasis važiavimas Pastarasis bėgimas Pastarasis plaukimas	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos veiklos santrauka ir nurodytos sporto šakos istorija.
Mėnulio fazė	Rodomas mėnulio patekėjimo ir nusileidimo laikas bei mėnulio fazė remiantis jūsų GPS padėtimi.
Muzikos valdikliai	Pateikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų telefone arba laikrodyje esančiai muzikai.
Poguliai	Rodomas visas pogulio laikas ir dėl jo padidėjęs Body Battery lygis. Galite paleisti pogulio laikmatį ir nustatyti žadintuvą ( <i>Miego režimo tinkinimas, 124 psl.</i> ).
Pranešimai	Pranešama apie skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais ( <i>Bluetooth pranešimų įgalinimas, 102 psl.</i> ).
Efektyvumas	Rodomi efektyvumo matavimai, padedantys stebėti ir suprasti savo treniravimosi veiklą ir varžybų efektyvumą ( <i>Rezultatų matavimai, 59 psl.</i> ).
Pagrindinės lenktynės	Rodomos lenktynės, kurias pažymėjote kaip pagrindines Garmin Connect kalendoriuje ( <i>Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės, 43 psl.</i> ).
Pulsoksimetras	Galite rankiniu būdu gauti pulsoksimetro rodmenį ( <i>Kaip gauti pulsoksimetro rodmenis, 85 psl.</i> ). Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali gauti pulsoksimetro rodmens, matavimai neregistruojami.
Lenktynių kalendorius	Rodomi artėjantys lenktynių įvykiai, kuriuos nustatėte Garmin Connect kalendoriuje ( <i>Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės, 43 psl.</i> ).
RCT kameros valdikliai	Galite fotografuoti ir įrašyti vaizdo klipą rankiniu būdu ( <i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 93 psl.</i> ).
Kvėpavimas	Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.
Miego įvertis	Rodomas visas miego laikas, miego įvertis ir informacija apie miego fazes praėjusią naktį.
Miego treneris	Teikiamos miego poreikio rekomendacijos remiantis miego ir aktyvumo istorija, ŠDK būseną ir poguliais.
Saulės energijos intensyvumas	Rodoma saulės energijos indėlio intensyvumo per pastarąsias 6 valandas diagrama ir praėjusios savaitės vidurkis. <b>PASTABA:</b> ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.
Žingsniai	Sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys.
Akcijos	Rodomas pritaikomas akcijų sąrašas ( <i>Akcijų pridėjimas, 74 psl.</i> ).



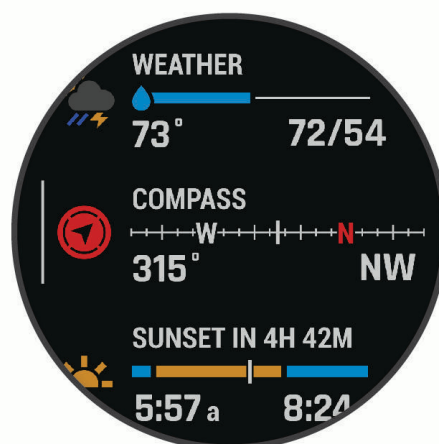
Pavadinimas	Aprašas
Stresas	Rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti. Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali nustatyti jūsų streso lygio, streso matavimai neregistruojami.
Saulėtekis ir saulėlydis	Rodomi saulėtekio, saulėlydžio, aušros ir sutemos laikai, taip pat saulės dabartinės padėties schema ir saulės šviesos grafikas.
Temperatūra	Rodomi temperatūros duomenys iš vidinio temperatūros jutiklio.
Potvyniai ir atoslūgiai	Rodoma potvynių ir atoslūgių stebėjimo stoties informacija, įskaitant potvynio aukštį ir prognozuojamą kitų potvynių ir atoslūgių laiką ( <i>Potvynių ir atoslūgių informacijos peržiūra, 20 psl.</i> ).
Pasiruošimas treniruotis	Rodomas balas ir trumpa žinutė, padedantys nustatyti jūsų pasiruošimą treniruotis kiekvieną dieną ( <i>Pasiruošimas treniruotis, 73 psl.</i> ).
Treniravimosi būseną	Rodoma dabartinė treniravimosi būseną ir treniravimosi apkrova, kuri parodo, kaip treniravimasis veikia jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus ( <i>Treniravimosi būseną, 68 psl.</i> ).
VIRB® valdikliai	Pateikiami kameros valdikliai, jei esate susiję VIRB įrenginį su fēnix laikrodžiu ( <i>VIRB nuotolinis valdymas, 93 psl.</i> ).
Orai	Rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė. Žemėlapyje taip pat galite peržiūrėti esamas oro sąlygas naudodamiesi keliomis žemėlapių per dangomis.
Xero® įrenginys	Rodoma informacija apie lazerio vietą, jei suderinamas Xero įrenginys yra susietas su fēnix laikrodžiu ( <i>Xero lazerio vietos nustatymai, 95 psl.</i> ).

## Infoskydelių juostos peržiūra

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

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

Laikrodis slenka infoskydelių juosta ir rodo kiekvieno infoskydelio suvestinės duomenis.




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

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

### 3 Pasirinkite parinktį:

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

## Infoskydelių juostos tinkinimas

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Infoskydeliai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite pakeisti infoskydelio vietą juostoje, pasirinkite infoskydelį ir paspauskite **UP** arba **DOWN**.
  - Jei norite šalinti infoskydelį iš juostos, pasirinkite infoskydelį ir pasirinkite .
  - Jei norite pridėti infoskydelį prie juostos, pasirinkite **Pridėti** ir pasirinkite infoskydelį.

**PATARIMAS:** galite pasirinkti **KURTI APLANKĄ** ir kurti aplanką, kuriame yra keli infoskydeliai (*Infoskydelių aplankų kūrimas, 58 psl.*).

## Infoskydelių aplankų kūrimas

Galite tinkinti infoskydelių juostą kurdami susijusių infoskydelių aplankus.

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Infoskydeliai > Pridėti > KURTI APLANKĄ**.
- 3 Pasirinkite infoskydelius, kuriuos norite įtraukti į aplanką, ir pasirinkite **Baig.**.  
**PASTABA:** jei infoskydeliai jau yra infoskydelių juostoje, galite juos perkelti arba kopijuoti į aplanką.
- 4 Pasirinkite arba įveskite aplanko pavadinimą.
- 5 Pasirinkite aplanko piktogramą.
- 6 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
  - Jei norite redaguoti aplanką, slinkite prie aplanko infoskydelių juostoje ir palaikykite **MENU**.
  - Jei norite redaguoti aplanke esančius infoskydelius, atidarykite aplanką ir pasirinkite **Red.** (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 58 psl.*).

## 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, 58 psl.*).

## Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

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

## Rezultatų matavimai

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

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics™. Daugiau informacijos rasite adresu [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**VO2 maksimumas:** vO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 60 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, 62 psl.*).

**ŠDK būseną:** laikrodis analizuoja širdies dažnio matavimo ant riešo duomenis jums miegant, kad nustatytų širdies dažnio kintamumo (ŠDK) būseną pagal asmeninius ilgalaikius ŠDK vidurkius (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 62 psl.*).

**Rezultatų būseną:** jūsų rezultatų būseną – tai įvertinimas tikruoju laiku po 6–20 minučių veiklos. Ji gali būti pridėta kaip duomenų laukas, kad galėtumėte peržiūrėti savo rezultatų būseną likusioje savo veiklos dalyje. Ji palygina jūsų būseną tikruoju laiku su vidutiniu fizinio pasirengimo lygiu (*Rezultatų būseną, 63 psl.*).

**Galios funkcinis slenkstis (GFS):** laikrodis naudoja jūsų naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos, kad įvertintų jūsų GFS. Jei norite tikslesnio įvertinimo, galite atlikti testą pagal nurodymus (*GFS įverčio gavimas, 64 psl.*).

**Laktato slenkstis:** laktato slenkščiu įvertinti reikia ant krūtinės matuojamo širdies dažnio monitoriaus. Laktato slenkstis yra taškas, kuriame raumenys pradeda greitai nuvargti. Įrenginys laktato slenkščio lygį matuoja naudodamas širdies dažnio duomenis ir tempą (*Laktato slenkstis, 65 psl.*).

**Ištvermė:** teikdamas realiojo laiko ištvermės duomenis, laikrodis naudoja VO2 maks. įverčius. Jie gali būti pridėti kaip duomenų ekranas, kad veiklos metu galėtumėte peržiūrėti savo potencialą ir dabartinę ištvermę (*Realiojo laiko ištvermės peržiūra, 67 psl.*).

**Galios kreivė (važiavimas dviračiu):** galios kreivė vaizduoja jūsų išlaikomą generuojamą galią laikui bėgant. Galite peržiūrėti praėjusio mėnesio, trijų mėnesių arba dvylikos mėnesių galios kreivę (*Galios kreivės peržiūra, 67 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 fēnix įrenginyje, reikia ant riešo arba ant krūtinės uždedamo suderinamo širdies dažnio monitoriaus. Įrenginyje numatyti atskiri VO2 maksimumo įverčiai bėgimui ir važiavimui dviračiu. Kad gautumėte tikslų VO2 maksimumo įvertį, turite bėgti lauke su GPS įtaisu arba važiuoti su suderinamu galios matuokliu vidutiniu intensyvumu kelias minutes.

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, 149 psl.*) ir apsilankykite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## **VO2 maksimumo įverčio gavimas bėgant**

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, turite jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*).

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 107 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 108 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Laikrodžiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo efektyvumą. Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*Veiklų ir programų nustatymai, 35 psl.*).

- 1 Pradėkite bėgimo veiklą.
- 2 Bent 10 minučių bėgiokite lauke.
- 3 Pabėgioję, pasirinkite **Išsaugoti**.
- 4 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite efektyvumo matavimais.

## **VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu**

Norint, kad veiktų ši funkcija, reikia galios matuoklio ir ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Galios matuoklis turi būti susietas su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*). Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, reikia jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu.

Kad įverčiai būtų kuo tikslesni, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 107 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 108 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Kad būtų fiksuojami važiavimo dviračiu rezultatai, su laikrodžiu reikia atlikti kelis važiavimus.

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

## Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 107 psl.*) ir nustatykite savo maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 108 psl.*).

Laikrodis nurodo tikslinį lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maksimumo įvertinimą (*Apie VO2 maksimumo įvertinimą, 60 psl.*). Kad patikslintų lenktynių laiko įverčius, laikrodis analizuoja kelių savaitių treniruočių duomenis.

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

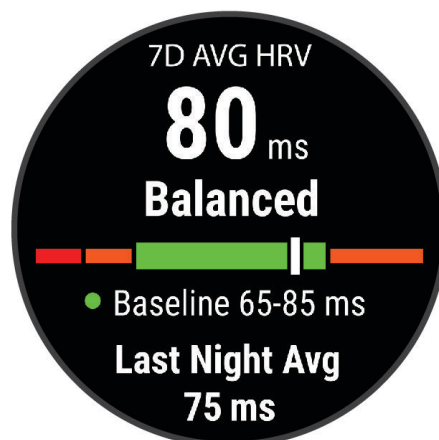





- 4 Jei norite peržiūrėti prognozes kitoms distancijoms, paspauskite **START**.

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

## Širdies dažnio kintamumo būseną

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



Spalvų zona	Būseną	Aprašas
 Žalia	Subbalansuotas	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 būseną nerodoma, tai reiškia, kad septynių parų vidurkiui generuoti nepakanka duomenų.

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

### Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis

Streso lygis yra trijų minučių trukmės testo, atlikto ramiai stovint, rezultatas, gautas fēnix įrenginiui išanalizavus širdies dažnio kintamumą ir nustatius bendrą stresą. Treniruotės, miegas, mityba ir bendras gyvenimo stresas – viskas įtakoja bėgiko rezultatus. Streso lygio diapazonas yra nuo 1 iki 100, kai 1 reiškia labai mažo streso būseną, o 100 – labai didelio streso būseną. Žinodami savo streso lygį, galite nuspręsti, ar jūsų organizmas yra pasirengęs sunkiai bėgimo treniruotei ar joga.

### Širdies dažnio kintamumo ir streso lygio peržiūra

Kad veiktų ši funkcija, reikia Garmin širdies dažnio monitoriaus. Kad galėtumėte peržiūrėti širdies dažnio kintamumo (ŠDK) streso lygį, reikia užsidėti ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių ir susieti jį su įrenginiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.](#)).

**PATARIMAS:** Garmin rekomenduoja matuoti streso lygį prieš mankštinantis maždaug tuo pačiu metu ir tokiomis pačiomis sąlygomis kiekvieną dieną.

- 1 Jei reikia, paspauskite **START** ir pasirinkite **Pridėti > ŠKD stresas**, kad į programų sąrašą įtrauktumėte streso programą.
- 2 Norėdami įtraukti programą į mėgstamiausių sąrašą, pasirinkite **Taip**.
- 3 Ciferblate paspauskite **START**, pasirinkite **ŠKD stresas** ir paspauskite **START**.
- 4 Pastovėkite ramiai ir 3 minutes pabūkite atsipalaidavę.

### Rezultatų būseną

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

**PASTABA:** įrenginiui reikia kelių bėgimų ar važiavimų naudojant širdies dažnio monitorių, kad gautų tikslų VO2 maks. įvertinimą ir nustatytų jūsų bėgimo arba važiavimo pajėgumą ([Apie VO2 maksimumo įverčius, 60 psl.](#)).

## Rezultatų būsenos peržiūra

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

- 1 Įtraukite **Rezultatų būseną** į duomenų ekraną (*Duomenų ekranų tinkinimas, 34 psl.*).
- 2 Išseikite pabėgioti arba važiuoti dviračiu.  
Po 6–20 minučių rodoma jūsų rezultatų būseną.
- 3 Slinkite į duomenų ekraną ir peržiūrėkite savo rezultatų būseną bėgant arba važiuojant.

## GFS įverčio gavimas

Kad galėtumėte gauti galios funkcinio slenksčio (GFS) įvertį, reikia susieti su laikrodžiu ant krūtinės dedamą širdies dažnio monitorių ir galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*) bei gauti VO2 maksimumo įvertinimą (*VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu, 61 psl.*).

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

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

Jūsų GFS įvertis rodomas kaip vertė, išmatuota vatais kilogramui, jūsų galia vatais ir padėtis spalviniame matuoklyje.

 Violetinė	Geriausias
 Mėlyna	Puikus
 Žalia	Geras
 Oranžinė	Patenkinamas
 Raudona	Netreniruotas

Daugiau informacijos žr. priede (*FTP įvertinimai, 149 psl.*).

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



## GFS testo atlikimas

Kad galėtumėte atlikti testą ir nustatyti savo galios funkcinį slenkstį (GFS), reikia susieti su įrenginiu ant krūtinės dedamą širdies dažnio monitorių ir galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*) bei gauti VO2 maksimumo įvertį (*VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu, 61 psl.*).

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite važiavimo dviračiu veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruočių biblioteka > FTP testas su nurodym..**
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai pradėsite važiuoti, įrenginyje rodoma kiekvieno kiekvieno etapo trukmė, tikslas ir dabartiniai galios duomenys. Kai testas baigiamas, pateikiamas pranešimas.

- 6 Baigę testą su nurodymais, atlikite baigiamąją mankštą, sustabdykite laikmatį ir išsaugokite veiklą.  
Jūsų GFS rodomas kaip vertė, išmatuota vatais kilogramui, jūsų generuojama galia vatais ir padėtis spalviniame matuoklyje.
- 7 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Priimti**, jei norite įrašyti naująjį FTP.
  - Pasirinkite **Atmesti**, jei norite pasilikti dabartinį FTP.

## Laktato slenkstis

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

Jei jau žinote savo laktato slenkščio širdies dažnio vertę, galite įvesti ją naudotojo profilio nustatymuose (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 108 psl.*). Galite įjungti funkciją **Autom. aptikimas**, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų įrašomas automatiškai.

## Kaip atlikti laktato slenksčio nustatymo testą su nurodymais

Kad veiktų ši funkcija, reikia Garmin širdies dažnio monitoriaus. Kad galėtumėte atlikti testą su nurodymais, reikia užsidėti širdies dažnio monitorių ir susieti jį su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*).

Siekiant nustatyti laktato slenkstį, laikrodis naudoja naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos ir VO2 maksimumo įvertį. Laikrodis automatiškai nustatys laktato slenkstį nuolatinio ir intensyvaus bėgimo metu, naudodamas širdies dažnio duomenis.

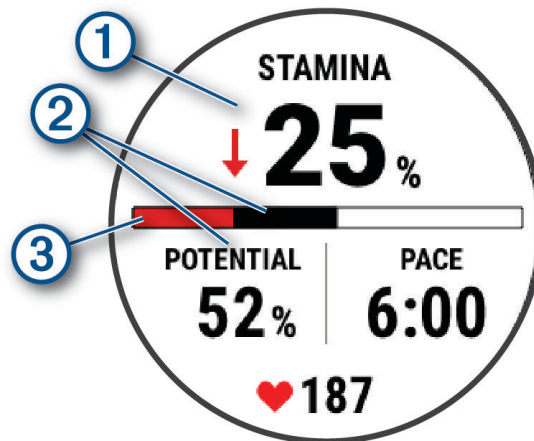
**PATARIMAS:** kad laikrodis nustatytų tiksliai maksimalaus širdies dažnio ir VO2 maksimumo įvertio vertes, reikia kelių bėgimų su ant krūtinės tvirtinamu širdies dažnio monitoriumi. Jei kyla problemų nustatant laktato slenksčio įvertį, pabandykite neautomatiniu būdu sumažinti maksimalaus širdies dažnio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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.  
Norint atlikti testą, reikia GPS.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruočių biblioteka > Laktato slenksčio testas su nurod.**
- 5 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis. Pradėjus bėgti, laikrodyje rodoma kiekvieno etapo trukmė, tikslas ir dabartiniai širdies dažnio duomenys. Kai testas baigiamas, pateikiamas pranešimas.
- 6 Baigę testą su nurodymais, sustabdykite veiklos laikmatį ir išsaugokite veiklą.  
Jei tai yra pirmasis jūsų laktato slenksčio įvertis, laikrodis paragins atnaujinti širdies dažnio zonas pagal laktato slenksčio širdies dažnį. Nustatant kiekvieną papildomą laktato slenksčio įvertį, laikrodis paklausia, ar norite jį priimti, ar atmesti.

## Realiojo laiko ištvėrmės peržiūra

Laikrodis gali teikti realiojo laiko ištvėrmės įverčius pagal jūsų širdies dažnio duomenis ir VO2 maksimumo įvertį (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 60 psl.*).




- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite bėgimo arba važiavimo dviračiu veiklą.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Ištvėrmė**.
- 6 Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite pakeisti duomenų ekrano vietą (pasirenkama).
- 7 Paspauskite **START**, jei norite redaguoti pagrindinį ištvėrmės duomenų lauką (pasirenkama).
- 8 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 5 psl.*).
- 9 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite į duomenų ekraną.



**1** Pagrindinis ištvėrmės duomenų laukas. Rodoma dabartinė ištvėrmės procentinė vertė, likęs atstumas arba likęs laikas.

**2** Potenciali ištvėrmė.

Dabartinė ištvėrmė.

- 3**
-  raudona: ištvėrmė senka.
  -  Oranžinė: ištvėrmė pastovi.
  -  Žalia: ištvėrmė įsikrauna.

## Galios kreivės peržiūra

Norint peržiūrėti galios kreivę, reikia būti įrašius bent valandos trukmės važiavimą naudojant galios matuoklį per pastarąsias 90 dienų (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*).

Galite kurti treniruotes Garmin Connect paskyroje. Galios kreivė vaizduoja jūsų išlaikomą generuojamą galią laikui bėgant. Galite peržiūrėti praėjusio mėnesio, trijų mėnesių arba dvylikos mėnesių galios kreivę.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Rezultatų statistika > Galios kreivė**.

## Treniravimosi būseną

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

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics. Daugiau informacijos rasite adresu [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



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

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

**VO2 maksimumas:** vO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 60 psl.*). Įrenginys rodo pagal karštį ir aukštį pakoreguotas maksimalaus VO2 vertes, kai aklimatizuojatės prie didelio karščio ar aukščio (*Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio, 72 psl.*).

**ŠDK:** šDK – tai jūsų širdies dažnio kintamumo būseną per pastarąsias septynias dienas (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 62 psl.*).

**Trumpalaikis krūvis:** trumpalaikis krūvis – tai svertinė pastarųjų treniravimosi krūvio balų, įskaitant mankštos trukmę ir intensyvumą, suma. (*Trumpalaikis krūvis, 69 psl.*).

**Apibendrintas treniravimosi krūvis:** laikrodys analizuoja treniravimosi krūvį ir priskiria jį įvairioms kategorijoms pagal visų įrašytų veiklų intensyvumą ir struktūrą. Apibendrintą treniravimosi krūvį sudaro visos sukauptos kategorijos krūvis ir treniravimosi apibendrinimas. Laikrodys rodo krūvio pasiskirstymą per pastarąsias 4 savaites (*Apibendrintas treniruočių krūvis, 70 psl.*).

**Jėgų atgavimo laikas:** jėgų atgavimo laikas yra laikas iki visiško jėgų atgavimo ir pasiruošimo kitai sunkiai treniruotei (*Jėgų atgavimo laikas, 71 psl.*).

## Treniruotės būsenos lygiai

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

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

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

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

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

**Produktyvi:** dabartinis jūsų treniruotės krūvis gerina jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus. Kad palaikytumėte fizinio pasirengimo lygį, įtraukite į treniruotės programą atsigavimo laikotarpių.

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

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

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

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

## Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną

Treniravimosi būsenos funkcija priklauso nuo naujausių fizinio pasirengimo lygio įvertinimų, įskaitant bent vieną VO2 maksimumo matavimą per savaitę (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 60 psl.*). Bėgant patalpose VO2 maksimumo įvertis negeneruojamas, siekiant išlaikyti fizinio pasirengimo lygio tendencijų tikslumą. Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*Veiklų ir programų nustatymai, 35 psl.*).

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

- Bent kartą per savaitę bėkite ar važiuokite lauke su galios matuokliu ir bent 10 minučių viršykite 70 proc. savo maksimalaus širdies dažnio.  
Panaudojus laikrodį vieną ar dvi savaites, jūsų treniravimosi būseną turi būti pateikta.
- Visas fizinio pasirengimo veiklas įrašykite pagrindiniame treniravimosi įrenginyje, kad laikrodis galėtų kaupti informaciją apie jūsų rezultatus (*Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas, 42 psl.*).
- Nenusiimkite laikrodžio eidami miegoti, kad būtų gaunama atnaujinta ŠDK būseną. Tikslios ŠDK būsenos žinojimas gali padėti išlaikyti tinkamą treniravimosi būseną, kai darote mažiau veiklų su VO2 maksimumo matavimu.

## Trumpalaikis krūvis

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

## Apibendrintas treniruočių krūvis

Siekiant maksimaliai pagerinti rezultatus ir fizinį pasirengimą, treniruotės turėtų būti paskirstytos į tris kategorijas: mažo aerobinio, didelio aerobinio ir anaerobinio krūvio. Apibendrintas treniruočių krūvis parodo, kokią jūsų treniruočių dalį šiuo metu užima kiekviena kategorija, ir nurodo treniruočių tikslus. Norint, kad apibendrinto treniruočių krūvio funkcija nustatytų, ar jūsų treniruočių krūvis yra mažas, optimalus ar didelis, reikia bent 7 dienų. Po 4 savaitių treniruočių įrašų istorijos, jūsų treniruočių krūvio įvertinime bus pateikta išsamesnė tikslinė informacija, padedanti subalansuoti treniruočių veiklą.

**Tikslai nepasiekti:** jūsų treniruočių krūvis mažesnis nei optimalus visose intensyvumo kategorijose. Pabandykite padidinti treniruočių trukmę ar dažnumą.

**Mažo aerobinio krūvio trūkumas:** pabandykite pridėti daugiau mažo aerobinio krūvio užsiėmimų, kad galėtumėte atkurti jėgas ir išlaikyti jų balansą didesnio intensyvumo veiklai.

**Didelio aerobinio krūvio trūkumas:** pabandykite pridėti daugiau didelio aerobinio krūvio užsiėmimų, kad laikui bėgant pagerintumėte laktato slenkstį ir VO2 maks.

**Anaerobinio krūvio trūkumas:** pabandykite pridėti keletą intensyvesnių, anaerobinių užsiėmimų, kad laikui bėgant pagerintumėte savo greitį ir anaerobinį pajėgumą.

**Subalansuotas:** jūsų treniruočių krūvis yra subalansuotas, o tęsiant treniruotes užtikrinama visapusiškas fizinis pasirengimas.

**Susitelkimas į mažą aerobinį krūvį:** dažniausiai jūsų treniruočių krūvis – mažo aerobinio krūvio veikla. Tai suteikia tvirtą pagrindą ir paruošia jus pridėti intensyvesnių treniruočių.


**Susitelkimas į didelį aerobinį krūvį:** dažniausiai jūsų treniruočių krūvis – didelio aerobinio krūvio veikla. Ši veikla padeda pagerinti laktato slenkstį, VO2 maks. ir išvermę.

**Susitelkimas į anaerobinį krūvį:** dažniausiai jūsų treniruočių krūvis – intensyvi veikla. Dėl to greitai gerėja fizinis pasirengimas, tačiau ji turi būti subalansuota su mažo aerobinio krūvio veikla.

**Tikslai viršyti:** jūsų treniruočių krūvis yra didesnis nei optimalus, todėl turėtumėte apsvarstyti, ar nereikėtų sumažinti treniruočių trukmės ir dažnumo.

## Krūvio santykis

Krūvio santykis – tai trumpalaikio ir ilgalaikio fizinio treniravimosi krūvio santykis. Jis naudingas stebint treniravimosi krūvio pokyčius.

Būsena	Vertė	Aprašas
Būsenos nėra	Nėra	Krūvio santykis bus rodomas po 2 savaitių treniruočių.
Mažas	Mažesnis nei 0,8	Trumpalaikis treniravimosi krūvis mažesnis už ilgalaikį treniravimosi krūvį.
Optimalus 	0,8–1,4	Trumpalaikis ir ilgalaikis treniravimosi krūviai subalansuoti. Optimalus diapazonas nustatomas remiantis asmeniniu fizinio pasirengimo lygiu ir treniravimosi istorija.
Didelis	1,5–1,9	Trumpalaikis treniravimosi krūvis didesnis už ilgalaikį treniravimosi krūvį.
Labai didelis	2,0 ar daugiau	Trumpalaikis treniravimosi krūvis gerokai didesnis už ilgalaikį treniravimosi krūvį.

## Apie treniravimosi poveikį

Treniravimosi poveikio funkcija matuoja veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam fiziniam pasirengimui. Treniravimosi poveikis vertinamas visos veiklos metu. Toliau mankštinantis treniravimosi poveikio vertė didėja. Treniravimosi poveikis nustatomas pagal jūsų naudotojo profilio informaciją ir treniravimosi istoriją, taip pat širdies dažnį ir veiklos trukmę bei intensyvumą. Yra septynios skirtingos treniravimosi poveikio etiketės, apibūdinančios pagrindinę veiklos naudą. Kiekviena etiketė turi savo spalvą ir atitinka jūsų apibendrintą treniruočių krūvį (*Apibendrintas treniruočių krūvis, 70 psl.*). Kiekviena grįžtamojo ryšio frazė, pavyzdžiui, „Didelis poveikis VO2 maksimumui“, turi atitinkamą aprašymą jūsų Garmin Connect veiklos duomenyse.

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

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

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

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

Treniruotės poveikio technologiją pateikė ir palaiko Firstbeat Analytics. Daugiau informacijos pateikta adresu [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Jėgų atgavimo laikas

Naudodami Garmin įrenginį su ant riešo tvirtinamu širdies dažnio monitoriumi arba suderinamu ant krūtinės tvirtinamu širdies dažnio matuokliu, galite matyti, kiek laiko liko iki 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 atnaujiną jūsų jėgų atgavimo laiką visą parą remdamasis miego, streso, atsipalaidavimo ir fizinio aktyvumo pokyčiais.

## Jėgų atgavimo širdies dažnis

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

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

## Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio

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

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

## Treniravimosi būsenos pristabdymas ir įjungimas vėl

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

Kai vėl būsite pasiruošę treniruotis, galite įjungti treniravimosi būsenos funkciją. Siekdami geriausių rezultatų matuokite VO2 maksimumą bent kartą kiekvieną savaitę (*Apie VO2 maksimumo įvertį, 60 psl.*).

1 Norėdami pristabdyti treniravimosi būseną pasirinkite parinktį:

- Treniravimosi būsenos infoskydelyje palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Parinktys > Pristabdyti trenir. būseną**.
- Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika > Treniruotės būseną > ☰ > Pristabdyti treniravimosi būseną**.

2 Sinchronizuokite laikrodį su Garmin Connect paskyra.

3 Norėdami vėl įjungti treniravimosi būseną pasirinkite parinktį:

- Treniravimosi būsenos infoskydelyje palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Parinktys > Vėl įjungti trenir. būseną**.
- Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika > Treniruotės būseną > ☰ > Vėl įjungti treniravimosi būseną**.






4 Sinchronizuokite laikrodį su Garmin Connect paskyra.



## Pasiruošimas treniruotis

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

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

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

Jei norite matyti pasiruošimo treniruotis tendencijas laikui bėgant, eikite į Garmin Connect paskyrą.

## Ištvėrmės balas

Ištvėrmės balas padeda suprasti bendrąją ištvėrmę remiantis visomis veiklomis, įrašytomis su širdies dažnio duomenimis. Galite peržiūrėti ištvėrmės balo gerinimo rekomendacijas ir sporto šakas, kurios laikui bėgant labiausiai šį balą didina.

Spalvų zona	Aprašas
 Rausva	Elitinis
 Violetinė	Geriausias
 Mėlyna	Ekspertas
 Žalia	Gerai treniruotas
 Geltona	Treniruotas
 Oranžinė	Vidutinio lygio
 Raudona	Pramoginis

Daugiau informacijos žr. priede (*Ištvėrmės balo įverčiai*, 150 psl.).

## Įkalnės balas

Įkalnės balas padeda suprasti dabartinį jūsų pajėgumą bėgti įkalne remiantis treniravimosi istorija ir VO2 maksimumo įverčiu. Pasirinkus veiklą lauke, laikrodis aptinka įkalnių segmentus, jei jų statumas siekia 2 % ar daugiau. Galite peržiūrėti savo ištvėrmę įkalnėse, jėgą įkalnėse ir įkalnės balo pokyčius laikui bėgant.

Spalvų zona	Balas	Aprašas
 Rausva	95–100	Elitinis
 Violetinė	85–94	Ekspertas
 Mėlyna	70–84	Įgudęs
 Žalia	50–69	Treniruotas
 Oranžinė	25–49	Pretendentas
 Raudona	1–24	Pramoginis

## Važiavimo dviračiu įgūdžių peržiūra


Norint peržiūrėti važiavimo dviračiu įgūdžius, reikia turėti 7 dienų treniravimosi istoriją, naudotojo profilyje turėti įrašytą VO2 maksimumo duomenų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 60 psl.*) ir turėti galios kreivės duomenų iš susieto galios matuoklio (*Galios kreivės peržiūra, 67 psl.*).

Važiavimo dviračiu įgūdžiai parodo jūsų rezultatus trijose kategorijose: aerobinė ištvėrmė, aerobinis pajėgumas ir anaerobinis pajėgumas. Važiavimo dviračiu įgūdžiai apima dabartinį pasirinktą dviratininko tipą, pvz., „kalnų dviratininkas“. Dviratininko tipą padeda nustatyti ir informacija, įvesta jūsų naudotojo profilyje, pvz., kūno svoris (*Naudotojo profilio nustatymas, 107 psl.*).

- 1 Jei norite peržiūrėti važiavimo dviračiu įgūdžių infoskydelį, spauskite **UP** arba **DOWN**.  
**PASTABA:** gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 58 psl.*).
- 2 Jei norite peržiūrėti savo dabartinį dviratininko tipą, paspauskite **START**.
- 3 Jei norite peržiūrėti išsamią savo važiavimo dviračiu įgūdžių analizę (pasirenkama), paspauskite **START**.

## Akcijų pridėjimas

Norint tinkinti akcijų sąrašą, reikia pridėti akcijų infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 58 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite akcijų infoskydelį.
- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Pasirinkite **Pridėti akcijų**.
- 4 Įveskite įmonės pavadinimą arba norimų pridėti akcijų simbolį ir pasirinkite .  
Laikrodyje rodomi paieškos rezultatai.
- 5 Pasirinkite akcijas, kurias norite pridėti.
- 6 Pasirinkite akcijas, jei norite matyti daugiau informacijos.  
**PATARIMAS:** jei norite, kad akcijos būtų rodomos infoskydelių juostoje, paspauskite **START** ir pasirinkite Nustatyti kaip mėgstamiausią.

## Orų informacijos vietų pridėjimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite orų infoskydelį.
- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Pirmajame infoskydelio ekrane paspauskite **START**.
- 4 Pasirinkite **Pridėti vietą** ir ieškokite vietos.
- 5 Jei norite pridėti daugiau vietų, kartokite 3 ir 4 veiksmus.
- 6 Paspauskite **START** ir pasirinkite vietą, kad būtų rodomi orai toje vietoje.

## Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas

Norint naudotis infoskydeliu Paros ritmo sutrikimo konsultantas, reikia suplanuoti kelionę programoje Garmin Connect (*Kelionės planavimas programoje Garmin Connect, 75 psl.*).

Keliaudami galėsite naudotis infoskydeliu Paros ritmo sutrikimo konsultantas norėdami palyginti biologinį laikrodį su vietos laiku ir gauti rekomendacijų, kaip sumažinti paros ritmo sutrikimo padarinius.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspaudę **UP** arba **DOWN** galite atidaryti infoskydelį **Paros ritmo sutrikimo konsultantas**.
- 2 Paspauskite **START**, jei norite matyti biologinio laikrodžio palyginimą su vietos laiku ir bendrą paros ritmo sutrikimo lygį.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite matyti informacinį pranešimą apie dabartinį paros ritmo sutrikimo lygį, paspauskite **START**.
  - Jei norite matyti rekomenduojamų veiksmų, padedančių sumažinti paros ritmo sutrikimo simptomus, laiko juostą, paspauskite **DOWN**.

## Kelionės planavimas programoje Garmin Connect

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Paros ritmo sutrikimo konsultantas > Pridėkite informacijos apie kelionę**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.




















## Valdikliai

Valdiklių meniu galite greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 79 psl.*).

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



Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	ABC	Pasirinkite, jei norite atidaryti aukštimačio, barometro ir kompaso programą.
	Lėktuvo režimas	Pasirinkdami galite įjungti lėktuvo režimą, kuriuo išjungiami visi belaidžiai ryšiai, arba jį išjungti.
	Žadintuvas	Pasirinkite, jei norite pridėti arba redaguoti žadintuvo signalą ( <i>Žadintuvo signalo nustatymas, 2 psl.</i> ).
	Aukščiamatis	Pasirinkite, jei norite atidaryti aukštimačio ekraną.
	Alt. laiko zonos	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti dabartinį laiką papildomose laiko juostose ( <i>Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 4 psl.</i> ).
	Pagalbos funkcija	Pasirinkite, jei norite siųsti pagalbos prašymą ( <i>Pagalbos prašymas, 111 psl.</i> ).
	Barometras	Pasirinkite, jei norite atidaryti barometro ekraną.
	Baterijos taupiklis	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti baterijos taupymo priemonę ( <i>Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 121 psl.</i> ).
	Apšvietimas	Pasirinkite, jei norite keisti ekrano ryškumą ( <i>Ekrano nustatymų keitimas, 124 psl.</i> ).
	Transliuoti širdies dažnį	Pasirinkite, jei norite įjungti širdies dažnio transliavimą į susietą įrenginį ( <i>Širdies dažnio duomenų transliavimas, 83 psl.</i> ).
	Kalendorius	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti artėjančius įvykius iš telefono kalendoriaus.
	Laikrodžiai	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Laikrodžiai ir nustatyti žadintuvą, laikmatį ar chronometrą arba peržiūrėti kitas laiko juostas ( <i>Laikrodžiai, 2 psl.</i> ).
	Kompasas	Pasirinkite, jei norite atidaryti kompasą ekraną.
	Netrukdyti	Pasirinkite, jei norite įjungti režimą „netrukdyti“ (pritemdyti ekraną ir išjungti įspėjimus bei pranešimus) arba jį išjungti. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti žiūrėdami filmą.
	Rasti telefoną	Pasirinkite, jei norite, kad susietame telefone, jei jis yra Bluetooth ryšio diapazone, skambėtų garsinis signalas. Bluetooth signalo stiprumas rodomas fėnix laikrodžio ekrane, jis didėja jums artėjant prie telefono.
	Mirksintis signalas	Pasirinkite, jei norite įjungti ekraną ir naudoti laikrodį kaip žibintuvėlį. „fėnix 7X Standard Edition ir fėnix 7 Pro Edition Series laikrodyje įsijungia šviesadiodis žibintuvėlis.
	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.
	Mėnulio fazė	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti mėnulio patekėjimo ir nusileidimo laiką bei mėnulio fazę pagal jūsų GPS vietą.

Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Muzikos valdikliai	Pasirinkite, jei norite valdyti muzikos atkūrimą laikrodyje arba telefone.
	Pranešimai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais ( <a href="#">Bluetooth pranešimų įgalinimas, 102 psl.</a> ).
	Telefonas	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Bluetooth technologiją ir ryšį su susietu telefonu.
	Išjungti	Pasirinkite, jei norite išjungti laikrodį.
	Pulso oks.	Pasirinkite, jei norite atidaryti pulsoksimetro programą ( <a href="#">Pulsoksimetras, 84 psl.</a> ).
	Nuorodos taškas	Pasirinkite, jei norite nustatyti navigacijos nuorodos tašką ( <a href="#">Nuorodos taško nustatymas, 115 psl.</a> ).
	Išsaugoti vietą	Pasirinkite, jei norite išsaugoti savo dabartinę buvimo vietą, kad galėtumėte grįžti į ją vėliau.
	Nustatymai	Pasirinkite, jei norite atidaryti nustatymų meniu.
	Miego režimas	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Miego režimas ( <a href="#">Miego režimo tinkinimas, 124 psl.</a> ).
	Chronometras	Pasirinkite, jei norite įjungti chronometrą ( <a href="#">Chronometro naudojimas, 4 psl.</a> ).
	Blyksniai	Pasirinkite, jei norite įjungti šviesadiodžio žibintuvėlio blyksnius. Galite sukurti pasirinktinį blyksnių režimą ( <a href="#">Pasirinktinių žibintuvėlio blyksnių redagavimas, 79 psl.</a> ). <b>PASTABA:</b> ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.
	SAULĖT IR SAULĖL	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikus.
	Sinchronizuoti	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su susietu telefonu.
	Laiko sinchronizav.	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su telefono laiku arba naudodami palydovus.
	Laikmačiai	Pasirinkite, jei norite nustatyti atbulinio skaičiavimo laikmatį ( <a href="#">Atbulinio laikmačio įjungimas, 3 psl.</a> ).
	Palieskite	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti jutiklinio ekrano valdiklius.
	Piniginė	Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay™ piniginę ir sumokėti už pirkinius naudodami laikrodį ( <a href="#">Garmin Pay, 80 psl.</a> ).
	Orai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti naujausią orų prognozę ir dabartines sąlygas.
	Wi-Fi	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Wi-Fi® ryšį. <b>PASTABA:</b> ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.

## Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti ir šalinti sparčiųjų nuorodų meniu parinktis bei keisti jų tvarką (*Valdikliai, 76 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Valdikliai**.
- 3 Pasirinkite nuorodą, kurią norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Pertvarkyti**, kad pakeistumėte nuorodos vietą valdiklių meniu.
  - Pasirinkite **Šalinti**, kad pašalintumėte nuorodą iš valdiklių meniu.
- 5 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti naują**, kad pridėtumėte papildomą nuorodą valdiklių meniu.


## Šviesadiodžio žibintuvėlio naudojimas

### ⚠ ĮSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje įtaisytas žibintuvėlis, kurį galima užprogramuoti mirksėti įvairiais intervalais. Jei sergate epilepsija arba esate jautrus ryškioms ar mirkčiojančioms šviesoms, pasitarkite su gydytoju.

**PASTABA:** ši funkcija siūloma tik fēnix 7X Standard Edition ir fēnix 7 Pro Edition Series modeliuose.



Žibintuvėlio naudojimas gali sumažinti baterijos veikimo laiką. Norėdami ilgiau naudoti bateriją, galite sumažinti ryškumą.

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Jei reikia, įjunkite žibintuvėlį paspausdami **START**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite reguliuoti žibintuvėlio ryškumą arba spalvą, paspauskite **UP** arba **DOWN**.  
**PATARIMAS:** greitai paspausdami **LIGHT** du kartus galėsite įjungti žibintuvėlį su šiuo nustatymu ateityje.
  - Jei norite programuoti žibintuvėlio blyksėjimą pasirinktą tvarka, palaikykite **MENU**, pasirinkite **Blyksniai**, pasirinkite režimą ir paspauskite **START**.
  - Jei norite peržiūrėti skubios pagalbos kontaktų informaciją ir programuoti žibintuvėlio blyksėjimą nelaimės režimu, palaikykite **MENU**, pasirinkite **Nelaimės signalo struktūra** ir paspauskite **START**.

### ⚠ PERSPĖJIMAS

Jei užprogramuosite, kad žibintuvėlis mirksėtų nelaimės signalo struktūra, nebus jūsų vardu susisiepta su skubios pagalbos kontaktais arba pagalbos tarnybomis. Jūsų skubios pagalbos kontaktų informacija bus rodoma tik jei konfigūravote ją programoje Garmin Connect.

## Pasirinktinių žibintuvėlio blyksnių redagavimas

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite  > **TINKINTAS**.
- 3 Paspausdami **START** įjunkite žibintuvėlio blyksnius (pasirinktinais).
- 4 Pasirinkite .
- 5 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite prie blyksnių nustatymo.
- 6 Paspausdami **START** slinkite nustatymo parinktimis.
- 7 Jei norite išsaugoti, paspauskite **BACK**.


## Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną

### ⚠ ĮSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje įtaisytas žibintuvėlis, kurį galima užprogramuoti mirksėti įvairiais intervalais. Jei sergate epilepsija arba esate jautrus ryškioms ar mirkčiojančioms šviesoms, pasitarkite su gydytoju.

**PASTABA:** ši funkcija siūloma tik fēnix 7S Standard Edition ir fēnix 7 Standard Edition modeliuose.

Žibintuvėlio naudojimas gali sumažinti baterijos veikimo laiką. Norėdami ilgiau naudoti bateriją, galite sumažinti ryškumą.

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Jei norite keisti žibintuvėlio režimą, spauskite **UP** arba **DOWN**.

**PATARIMAS:** greitai paspausdami **LIGHT** du kartus galėsite įjungti žibintuvėlį su šiuo nustatymu ateityje.

## Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay suteikia galimybę naudojantis laikrodžiu sumokėti už pirkinius dalyvaujančiosiose 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](https://garmin.com/garminpay/banks).

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

### Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

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

- 1 Palaikykite paspaudę **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite .
- 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 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, pasirinkite **DOWN**, jei norite pakeisti į kitą kortelę (pasirenkama).
- 6 Per 60 sekundžių palaikykite laikrodį prie mokėjimų skaitytuvo, laikrodžio ciferblatą nukreipę į skaitytuvą. Baigus sąveiką su skaitytuvu, laikrodis suvibruoja ir jame parodoma varnelė.
- 7 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 išjungiame širdies dažnio stebėjimą, prieš atlikdami mokėjimą turite dar kartą įvesti slaptažodį.

### Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę

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

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



## Garmin Pay kortelių tvarkymas

Galite laikinai pristabdyti arba pašalinti kortelę.


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

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.

2 Pasirinkite **Garmin Pay**.

3 Pasirinkite kortelę.

4 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite laikinai sustabdyti kortelės galiojimą arba atšaukti sustabdymą, pasirinkite **Laikina sustabdyti kortelės galiojimą**.  
Kad galėtumėte pirkti naudodamiesi fēnix 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 fēnix 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 fēnix laikrodžiu, reikės įvesti naująjį slaptažodį.

## Rytinė ataskaita

Remiantis jūsų įprastu kėlimosi laiku laikrodyje pateikiama rytinė ataskaita. Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti ataskaitą, kuri apima orus, miegą, širdies dažnio kintamumo būseną naktį ir kitą informaciją ([Rytinės ataskaitos tinkinimas, 81 psl.](#)).

## Rytinės ataskaitos tinkinimas

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

1 Palaikykite **MENU**.

2 Pasirinkite **Išvaizda > Rytinė ataskaita**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkdami **Rodyti ataskaitą** įjunkite arba išjunkite rytinę ataskaitą.
- Pasirinkite **Redaguoti ataskaitą**, jei norite tinkinti rytinėje ataskaitoje rodomų duomenų tvarką ir tipą.

## Jutikliai ir priedai

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

## Apyr. šird. dažnis

Laikrodyje įtaisytas širdies dažnio monitorius ant riešo, todėl galite peržiūrėti savo širdies dažnio duomenis širdies dažnio infoskydelyje ([Infoskydelių juostos peržiūra, 57 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.

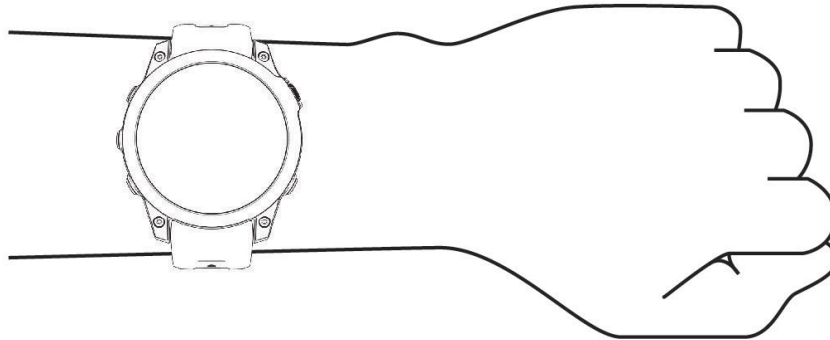
## Laikrodžio dėvėjimas

### ⚠ 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 neprivėžkite jo prie riešo per stipriai. Daugiau informacijos pateikta adresu [garmin.com/fitandcare](http://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*, 82 psl..
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų*, 85 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. [garmin.com/fitandcare](http://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 laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite ant laikrodžio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Prieš pradėdami veiklą palaukite, kol ❤ piktograma užsipildys.
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

**PASTABA:** jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.
- Mankštinamiesi naudokite silikoninį dirželį.

## Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Apyr. šird. dažnis**.

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

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

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

**Įspėjimai dėl nenormalaus ŠD:** galite nustatyti, kad laikrodį jus įspėtų, kai širdies dažnis viršija pasirinktą vertę arba tampa už ją žemesnis (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 83 psl.*).

**Transliuoti širdies dažnį:** širdies dažnio duomenis galite pradėti transliuoti į susietą įrenginį (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 83 psl.*).

### Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

#### PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja, 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 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Apyr. šird. dažnis > Įspėjimai dėl nenormalaus ŠD**.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimas apie didėjimą** arba **Įspėjimas apie mažėjimą**.
- 4 Nustatykite įspėjimo dėl širdies dažnio slenksčio vertę.

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

### Širdies dažnio duomenų transliavimas

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

**PATARIMAS:** galite pakeisti veiklos nustatymus, kad širdies dažnio duomenys būtų transliuojami automatiškai, kai pradėdote veiklą (*Veiklų ir programų nustatymai, 35 psl.*). Pavyzdžiui, galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge įrenginį važiuodami dviračiu.

- 1 Pasirinkite parinktį:
    - Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Apyr. šird. dažnis > Transliuoti širdies dažnį**.
    - Palaikydami **LIGHT** atidarykite valdiklių meniu ir pasirinkite .
- PASTABA:** galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 79 psl.*).

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

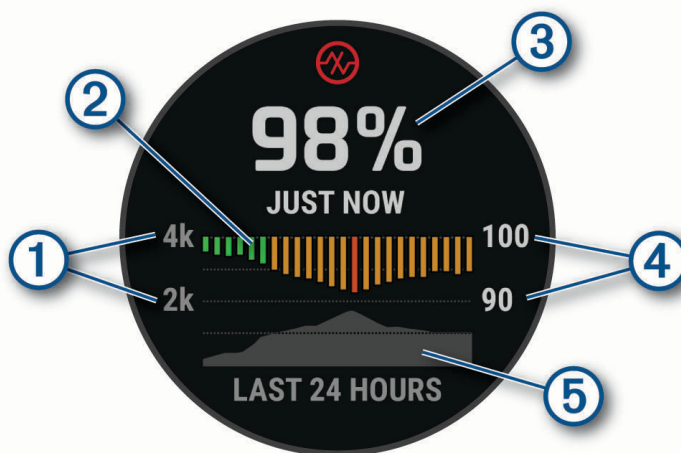
## Pulsoksimetras

Laikrodyje yra ant riešo veikiantis pulsoksimetras, skirtas nustatyti periferinei kraujo deguonies saturacijai (SpO2). Didėjant aukščiui, deguonies lygis kraujyje gali sumažėti. Jei žinosite savo kraujo deguonies saturaciją, tai gali padėti nustatyti, kaip organizmas aklimatizuojasi prie didelio aukščio užsiiminėjant alpinizmu ir ekspedicijose.

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro infoskydelį (*Kaip gauti pulsoksimetro rodmenis, 85 psl.*). Taip pat galite įjungti visos paros rodmenis (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 85 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](https://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.        |

## Kaip gauti pulsoksimetro rodmenis

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

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

- 1 Kai sėdite arba nesate aktyvūs, paspauskite **UP** arba **DOWN** ir peržiūrėkite pulsoksimetro infoskydelį.
- 2 Paspauskite **START**, jei norite peržiūrėti infoskydelio informaciją ir pradėti skaityti pulsoksimetro duomenis.
- 3 Nejudėkite iki 30 sekundžių.

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

- 4 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti pastarųjų septynių dienų pulsoksimetro duomenų diagramą.

## Pulsoksimetro režimo nustatymas

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Pulsoksimetras > Pulso oks. režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite išjungti automatinius matavimus, pasirinkite **Rankinis tikrinimas**.
  - Jei norite įjungti nuolatinį matavimą jums miegant, pasirinkite **Miego metu**.  
**PASTABA:** neįprastos miegojimo padėtys gali lemti neįprastai mažus miego laiko SpO2 duomenis.
  - Jei norite įjungti matavimus paros laikotarpiais, kuriais esate neaktyvūs, pasirinkite **Visa diena**.  
**PASTABA:** įjungus režimą **Visa diena** greičiau išsenka baterija.

## Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

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

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

## Kompasas

Laikrodyje yra automatiškai kalibruojamas 3 ašių kompasas. Kompasas funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS ir ar vykstate į paskirties vietą naudodamiesi navigacija. Kompasas nustatymus galite keisti rankiniu būdu (*Kompaso nustatymai, 86 psl.*).

## Kompaso kurso nustatymas

- 1 Rodomame ciferblato infoskydelyje paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Užfiksuoti kursą**.
- 3 Laikrodžio viršų nukreipkite link kurso ir paspauskite **START**.  
Kai nukrypstate nuo kurso, kompasas rodo kurso kryptį ir nukrypimo laipsnį.

## Kompasso nustatymai

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

**Patikrinti:** kompasso jutiklį galite kalibruoti rankiniu būdu (*Rankinis kompasso kalibravimas, 86 psl.*).

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

**Šiaurės nuor.:** nustatoma šiaurės nuoroda kompasso (*Šiaurės nuorodos nustatymas, 86 psl.*).

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

## Rankinis kompasso kalibravimas

### PRANEŠIMAS

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

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

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

## Šiaurės nuorodos nustatymas

Galite nustatyti krypties nuorodą, naudojamą apskaičiuojant krypties informaciją.

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

## Aukštimitis ir barometras

Laikrodyje yra vidinis aukštimitis ir barometras. Laikrodis nuolat renka aukščio virš jūros lygio ir slėgio duomenis, net ir energijos taupymo režimu. Aukštimitis rodo jūsų apytikslį aukštį virš jūros lygio remdamasis slėgio pokyčiais. Barometras rodo aplinkos slėgio duomenis remdamasis fiksuotu aukščiu, kuriame aukštimitis buvo kalibruojamas pastarąjį kartą (*Aukštimačio nustatymai, 86 psl.*).

## Aukštimačio nustatymai

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

**Patikrinti:** galima kalibruoti aukštimačio jutiklį rankiniu būdu.

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

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

**Aukštis:** nustatomi aukščio matavimo vienetai.

## Barometrinio aukštimačio kalibravimas

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

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

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

3 Pasirinkite parinktį:

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

## Barometro nustatymai

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

**Patikrinti:** galima kalibruoti barometro jutiklį rankiniu būdu.

**Planas:** nustatoma barometro infoskydelio diagramos laiko skalė.

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

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

**Slėgis:** nustatoma, kaip laikrodis rodo slėgio duomenis.

## Barometro kalibravimas

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

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

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

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite įvesti dabartinį aukštį virš jūros lygio ir jūros lygio slėgį (nebūtina), pasirinkite **Įveskite neautomatiškai**.
- Jei norite kalibruoti automatiškai pagal skaitmeninį aukščio modelį, pasirinkite **Naudoti DEM**.
- Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS pradžios tašką, pasirinkite **Naudoti GPS**.

## Įspėjimo apie audrą nustatymas

### ĮSPĖJIMAS

Šis įspėjimas yra informacinė funkcija, todėl nenaudokite jos kaip pagrindinio šaltinio orų pokyčiams stebėti. Jūsų pareiga yra peržiūrėti orų ataskaitas ir sąlygas, atidžiai stebėti aplinką ir priimti saugius sprendimus, ypač kai oro sąlygos yra nepalankios. Jei nepaisysite šio įspėjimo, gali būti sunkiai sužaloti ar net žūti žmonės.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Barometras > Įspėjimas apie audrą > Įjungta**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkdami **Būsena** įjunkite arba išjunkite įspėjimą.
- Pasirinkite **Kalibruoti kompasą**, jei norite pakeisti barometrinio slėgio kitimo greitį, kurį pasiekus įjungiamas įspėjimas apie audrą.

## Belaidžiai jutikliai

Laikrodį galite susieti ir naudoti su belaidžiais jutikliais naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 34 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](http://buy.garmin.com) ir ieškokite atitinkamo jutiklio.



Jutiklio tipas	Aprašas
Riedmušų jutikliai	Naudodami golfo riedmušų jutiklius Approach CT10 galite automatiškai stebėti golfo smūgius, įskaitant vietą, atstumą ir riedmušos tipą.
„DogTrack“	Galite gauti duomenis iš suderinamo delninio šunų stebėjimo įrenginio.
eBike	Naudodami laikrodį su „eBike“ galite peržiūrėti dviračio duomenis, pvz., informacija apie bateriją ir pavarų perjungimą važiuojant.
Išplėstinis ekranas	Kai važiuojate dviračiu arba dalyvaujate triatlone, išplėstinis ekranas režimu duomenų ekranus iš fēnix laikrodžio galite matyti suderinamame Edge dviračio kompiuteryje.
Išorinis širdies ritmo jut.	Naudodami išorinį jutiklį, pvz., HRM-Pro serijos ar HRM-Fit™ širdies dažnio monitorių, galite matyti širdies dažnio duomenis veiklos metu. Tam tikri širdies dažnio monitoriai taip pat gali saugoti duomenis arba teikti išplėstinius bėgimo duomenis ( <i>Bėgimo dinamika, 91 psl.</i> ) ( <i>Bėgimo galia, 92 psl.</i> ).
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 fēnix laikrodį ( <i>Bluetooth ausinių prijungimas, 101 psl.</i> ).
inReach	inReach nuotolinio valdymo funkcija suteikia galimybę valdyti inReach palydovinį komunikatorių naudojantis fēnix laikrodžiu ( <i>inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas, 93 psl.</i> ).
Žibintai	Naudodamiesi Varia™ išmaniaisiais dviračio žibintais galite geriau matyti aplinką.
Raumenų O2	Naudodami raumenų deguonies jutiklį galite peržiūrėti hemoglobino ir raumenų deguonies saturacijos duomenis treniruodamiesi.
Kompiuteris	Kompiuteryje galite leisti vaizdo žaidimus ir įrenginyje matyti statistiką realiuoju laiku ( <i>Programos Garmin GameOn™ naudojimas, 13 psl.</i> ).
Galia	Jei norite laikrodyje peržiūrėti galios duomenis, galite naudotis Rally™ arba Vector™ galią matuojančiais dviračio pedalais. Galite keisti galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes ( <i>Jūsų galios zonų nustatymas, 109 psl.</i> ) arba naudotis diapazonų įspėjimais, kurie pateikiami pasiekus nurodytą galios zoną ( <i>Įspėjimo nustatymas, 39 psl.</i> ).
Radaras	Naudodami Varia galinio vaizdo dviračio radarą galite gauti daugiau informacijos apie aplinką ir įspėjimus apie artėjančias transporto priemones. Su Varia radaro kameros galiniu žibintu taip pat galite fotografuoti ir filmuoti važiuodami ( <i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 93 psl.</i> ).
Žingsniamatis	Naudodami Running Dynamics Pod galite registruoti bėgimo dinamikos duomenis ir peržiūrėti juos laikrodyje ( <i>Bėgimo dinamika, 91 psl.</i> ).
Perjungimas	Važiuodami galite naudoti elektroninius perjungiklius ir matyti informaciją apie pavarų perjungimą. fēnix laikrodyje rodomos esamos reguliavimo vertės, jei jutiklis veikia reguliavimo režimu.
Shimano Di2	Važiuodami galite naudoti Shimano® Di2™ elektroninius perjungiklius ir matyti informaciją apie pavarų perjungimą. fēnix laikrodyje rodomos esamos reguliavimo vertės, jei jutiklis veikia reguliavimo režimu.
Išmanusis treniruoklis	Naudodami laikrodį su išmaniuoju dviračio treniruokliu galite imituoti pasipriešinimą, kai važiuojate trasa ar be trasos arba treniruojatės ( <i>Vidaus treniruoklio naudojimas, 12 psl.</i> ).

Jutiklio tipas	Aprašas
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, 150 psl.</i> ).
Temperatūra	Galite prisegti <i>tempe™</i> temperatūros jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslūs temperatūros duomenis.
Velkiavimo variklis	Įrenginį galite naudoti kaip Garmin velkiavimo variklio nuotolinio valdymo pultą ( <i>Laikrodžio susiejimas su velkiavimo varikliu, 21 psl.</i> ).
VIRB	VIRB nuotolinio valdymo funkcija leidžia valdyti VIRB veiksmo kamerą naudojantis laikrodžiu ( <i>VIRB nuotolinis valdymas, 93 psl.</i> ).
XERO lazerio vietos	Informaciją apie lazerio vietą galite peržiūrėti ir bendrinti iš Xero įrenginio ( <i>Xero lazerio vietos nustatymai, 95 psl.</i> ).

## Belaidžių jutiklių susiejimas

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

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

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

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

2 Palaikykite paspaudę **MENU**.

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

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

4 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **leškoti visų jutiklių**.
- Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su laikrodžiu, jutiklio būseną leškoma pasikeičia į Prisijungta. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke. Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 34 psl.*).

## Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas

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

Tempo ir atstumo tikslumą pagerina kalibravimas.

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

**PASTABA:** automatinis kalibravimas neveikia su bėgimo viduje, bėgimo trasomis ir ultrabėgimo profiliais (*Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai, 91 psl.*).

**Rankinis kalibravimas:** baigę bėgti bėgtakiu su prijungtu širdies dažnio priedu, galite pasirinkti **Kalibr. ir išsaug.** (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 8 psl.*).

## Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai

- Atnaujinkite fēnix laikrodžio programinę įrangą (*Produktų naujiniai, 129 psl.*).
- Kelis kartus bėkite lauke su GPS ir prijungtu HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedu. Svarbu, kad jūsų tempo diapazonas lauke atitiktų tempo diapazoną ant bėgtakio.
- Jei bėgimo trasoje yra smėlio ar gilaus sniego ruožų, atidarykite jutiklio nustatymus ir išjunkite **Automatinis kalibravimas**.
- Jei anksčiau esate prijungę suderinamą žingsniamatį naudodami ANT+ technologiją, pakeiskite žingsniamačio būseną į **Išjungta** arba pašalinkite jį iš prijungtų jutiklių sąrašo.
- Bėkite bėgtakiu naudodami rankinį kalibravimą (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 8 psl.*).
- Jei automatinis ir rankinis kalibravimas atrodo netikslūs, atidarykite jutiklio nustatymus ir pasirinkite **HRM tempas ir atstumas > Iš naujo nustatyti kalibrav. duomenis**.

**PASTABA:** galite pabandyti išjungti **Automatinis kalibravimas** ir tada dar kartą kalibruoti rankiniu būdu (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 8 psl.*).

## Bėgimo dinamika

Bėgimo dinamika – tai realiuoju laiku teikiama informacija apie jūsų bėgimo techniką. fēnix laikrodyje yra pagreičio matuoklis, skaičiuojantis penkis bėgimo technikos parametrus. Jei norite gauti visus šešis bėgimo technikos parametrus, reikia susieti fēnix laikrodį su HRM-Fit, HRM-Pro serijos priedu arba kitu bėgimo dinamikos priedu, matuojančiu liemens judėjimą. Daugiau informacijos rasite adresu [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

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

## Patarimai dėl trūkstamų 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.

- Įsitinkite, kad turite bėgimo dinamikos priedą, pavyzdžiui, HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedą.
- Dar kartą susiekite bėgimo dinamikos priedą su laikrodžiu vadovaudamiesi instrukcijomis.
- 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, įsitinkite, kad priedą dėvite tinkama puse į viršų.

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

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

## 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 paviršiu, 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](http://garmin.com/performance-data/running).

Bėgimo galią galima matuoti naudojant suderinamą bėgimo dinamikos priedą arba laikrodžio jutiklius. Galite tinkinti bėgimo galios duomenų laukus, kad galėtumėte peržiūrėti savo atiduodamąją galią ir koreguoti treniruotes (*Duomenų laukai, 134 psl.*). Galite nustatyti galios įspėjimus, kad būtumėte informuoti, kai pasieksite nurodytą galios zoną (*Raginiai veikti, 38 psl.*).

Bėgimo galios zonos panašios į važiavimo dviračiu galios zonas. Zonų vertės – tai numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje (*Jūsų galios zonų nustatymas, 109 psl.*).

## Bėgimo galios nustatymai

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

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

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




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

## Varia kameros valdiklių naudojimas

### PRANEŠIMAS

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

Prieš naudojantis Varia kameros valdikliais reikia susieti priedą su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*).

- 1 Pridėkite **RCT kamera** infoskydelį prie laikrodžio (*Infoskydeliai, 54 psl.*).
- 2 **RCT kamera** infoskydelyje pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite , jei norite peržiūrėti kameros nustatymus.
  - Pasirinkite , jei norite fotografuoti.
  - Pasirinkite , jei norite išsaugoti klipą.

## inReach nuotolinis valdymas

inReach nuotolinio valdymo funkcija suteikia galimybę valdyti palydovinį komunikatorių inReach naudojantis fēnix laikrodžiu. Daugiau informacijos apie suderinamus įrenginius rasite adresu [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas

Prieš naudojant inReach nuotolinio valdymo funkciją, reikia pridėti inReach infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 58 psl.*).

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

## VIRB nuotolinis valdymas

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

## Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą

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

- 1 Įjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su fēnix laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*).  
VIRB infoskydelis automatiškai įtraukiamas į infoskydelių juostą.
- 3 Ciferblate paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti VIRB infoskydelį.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Kad įrašytumėte vaizdą, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.  
fēnix ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
  - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
  - Jei norite sustabdyti vaizdo įrašymą, paspauskite **STOP**.
  - Jei norite fotografuoti, pasirinkite **Daryti nuotrauką**.
  - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
  - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
  - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.
  - Jei norite pakeisti vaizdo ir nuotraukų nustatymus, pasirinkite **Nustatymai**.

## VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu

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

- 1 Įjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su fēnix laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*).  
Susiejus kamerą, prie veiklų bus automatiškai pridėtas VIRB duomenų ekranas.
- 3 Veiklos metu pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti VIRB duomenų ekraną.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 6 Pasirinkite **VIRB**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi veiklos laikmačiu, pasirinkite **Nustatymai > Įrašymo režimas > Laikm. pal./stab.**.  
**PASTABA:** vaizdo įrašymas automatiškai paleidžiamas ir stabdomas, kai pradėsite ir baigiate veiklą.
  - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi meniu parinktimis, pasirinkite **Nustatymai > Įrašymo režimas > Rankinis**.
  - Jei norite įrašyti vaizdo įrašą rankiniu būdu, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.  
fēnix ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
  - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
  - Jei norite stabdyti vaizdo įrašymą rankiniu būdu, paspauskite **STOP**.
  - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
  - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
  - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.

## Xero lazerio vietos nustatymai

Kad galėtumėte pritaikyti lazerio vietos nustatymus, reikia susieti suderinamą Xero įrenginį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 90 psl.*).

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

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

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

## Žemėlapis

Laikrodyje gali būti rodomi kelių tipų Garmin žemėlapio duomenys, įskaitant topografinius kontūrus, gretimas lankytinas vietas, slidinėjimo kurortų žemėlapius ir golfo aikštynus. Norėdami atsisiųsti papildomų žemėlapių arba tvarkyti žemėlapių saugyklą, galite naudoti Žemėlapių tvarkyklę.

Jei norite įsigyti papildomų žemėlapio duomenų ir peržiūrėti suderinamumo informaciją, eikite adresu [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).

▲ vaizduoja jūsų vietą žemėlapyje. Kai vykstate į kelionės tikslo vietą, jūsų maršrutas pažymimas linija žemėlapyje.

## Žemėlapio peržiūra

1 Jei norite atidaryti žemėlapij, pasirinkite parinktį:

- Paspauskite **START** ir pasirinkite **Žemėlapis**, jei norite žiūrėti žemėlapij nepradėję veiklos.
- Išleikite į lauką, pradėkite GPS veiklą (*Veiklos pradžia, 5 psl.*) ir spausdami **UP** arba **DOWN** slinkite į žemėlapio ekraną.

2 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.

3 Pasirinkite žemėlapio stumdymo ir priartinimo parinktį:

- Norėdami naudoti jutiklinį ekraną, palieskite žemėlapij, palieskite ir vilkite, kad nustatytumėte optinį centrą, o tada spauskite **UP** arba **DOWN**, kad priartintumėte arba nutolintumėte.
- Norėdami naudoti mygtukus, palaikykite paspaudę **MENU**, pasirinkite **Stumdyti / keisti mastelį**, o tada spauskite **UP** arba **DOWN**, kad priartintumėte arba nutolintumėte.

**PASTABA:** pasirinkdami **START** galite perjungti stūmimą į viršų ir į apačią, stūmimą į kairę ir į dešinę arba mastelio keitimą.

4 Palaikykite paspaudę **START** ir pasirinkite optiniais centrais nurodytą tašką.

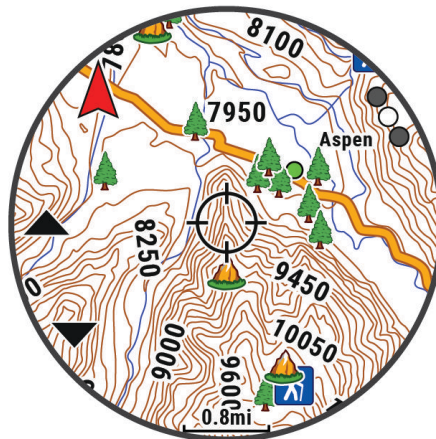
## Vietos žemėlapyje išsaugojimas arba navigacija į ją

Galite pasirinkti bet kokią vietą žemėlapyje. Galite išsaugoti vietą arba pradėti navigaciją į ją.

### 1 Žemėlapyje pasirinkite parinktį:

- Norėdami naudoti jutiklinį ekraną, palieskite žemėlapij, palieskite ir vilkite, kad nustatytumėte optinį centrą, o tada spauskite **UP** arba **DOWN**, kad priartintumėte arba nutolintumėte.
- Norėdami naudoti mygtukus, palaikykite paspaudę **MENU**, pasirinkite **Stumdyti / keisti mastelį**, o tada spauskite **UP** arba **DOWN**, kad priartintumėte arba nutolintumėte.

**PASTABA:** pasirinkdami **START** galite perjungti stūmimą į viršų ir į apačią, stūmimą į kairę ir į dešinę arba mastelio keitimą.



### 2 Stumdydami žemėlapij ir keisdami jo mastelį nustatykite vietą optinių centrų viduryje.

### 3 Palaikykite paspaudę **START** ir pasirinkite optiniais centrais nurodytą tašką.

### 4 Jei reikia, pasirinkite šalia esančią lankytiną vietą.

### 5 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite pradėti navigaciją į atitinkamą vietą, pasirinkite **Vykti**.
- Jei norite įrašyti vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
- Jei norite peržiūrėti informaciją apie vietą, pasirinkite **Peržiūrėti**.

## Navigacija naudojantis funkcija „netoli mano vietos“

Naudodamiesi funkcija „netoli mano vietos“ galite rasti kelią į šalia esančias lankytinas vietas ir kelio taškus.

**PASTABA:** kad galėtumėte rasti lankytinas vietas, jos turi būti jūsų laikrodyje įdiegtuose žemėlapių duomenyse.

### 1 Kai rodomas žemėlapis, palaikykite **MENU**.

### 2 Pasirinkite **Netoli mano vietos**.

Žemėlapyje atsiranda piktogramos, rodančios lankytinas vietas ir kelio taškus.

### 3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** pažymėkite žemėlapių sritį.

### 4 Paspauskite **START**.

Atidaromas lankytinų vietų ir kelio taškų pažymėtoje žemėlapių srityje sąrašas.

### 5 Pasirinkite vietą.

### 6 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite pradėti navigaciją į atitinkamą vietą, pasirinkite **Vykti**.
- Jei norite peržiūrėti vietą žemėlapyje, pasirinkite **Žemėlapis**.
- Jei norite įrašyti vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
- Jei norite peržiūrėti informaciją apie vietą, pasirinkite **Peržiūrėti**.



## Žemėlapis nustatymai

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

**PASTABA:** jei reikia, galite tinkinti žemėlapis nustatymus konkrečiai veiklai, o ne naudoti sistemos nustatymus (*Veiklos žemėlapis nustatymai, 39 psl.*).

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

**Žemėlapių tvarkyklė:** rodo atsisiųstas žemėlapių versijas ir leidžia atsisiųsti papildomų žemėlapių (*Žemėlapių tvarkymas, 97 psl.*).

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.

**Žemėlapis tema:** nustatoma, kad žemėlapyje būtų rodomi jūsų veiklos tipui optimizuoti duomenys (*Žemėlapių temos, 99 psl.*).

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

**Naudotojo vietos:** žemėlapyje rodomos arba slepiamos išsaugotos vietos.

**Segmentai:** rodomi arba slepiami segmentai kaip spalvota linija žemėlapyje.

**Kontūrai:** žemėlapyje rodomos arba slepiamos kontūrų linijos.

**Pėdsako žurnalas:** žemėlapyje spalvota linija rodo arba slepia trasos įrašą arba nuvažiuotą kelią.

**Pėdsako spalva:** keičiama trasos įrašo spalva.

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

**Užrakinti kelyje:** padėties piktograma, kuri reiškia vietą žemėlapyje, užfiksuojama artimiausiame kelyje.

**Išsamiai:** nustatomas žemėlapis rodymo detalumo lygis. Jei rodoma daugiau informacijos, žemėlapis gali būti braižomas lėčiau.

**Šešėlinis reljefas:** rodomi arba slepiami reljefo atspalviai trimačiame žemėlapis topografijos rodinyje.

**Jūrų:** nustatoma, kad žemėlapyje duomenys būtų rodomi jūriniu režimu (*Laivybos žemėlapis nustatymai, 99 psl.*).

**Atkurti temą:** leidžia atkurti numatytuosius žemėlapis temas nustatymus arba temas, kurios buvo pašalintos iš laikrodžio.

## Žemėlapių tvarkymas

1 Palaikykite **MENU**.


2 Pasirinkite **Žemėlapis > Žemėlapių tvarkyklė**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite atsisiųsti mokamų žemėlapių ir suaktyvinti „Outdoor Maps+“ prenumeratą šiame įrenginyje, pasirinkite **Lauko žemėlapiai+** (*Žemėlapių su „Outdoor Maps+“ atsisiuntimas, 98 psl.*).
- Jei norite atsisiųsti TopoActive žemėlapių, pasirinkite **„TopoActive“ žemėlapiai** (*TopoActive žemėlapių atsisiuntimas, 98 psl.*).

## Žemėlapių su „Outdoor Maps+“ atsiuntimas

Norint atsisiųsti žemėlapius į įrenginį, reikia prisijungti prie belaidžio tinklo (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 104 psl.*).

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Žemėlapis > Žemėlapių tvarkyklė > Lauko žemėlapiai+**.
- 3 Jei reikia, paspauskite **START** ir pasirinkę **Tikrinkite prenumeratą** suaktyvinkite „Outdoor Maps+“ prenumeratą šiame laikrodyje.  
**PASTABA:** informacijos apie prenumeratų įsigijimą rasite adresu [garmin.com/outdoormaps](http://garmin.com/outdoormaps).
- 4 Pasirinkite **Pridėti žemėlapij** ir pasirinkite vietą.  
Atidaroma žemėlapijo regiono peržiūra.
- 5 Žemėlapyje atlikite vieną ar daugiau toliau nurodytų veiksmų:
  - Jei norite peržiūrėti įvairias sritis, tempkite žemėlapij.
  - Jei norite padidinti arba sumažinti žemėlapij, jutikliniame ekrane suimkite arba išskleiskite du pirštus.
  - Pasirinkdami **+** arba **-** priartinkite arba tolinkite žemėlapij.
- 6 Paspauskite **BACK** ir pažymėkite **✓**.
- 7 Pasirinkite ****.
- 8 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite redaguoti žemėlapijo pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
  - Jei norite pakeisti atsisiųstus žemėlapijo sluoksnius, pasirinkite **Sluoksniai**.  
**PATARIMAS:** galite pasirinkti **i** ir peržiūrėti išsamią informaciją apie žemėlapijo sluoksnius.
  - Jei norite keisti žemėlapijo regioną, pasirinkite **Pasirinkta sritis**.
- 9 Jei norite atsisiųsti žemėlapij, pažymėkite **✓**.  
**PASTABA:** siekiant neekvoti baterijos, laikrodį atidės žemėlapijo atsiuntimą ir pradės jį, kai prijungsite laikrodį prie išorinio maitinimo šaltinio.

## TopoActive žemėlapių atsiuntimas

Norint atsisiųsti žemėlapius į įrenginį, reikia prisijungti prie belaidžio tinklo (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 104 psl.*).

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Žemėlapis > Žemėlapių tvarkyklė > „TopoActive“ žemėlapiai > Pridėti žemėlapij**.
- 3 Pasirinkite žemėlapij.
- 4 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Atsisiųsti**.  
**PASTABA:** siekiant neekvoti baterijos, laikrodį atidės žemėlapijo atsiuntimą ir padės jį, kai prijungsite laikrodį prie išorinio maitinimo šaltinio.

## Žemėlapių šalinimas

Galite pašalinti žemėlapius, kad turėtumėte daugiau vietos įrenginio saugykloje.

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Žemėlapis > Žemėlapių tvarkyklė**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **„TopoActive“ žemėlapiai**, pasirinkite žemėlapij, paspauskite **START** ir pasirinkite **Pašalinti**.
  - Pasirinkite **Lauko žemėlapiai+**, pasirinkite žemėlapij, paspauskite **START** ir pasirinkite **Ištrinti**.

## Žemėlapių temos

Galite pakeisti žemėlapių temą ir rodyti veiklos tipui optimizuotus žemėlapių duomenis.

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Žemėlapis > Žemėlapių tema**.

**Nėra:** naudojamos nuostatos iš sistemos žemėlapių nustatymų, netaikant jokios papildomos temos.

**Jūrų:** nustatoma, kad žemėlapyje duomenys būtų rodomi laivybos režimu.

**Didelis kontrastas:** nustatoma, kad žemėlapyje duomenys būtų rodomi didesniu kontrastu geresniam jų matomumui sudėtingoje aplinkoje.

**Tamsus:** nustatoma, kad žemėlapyje duomenys būtų rodomi tamsiame fone geresniam jų matomumui naktį.

**Populiarumą:** žemėlapyje paryškunami populiariausi keliai ar takai.

**Kurortinis slidinėjimas:** nustatoma, kad žemėlapyje iš karto būtų rodomi aktualiausi slidinėjimo duomenys.

**Aviacija:** nustatoma, kad žemėlapyje duomenys būtų rodomi aviacijos režimu.

## Laivybos žemėlapių nustatymai

Galima tinkinti, kaip žemėlapis atrodys laivo režimu.

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

**Konkrečios vietos echoloto duomenys:** jūrlapyje įgalinami gylio matavimai.

**Šviesos sektoriai:** rodomas ir konfigūruojamas šviesos sektorių vaizdas jūrlapyje.

**Simbolių rinkinys:** nustatomi jūrlapių simboliai laivo režimu. Pasirinkus parinktį NOAA rodomi Nacionalinės vandenynų ir atmosferos administracijos jūrlapių simboliai. Pasirinkus parinktį Tarptautinis rodomi Tarptautinės švyturių administracijų asociacijos jūrlapių simboliai.

## Žemėlapių duomenų rodymas ir slėpimas

Jei jūsų įrenginyje įdiegti keli žemėlapiai, galite pasirinkti žemėlapyje rodytinus žemėlapių duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Žemėlapis**.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite žemėlapių nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Žemėlapis > Konfigūruoti žemėlapius**.
- 6 Pasirinkdami žemėlapių suaktyvinkite perjungiklį, kuriuo galima rodyti arba paslėpti žemėlapių duomenis.

## Muzika

**PASTABA:** fēnix laikrodyje yra trys skirtingos muzikos leidimo parinktys.

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

fēnix 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.

Tam tikriems muzikos paslaugų teikėjams skirtos parinktys jau įdiegtos laikrodyje.

Jei reikia daugiau parinkčių, telefone galite atsisiųsti programą Connect IQ (*Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 106 psl.*).

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

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

## Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo

Kad galėtumėte atsisiųsti garso turinį iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo, reikia prisijungti prie Wi-Fi tinklo (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 104 psl.*).


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

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

## Asmeninio garso turinio atsisiuntimas

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

Galite įkelti asmeninius garso failus, pvz., .mp3 ir .m4a failus, fėnix laikrodyje iš kompiuterio. Daugiau informacijos pateikta adresu [garmin.com/musicfiles](http://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, fėnix sąraše pasirinkite kategoriją, pažymėkite žymimuosius langelius ir pasirinkite **Pašalinti iš įrenginio**, jei norite pašalinti garso failus.

## Muzikos klausymasis

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite paspaudę **DOWN**.
- 2 Jei reikia, prijunkite Bluetooth ausines (*Bluetooth ausinių prijungimas, 101 psl.*).
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai**, po to pasirinkite parinktį:
  - Norėdami klausytis iš kompiuterio į laikrodį atsisiųstos muzikos, pasirinkite **Mano muzika** (*Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 100 psl.*).
  - Jei norite valdyti telefone leidžiamą muziką, pasirinkite **Valdyti telefone**.
  - Norėdami klausytis trečiosios šalies teikėjo muzikos, pasirinkite paslaugos teikėjo pavadinimą ir grojaraštį.
- 5 Pasirinkite ►.

## Muzikos leidimo valdikliai

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

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

## Bluetooth ausinių prijungimas

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

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

## Garso režimo keitimas

Galite pakeisti muzikos atkūrimo režimą iš stereo į mono.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Muzk.** > **Garsas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

## Ryšio galimybės

Ryšio funkcijos pasiekiamos laikrodyje, kai susiejate jį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 102 psl.*). Papildomos funkcijos pasiekiamos, kai prijungiate laikrodį prie Wi-Fi tinklo (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 104 psl.*).

### Telefono prijungimo funkcijos

Telefono prijungimo funkcijos tampa prieinamos fėnix laikrodyje, kai susiejate jį naudodami programą Garmin Connect (*Telefono susiejimas, 102 psl.*).

- Programos funkcijos iš Garmin Connect programos, programa Connect IQ ir kt. (*Telefono ir kompiuterio programos, 104 psl.*)
- Infoskydeliai (*Infoskydeliai, 54 psl.*)
- Valdiklių meniu funkcijos (*Valdikliai, 76 psl.*)
- Saugumo ir stebėjimo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 110 psl.*)
- Telefono sąveikos, pvz., pranešimai (*Bluetooth pranešimų įgalinimas, 102 psl.*)

### Telefono susiejimas

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

- 1 Kai gausite raginimą susieti su telefonu laikrodžio pradinio nustatymo metu, pasirinkite ✓.  
**PASTABA:** jei anksčiau praleidote susiejimo veiksmus, palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Ryšio galimybės > Telefonas > Susieti telefoną**.
- 2 Telefonu nuskenuokite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

### Bluetooth pranešimų įgalinimas

Norint įgalinti pranešimus, reikia susieti laikrodį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 102 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ryšio galimybės > Telefonas > Išmanieji pranešimai > Būsena > Įjungta**.
- 3 Pasirinkite **Veiklos metu** arba **Bendrasis naudojimas**.
- 4 Pasirinkite pranešimų tipą.
- 5 Pasirinkite būsenos, tono ir vibracijos nuostatas.
- 6 Paspauskite **BACK**.
- 7 Pasirinkite privatumo ir skirtojo laiko nuostatas.
- 8 Paspauskite **BACK**.
- 9 Pasirinkite **Parašas**, jei norite pridėti parašą prie tekstinių žinučių atsakymų.

### Pranešimų peržiūra

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

## Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą telefoną, fēnix 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 **Atsakyti** ir pasirinkite žinutę sąrašė.

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

## Atsakymas į tekstinę žinutę

**PASTABA:** ši funkcija skirta tik suderinamiems Android telefonams.

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

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

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

Jūsų telefonas pasirinktą žinutę siunčia kaip SMS tekstinę žinutę.

## Pranešimų tvarkymas

Naudodamiesi suderinamu telefonu galite tvarkyti pranešimus, rodomus fēnix laikrodyje.


Pasirinkite parinktį:

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

## Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas

Galite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu naudodamiesi valdiklių meniu.

**PASTABA:** galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 79 psl.*).

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

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

## Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas

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

**PASTABA:** pagal numatytuosius nustatymus telefono prijungimo įspėjimai yra išjungti.

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

## Garsinių raginimų leidimas veiklos metu

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

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Garsiniai raginimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite girdėti raginimą po kiekvieno rato, pasirinkite **Įspėjimas apie ratą**.
  - Jei norite nustatyti raginimus pagal tempo ir greičio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl tempo / greičio**.
  - Jei norite nustatyti raginimus pagal širdies dažnio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl širdies dažnio**.
  - Jei norite nustatyti raginimus pagal galios duomenis, pasirinkite **Įspėjimas dėl maitinimo**.
  - Jei norite girdėti raginimus paleisdami ir stabdydami veiklos laikmatį, įskaitant funkciją Auto Pause, pasirinkite **Laikmačio įvykiai**.
  - Jei norite girdėti treniruotės raginimus veikti kaip garsinius raginimus, pasirinkite **Įspėjimai dėl treniruotės**.
  - Jei norite girdėti veiklos raginimus kaip garsinius raginimus, pasirinkite **Veiklos įspėjimai** (*Raginimai veikti, 38 psl.*).
  - Jei prieš garsinį perspėjimą ar raginimą norite girdėti garsą, pasirinkite **Garsiniai tonai**.
  - Jei norite pakeisti raginimų balsu kalbą arba dialektą, pasirinkite **Dialektas**.
  - Jei norite pakeisti raginimų balsą į vyrišką arba moterišką, pasirinkite **Balsas**.

## Wi-Fi ryšio funkcijos

Wi-Fi ryšys veikia ne visuose modeliuose. Modeliuose be Wi-Fi ryšio kai kurias iš šių funkcijų galite pasiekti prisijungę prie programos Garmin Connect arba Garmin Express.

**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.

**Golfo aikštynų naujiniai:** galima atsisiųsti ir diegti golfo aikštelių naujinius.

**Žemėlapių atsisiuntimai:** galite atsisiųsti ir diegti žemėlapius.

**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 svetainėje. Kai laikrodis prisijungs prie Wi-Fi ryšio, failai bus atsiųsti į įrenginį.

## Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo

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

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

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

## Telefono ir kompiuterio programos

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



## Garmin Connect

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



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

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

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

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

### Programos Garmin Connect naudojimas

Kai susiesite laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 102 psl.](#)), naudodami programą Garmin Connect galėsite įkelti visus savo aktyvumo duomenis į Garmin Connect paskyrą.

1 Patikrinkite, ar programa Garmin Connect veikia telefone.

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

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

### Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti laikrodžio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti laikrodį su suderinamu telefonu ([Telefono susiejimas, 102 psl.](#)).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect ([Programos Garmin Connect naudojimas, 105 psl.](#)).

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

## Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

Programa Garmin Express sujungia jūsų laikrodį su Garmin Connect paskyra naudojant kompiuterį. Galite naudoti programą Garmin Express veiklos duomenims į savo Garmin Connect paskyrą įkelti ir duomenims, pavyzdžiui, treniruotėms arba treniravimosi planams, siųsti iš Garmin Connect svetainės į laikrodį. Taip pat galite įkelti į savo laikrodį muzikos (*Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 100 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](http://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 siunčia 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, 79 psl.*).

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

## Connect IQ funkcijos

Prie laikrodžio galite pridėti Connect IQ programų, duomenų laukų, infoskydelių, muzikos tiekėjų ir ciferblatų apsilankę Connect IQ parduotuvėje laikrodyje arba telefone ([garmin.com/connectiqapp](http://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 fėnix laikrodį su telefonu (*Telefono susiejimas, 102 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](http://apps.garmin.com) ir prisijunkite.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją ir ją atsisiųskite.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Garmin Explore™

Garmin Explore svetainėje ir programoje galite kurti trasas, kelio taškus ir rinkinius, planuoti keliones ir naudoti saugyklą debesyje. Jose teikiamos pažangaus planavimo funkcijos prisijungus ir atsijungus, leidžiant bendrinti ir sinchronizuoti duomenis su suderinamu Garmin įrenginiu. Programoje galite atsisiųsti žemėlapių, kad galėtumėte jais naudotis neprisijungę, o tada keliauti, kur norite, nenaudodami mobiliųjų duomenų paslaugos. Galite atsisiųsti programą Garmin Explore iš programų parduotuvės telefone ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)) arba apsilankyti svetainėje [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## Programa Garmin Golf

Programa Garmin Golf suteikia galimybę įkelti rezultatų korteles iš fēnix 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 ir fēnix įrenginyje.

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

# Naudotojo profilis

Naudotojo profilį galite atnaujinti laikrodyje arba programoje Garmin Connect.

## Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti lyties, gimimo datos, ūgio, svorio, riešo, širdies dažnio zonos, galios zonos ir kritinio plaukimo greičio (CSS) nustatymus. Laikrodis naudoja šią informaciją tiksliai treniravimosi duomenims apskaičiuoti.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

## Lyties nustatymai

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

**Profilis ir privatumas:** galite keisti duomenis viešame savo profilyje.

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

## Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

Fizinio pasirengimo amžius rodo, kaip jūsų fizinį pasirengimą galima palyginti su tos pačios lyties asmeniu. Jūsų laikrodis nurodo fizinio pasirengimo amžių naudodamas tokią informaciją kaip amžius, kūno masės indeksas (KMI), širdies dažnio ilsintis duomenys ir intensyvios veiklos istorija. Jei turite Garmin 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, 107 psl.](#)).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Fizinio pasirengimo amžius**.

## Apie širdies dažnio zonas

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

### Fizinio pasirengimo tikslai

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

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

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele (*Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 109 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 profiliams, pvz., bėgimui, važiavimui dviračiu ir plaukimui. Kad veiklos metu gautumėte kuo tikslesnius kalorijų duomenis, nustatykite maksimalų širdies dažnį. Taip pat galite neautomatiškai nustatyti kiekvieną širdies dažnio zoną ir įvesti širdies dažnį ilsintis. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Širdies dažnis**.

3 Pasirinkite **Maks. ŠD** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.

Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad automatiškai įrašytumėte maksimalų širdies dažnį veiklos metu (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 110 psl.*).

4 Pasirinkite **LSL** ir įveskite laktato slenksčio širdies dažnį.

Galite atlikti testą pagal nurodymus, kad įvertintumėte laktato slenkstį (*Laktato slenkstis, 65 psl.*). Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų registruojamas automatiškai (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 110 psl.*).

5 Pasirinkite **ŠD poilsio metu > Nustatyti tinkintą** ir įveskite širdies dažnį ilsintis.

Galite naudoti laikrodžio išmatuotą širdies dažnį ilsintis arba nustatyti tinkintą širdies dažnį ilsintis.

6 Pasirinkite **Zonos > Pagal**.

7 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **%Maks. ŠD**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip maksimalaus širdies dažnio procentą.
- Pasirinkite **%ŠDR**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip širdies dažnio rezervo procentą (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
- Pasirinkite **%LSL**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas kaip laktato slenksčio širdies dažnio procentą.

8 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.

9 Pasirinkite **ŠD sportuojant** ir pasirinkite sporto profilį, jei norite pridėti atskiras širdies dažnio zonas (pasirenkama).

10 Kartodami veiksmus pridėkite širdies dažnio sportuojant zonų (pasirenkama).

## Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas

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

- Patikrinkite, ar jūsų naudotojo profilio nustatymai yra tikslūs (*Naudotojo profilio nustatymas, 107 psl.*).
- Dažnai bėgiokite užsidėję ant riešo arba krūtinės širdies dažnio monitorių.
- Išbandykite kelis širdies dažnio treniruočių planus, kuriuos rasite savo Garmin Connect paskyroje.
- 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

## Jūsų 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 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Galia**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Pagal**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Vatai**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas vatais.
  - Pasirinkite **% GFS** arba **% FS**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas pagal galios slenksčio procentinę vertę.
- 6 Pasirinkite **FTP** arba **Galios slenkstis** ir įveskite vertę.  
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, jei norite automatiškai įrašyti galios slenkstį veiklos metu (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 110 psl.*).
- 7 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 8 Jei reikia, pasirinkite **Minimali** ir įveskite minimalią galios vertę.

## Automatinis rezultatų matavimų aptikimas

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

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

## Saugumo ir stebėjimo funkcijos

### ⚠ PERSPĖJIMAS

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

### PRANEŠIMAS

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

Daugiau informacijos apie saugumo ir stebėjimo funkcijas žr. [garmin.com/safety](http://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 fēnix laikrodis aptinka įvykį, jis automatiškai siunčia žinutę, LiveTrack nuorodą ir GPS vietą (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

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

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

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

**GroupTrack:** leidžia stebėti savo kontaktus naudojantis LiveTrack tiesiai ekrane ir tikruoju laiku.

## 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, 110 psl.*).

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

Pridėjus kontaktų, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti fēnix įrenginyje (*Programos Garmin Connect naudojimas, 105 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, 110 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite GPS veiklą.

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

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

## Pagalbos prašymas

### ⚠ PERSPĖJIMAS

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

### PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 110 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 **LIGHT**.
- 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.

## GroupTrack sesijos paleidimas

### PRANEŠIMAS

Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje.

Norint pradėti GroupTrack sesiją, reikia susieti laikrodį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 102 psl.*). Šiose instrukcijose paaiškinta, kaip pradėti GroupTrack sesiją su fėnix laikrodžiu. Jei jūsų kontaktai turi kitus suderinamus įrenginius, galite matyti juos žemėlapyje. Kiti įrenginiai gali nerodyti GroupTrack važiotojų žemėlapyje.

- 1 fėnix laikrodyje palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkdami **Sauga ir stebėjimas > GroupTrack > Rodyti žemėlapyje** įjunkite kontaktų peržiūrą žemėlapio ekrane.
- 2 Programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Sauga ir stebėjimas > LiveTrack > ⋮ > Nustatymai > GroupTrack**.
- 3 Pasirinkite **Visi kontaktai** arba **Tik pakvietus** ir pasirinkite kontaktus.
- 4 Pasirinkite **Ijungti „LiveTrack“**.
- 5 Laikrodyje pradėkite veiklą lauke.
- 6 Slinkite į žemėlapij ir peržiūrėkite savo kontaktus.

**PATARIMAS:** žemėlapyje palaikę **MENU** ir pasirinkę **Netoli esantys kontaktai** galite peržiūrėti informaciją apie kitų GroupTrack sesijos dalyvių atstumą, kryptį ir tempą ar greitį.

### Patarimai dėl GroupTrack sesijų

Funkcija GroupTrack leidžia stebėti kitus jūsų grupės kontaktus naudojant LiveTrack tiesiogiai ekrane. Visi grupės nariai turi būti jūsų kontaktai Garmin Connect paskyroje.

- Pradėkite veiklą lauke naudodami GPS.
- Susiekite fėnix įrenginį su telefonu naudodami Bluetooth technologiją.
- Programoje Garmin Connect pasirinkdami **••• > Kontaktai** atnaujinkite GroupTrack sesijos kontaktų sąrašą.
- Pasirūpinkite, kad visi jūsų kontaktai susietų savo įrenginius su telefonais ir pradėtų LiveTrack sesiją programoje Garmin Connect.
- Įsitikinkite, kad visi kontaktai yra ryšio diapazone (40 km arba 25 myl.).
- GroupTrack sesijos metu slinkite į žemėlapij ir peržiūrėkite savo kontaktus (*Žemėlapio pridėjimas prie veiklos, 34 psl.*).

### GroupTrack nustatymai

Palaikykite nuspaudę **MENU** ir pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > GroupTrack**.

**Rodyti žemėlapyje:** leidžia peržiūrėti kontaktus žemėlapio ekrane GroupTrack sesijos metu.

**Veiklos tipai:** leidžia pasirinkti, kokių tipų veikla rodoma žemėlapio ekrane GroupTrack sesijos metu.



# Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai

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

**Širdies dažnis:** galima tinkinti širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymus (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 83 psl.*).

**Pulso oks. režimas:** galima pasirinkti pulsoksimetro režimą (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 85 psl.*).

**Dienos suvestinė:** įjungžiama Body Battery dienos suvestinė, kuri rodoma likus kelioms valandoms iki jūsų miego lango. Dienos suvestinėje pateikiama įžvalgų apie tai, kaip dienos stresas ir aktyvumo istorija paveikė jūsų Body Battery lygį (*Body Battery, 58 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.

**Įspėjimas apie judėjimą:** įgalinama arba išjungžiama funkcija Įspėjimas apie judėjimą (*Ragavimo judėti funkcijos naudojimas, 113 psl.*).

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

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

## Automatiškai nustatomas tikslas

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

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

## Ragavimo judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Po vienos valandos neaktyvumo rodomas tekstas **Perkelti!** ir judėjimo juosta. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo rodomi papildomi segmentai. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja (*Sistemas nustatymai, 122 psl.*).

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

## Intensyvumo minutės

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

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

## Kaip pelnyti intensyvumo minutes

fēnix 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 režimo tinkinimas, 124 psl.*). Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. Miego treneris teikia miego poreikio rekomendacijas pagal jūsų miego ir aktyvumo istoriją, ŠDK būseną ir pogulius (*Infoskydeliai, 54 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 (*Valdikliai, 76 psl.*).

## Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite laikrodį miegodami.
- 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į Garmin Connect svetainę (*Programos Garmin Connect naudojimas, 105 psl.*).  
Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.  
Praėjusios nakties miego informaciją galite peržiūrėti fēnix laikrodyje (*Infoskydeliai, 54 psl.*).

## Navigacija

### Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas

**PATARIMAS:** galite pašalinti vietą iš valdiklių meniu (*Valdikliai, 76 psl.*).

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

### Vietos išsaugojimas naudojantis dviem tinklėmis

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

- 1 Priskirkite mygtuką arba mygtukų derinį **Dvigubas tinklelis** funkcijai (*Sparčiųjų mygtukų pritaikymas, 124 psl.*).
- 2 Palaikydami paspaudę priskirtą mygtuką arba mygtukų derinį išsaugokite dviejų tinklelių vietą.
- 3 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 4 Paspausdami **START** išsaugokite vietą.
- 5 Jei reikia, paspauskite **DOWN** ir redaguokite vietos duomenis.

## Nuorodos taško nustatymas

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

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

**PATARIMAS:** galite nustatyti nuorodos tašką, kai jrašote veiklą.

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

## Navigavimas į kelionės tikslą

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

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

## Navigacija į lankytiną vietą

Jei jūsų laikrodyje įdiegtuose žemėlapiu duomenyse yra lankytinų vietų, galite jas aplankyti naudodamiesi navigacija.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Lankytinos vietos** ir pasirinkite kategoriją.  
Atidaromas šalia jūsų buvimo vietos esančių lankytinų vietų sąrašas.
- 5 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
  - Jei norite ieškoti šalia kitos vietos, pasirinkite **Ieškoti netoli** ir pasirinkite vietą.
  - Jei norite ieškoti lankytinos vietos pagal pavadinimą, pasirinkite **Pasakykite paieškos tekstą** ir įveskite pavadinimą.
  - Jei norite ieškoti lankytinų vietų netoliese, pasirinkite **Netoli mano vietos** (*Navigacija naudojantis funkcija „netoli mano vietos“, 96 psl.*).
- 6 Pasirinkite lankytiną vietą paieškos rezultatuose.
- 7 Pasirinkite **Vykti**.  
Rodoma navigacijos informacija.
- 8 Jei norite pradėti navigaciją, paspauskite **START**.

## Navigacija į išsaugotos veiklos pradžios tašką

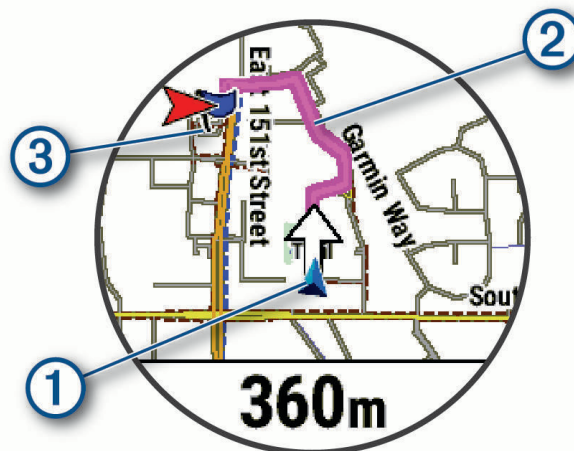
Galite grįžti į išsaugotos veiklos pradžios tašką tiesia linija arba tuo pačiu keliu. Ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
  - 2 Pasirinkite veiklą.
  - 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
  - 4 Pasirinkite **Navigacija > Veiklos**.
  - 5 Pasirinkite veiklą.
  - 6 Pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
    - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tuo pačiu keliu, pasirinkite **TracBack**.
    - Jei neturite palaikomo žemėlapio arba naudojate tiesioginio maršruto funkciją, pasirinkite **Maršrutas**, norėdami naviguoti atgal į pradinį savo veiklos tašką tiesia linija.
    - Jei nenaudojate tiesioginio maršruto funkcijos, pasirinkite **Maršrutas**, norėdami grįžti į pradinį savo veiklos tašką naudodamiesi nurodymais, kur kiekvieną kartą pasukti.
- Išsamios nuorodos padeda pasiekti paskutinės išsaugotos veiklos pradžios tašką, jei turite palaikomą žemėlapij arba naudojate tiesioginio maršruto funkciją. Žemėlapyje atsiranda linija nuo dabartinės jūsų buvimo vietos iki paskutinės išsaugotos veiklos pradžios taško, jei nenaudojate tiesioginio maršruto funkcijos.
- PASTABA:** galite įjungti laikmatį, kad įrenginys nepersijungtų į laikrodžio režimą automatiškai.
- 7 Paspauskite **DOWN**, jei norite matyti kompasą (pasirenkama).  
Rodyklė rodo jūsų pradžios tašką.

## Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu

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

- 1 Veiklos metu paspauskite **STOP**.
- 2 Pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
  - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tuo pačiu keliu, pasirinkite **TracBack**.
  - Jei neturite palaikomo žemėlapio arba naudojate tiesaus maršruto parinkimo funkciją, pasirinkite **Maršrutas**, norėdami naviguoti atgal į pradinį savo veiklos tašką tiesia linija.
  - Jei nenaudojate tiesaus maršruto parinkimo funkcijos, pasirinkite **Maršrutas**, norėdami grįžti į pradinį savo veiklos tašką naudodamiesi nurodymais, kur kiekvieną kartą pasukti.



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

## Maršruto nurodymų peržiūra

Galite peržiūrėti maršruto nurodymus „posūkis po posūkio“.

- 1 Naviguodami maršrutu palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Posūkis po posūkio**.  
Bus parodytas nurodymų „posūkis po posūkio“ sąrašas.
- 3 Jei norite peržiūrėti papildomus nurodymus, paspauskite **DOWN**.

## Navigavimas naudojant „Sight 'N Go“

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

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

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

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

**PATARIMAS:** galite pritaikyti mygtukų palaikymo nustatymus, kad MOB funkcija būtų pasiekama greičiau ([Sparčiųjų mygtukų pritaikymas, 124 psl.](#)).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Pask. žmg. už bort. vt.**.  
Rodoma navigacijos informacija.

## Navigacijos sustabdymas

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

## Trasos

### ĮSPĖJIMAS

Ši funkcija suteikia naudotojams galimybę atsisiųsti kitų naudotojų sukurtus maršrutus. Garmin neteikia jokių garantijų dėl trečiųjų šalių sukurtų maršrutų saugos, tikslumo, patikimumo, išsamumo ar savalaikiškumo. Trečiųjų šalių sukurtais maršrutais naudojantės arba remiatės savo rizika.

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

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

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

## Trasos kūrimas ir laikymasis įrenginyje

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

## Žiedinės trasos kūrimas

Įrenginys gali sukurti žiedinę trasą pagal nurodytą atstumą ir navigacijos kryptį.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas** arba **Dviratis**.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Žiedinis maršrutas**.
- 5 Įveskite visą trasos atstumą.
- 6 Pasirinkite kryptį.  
Įrenginys sukuria iki trijų trasų. Jei norite peržiūrėti trasas, paspauskite **DOWN**.
- 7 Paspausdami **START** pasirinkite trasą.
- 8 Pasirinkite parinktį:
  - Norėdami pradėti navigaciją, pasirinkite **Vykti**.
  - Jei norite peržiūrėti trasą žemėlapyje ir stumdyti žemėlapį arba keisti jo mastelį, pasirinkite **Žemėlapis**.
  - Jei norite peržiūrėti trasos posūkių sąrašą, pasirinkite **Posūkis po posūkio**.
  - Jei norite peržiūrėti trasos aukščio virš jūros lygio diagramą, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
  - Jei norite įrašyti trasą, pasirinkite **Išsaugoti**.
  - Jei norite peržiūrėti trasos įkalnių sąrašą, pasirinkite **Peržiūrėti lipimus**.


## Trasos kūrimas Garmin Connect

Norint kurti trasą programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect*, 105 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*, 119 psl.).

## Trasos siuntimas į įrenginį

Galite išsiųsti programoje Garmin Connect sukurtą trasą į įrenginį (*Trasos kūrimas Garmin Connect, 118 psl.*).

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

## Trasos duomenų peržiūra arba redagavimas

Prieš pradėdami navigaciją galite peržiūrėti arba redaguoti trasos duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Rodyti kelią > Kursai**.
- 5 Pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Norėdami pradėti navigaciją, pasirinkite **Važiukite trasa**.
  - Jei norite kurti pasirinktinį tempo diapazoną, pasirinkite **PacePro**.
  - Jei norite kurti arba peržiūrėti savo pastangų trasoje analizę, pasirinkite **Galios gidą**.
  - Jei norite peržiūrėti trasą žemėlapyje ir stumdyti žemėlapį arba keisti jo mastelį, pasirinkite **Žemėlapis**.
  - Jei norite vykti trasa priešinga kryptimi, pasirinkite **Atlikti kursą atvirkščiai**.
  - Jei norite peržiūrėti trasos aukščio virš jūros lygio diagramą, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
  - Jei norite pakeisti trasos pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
  - Jei norite redaguoti trasos kelią, pasirinkite **Red..**
  - Jei norite peržiūrėti trasos įkalnių sąrašą, pasirinkite **Peržiūrėti lipimus**.
  - Jei norite pašalinti trasą, pasirinkite **Ištrinti**.

## Kelio taško projektavimas

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

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

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

Suprojektuotas kelio taškas išsaugomas su numatytoju pavadinimu.

## Navigacijos nustatymai

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

## Navigacijos duomenų ekranų tinkinimas

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Duomenų ekranai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkę **Žemėlapis > Būsena** įjunkite arba išjunkite žemėlapij.
  - Pasirinkite **Žemėlapis > Duomenų laukelis**, jei norite įjungti arba išjungti duomenų lauką, kuris rodo maršruto informaciją žemėlapyje.
  - Pasirinkite **Priekyje**, jei norite įjungti arba išjungti informaciją apie būsimums tramos taškus.
  - Pasirinkdami **Vesti** įjunkite arba išjunkite vedlio ekraną, kuriame rodomas kompasas arba trasa, kurios reikia laikytis.
  - Pasirinkdami **Aukštumos brėžinys** įjunkite arba išjunkite aukščio diagramą.
  - Pasirinkite ekraną, kurį norite pridėti, pašalinti arba tinkinti.

## Krypties indikatorius nustatymas

Galite nustatyti, kad jums naudojantis navigacija duomenų puslapiuose būtų rodomas krypties indikatorius. Šis indikatorius rodo reikiamą kryptį.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Krypties indikatorius**.

## Navigacijos įspėjimų nustatymas

Galite nustatyti įspėjimus, kurie padės pasiekti paskirties vietą.

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

## Maitinimo tvarkyklės nustatymai

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

**Baterijos taupiklis:** galima pakeisti sistemos nustatymus, kad baterija ilgiau veiktų laikrodžio režimu (*Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 121 psl.*).

**Maitinimo režimai:** galima tinkinti sistemos, veiklos ir GPS nustatymus bei pailginti baterijos naudojimo laiką veiklos metu (*Maitinimo režimų tinkinimas, 121 psl.*).

**Baterijos procentas:** likęs baterijos veikimo laikas rodomas procentais.

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



## Baterijos taupymo priemonės tinkinimas

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

Baterijos taupymo priemonę galite įjungti valdiklių meniu (*Valdikliai, 76 psl.*).

1 Palaikykite **MENU**.

2 Pasirinkite **Maitinimo tvarkyklė > Baterijos taupiklis**.

3 Jei norite įjungti baterijos taupymo priemonę, pasirinkite **Būsena**.

4 Pasirinkite **Red.** ir pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite įjungti mažai energijos naudojančią ciferblatą, kuris atnaujinamas kartą per minutę.
- Pasirinkite **Muzk.**, jei norite išjungti muzikos klausymąsi naudojant laikrodį.
- Pasirinkite **Telefonas**, jei norite atjungti susietą telefoną.
- Pasirinkite **Wi-Fi**, jei norite atsijungti nuo Wi-Fi tinklo.  
**PASTABA:** ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.
- Pasirinkite **Apyr. šird. dažnis**, jei norite išjungti ant riešo dėvimą širdies dažnio monitorių.
- Pasirinkite **Pulsoksimetras**, jei norite išjungti pulsoksimetro jutiklį.
- Pasirinkite **Apšvietimas**, kad išjungtumėte automatinį foninį apšvietimą.

Laikrodyje rodoma, kiek baterijos veikimo laiko valandų sutaupysite pakeisdami kiekvieną nustatymą.

5 Pasirinkite **Įsp. kad batr. senka**, jei norite gauti perspėjimą apie senkančią bateriją.

## Maitinimo režimo keitimas

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

1 Veiklos metu palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Maitinimo režimas**.

3 Pasirinkite parinktį.

Laikrodis rodys baterijos veikimo valandas naudojant pasirinktą maitinimo režimą.

## Maitinimo režimų tinkinimas

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

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Maitinimo tvarkyklė > Maitinimo režimai**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite maitinimo režimą, kurį tinkinsite.
- Pasirinkite **Pridėti naują**, jei norite kurti pasirinktinį maitinimo režimą.

4 Jei reikia, įveskite pasirinktinį pavadinimą.

5 Pasirinkdami parinktį tinkinkite konkretaus maitinimo režimo nustatymus.

Pavyzdžiui, galite pakeisti GPS nustatymą arba atjungti susietą telefoną.

Laikrodyje rodoma, kiek baterijos veikimo laiko valandų sutaupysite pakeisdami kiekvieną nustatymą.

6 Jei reikia, pasirinkite **Baig.**, jei norite išsaugoti ir naudoti tinkintą maitinimo režimą.

## Maitinimo režimo atkūrimas

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

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

## Sistemos nustatymai

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

**Kalba:** nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

**Trukmė:** koreguojami laiko nustatymai (*Laiko nustatymai, 123 psl.*).

**Ekranas:** koreguojami ekrano nustatymai (*Ekranų nustatymų keitimas, 124 psl.*).

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

**Palydovai:** nustatoma veiklų metu naudojama numatytoji palydovų sistema. Jei reikia, galite tinkinti palydovų nustatymą kiekvienai veiklai (*Palydovų nustatymai, 41 psl.*).

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

**Miego režimas:** galima nustatyti miego valandas ir miego režimo nuostatas (*Miego režimo tinkinimas, 124 psl.*).

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

**Spartieji mygtukai:** mygtukams galima priskirti sparčiąsias nuorodas (*Sparčiųjų mygtukų pritaikymas, 124 psl.*).

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

**Formatas:** nustatomos bendrosios formato nuostatos, pvz., matavimo vienetai, tempas ir greitis, rodomi veiklos metu, savaitės pradžia, geografinės padėties formatas ir žemėlapiu atskaitos taškų parinktys (*Matavimo vienetų keitimas, 124 psl.*).

**Puiki būseną:** įjungžiama efektyvumo būklės funkcija veiklos metu (*Rezultatų būseną, 63 psl.*).

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

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

**Sukurti atsarginę kopiją ir atkurti:** galite įjungti automatinį laikrodžio duomenų ir nustatymų atsarginių kopijų kūrimą bei sukurti atsarginę duomenų kopiją dabar. Galite atkurti ankstesnės atsarginės kopijos duomenis naudodamiesi programa Garmin Connect.

**Nustatyti iš naujo:** galima iš naujo nustatyti naudotojo duomenis ir nustatymus (*Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas, 131 psl.*).

**Programinės įrangos naujinys:** galite diegti atsisiųstus programinės įrangos naujinius, įjungti automatinį naujinimą arba tikrinti, ar yra naujinių, rankiniu būdu (*Produktų naujiniai, 129 psl.*). Galite pasirinkti Kas naujo ir peržiūrėti naujų funkcijų, atsiradusių įdiegus paskutinį programinės įrangos naujinį, sąrašą.

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

## Laiko nustatymai

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

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

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

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

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

**Įspėjimai:** galite nustatyti valandinius įspėjimus, taip pat saulėtekio ir saulėlydžio įspėjimus, kurie skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėtekio ar saulėlydžio (*Laiko įspėjimų nustatymas, 123 psl.*).

**Laiko sinchronizav.:** galite rankiniu būdu sinchronizuoti laiką, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas (*Laiko sinchronizavimas, 123 psl.*).

## Laiko įspėjimų nustatymas

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Sistema > Trukmė > Įspėjimai**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite nustatyti įspėjimą, kuris skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėlydžio, pasirinkite **Iki saulél.** > **Būsena > Įjungta**, pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
- Jei norite nustatyti įspėjimą, kuris skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėtekio, pasirinkite **Iki saulét.** > **Būsena > Įjungta**, pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
- Jei norite nustatyti, kad įspėjimas skambėtų kas valandą, pasirinkite **Kas valandą > Įjungta**.

## Laiko sinchronizavimas

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

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Sistema > Trukmė > Laiko sinchronizav..**

3 Palaukite, kol įrenginys prisijungs prie susieto telefono arba aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 132 psl.*).

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

## Ekranų nustatymų keitimas

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Ekranas**.
- 3 Pasirinkite **Didelis šriftas**, jei norite padidinti teksto šriftą ekrane.
- 4 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Veiklos metu**.
  - Pasirinkite **Bendrasis naudojimas**.
  - Pasirinkite **Miego metu**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite, kad laikrodis automatiškai reguliuotų foninio apšvietimo ryškumą pagal aplinkos apšvietimą, pasirinkite **Automatinis apšvietimas**.  
**PASTABA:** ši funkcija siūloma tik fēnix 7 Pro Edition Series laikrodyje.
  - Jei norite nustatyti ekranų ryškumo lygį, pasirinkite **Ryškumas**.
  - Pasirinkite **Mygtukai ir lietimasis**, kad ekranas būtų įjungiamas spaudžiant mygtukus ir liečiant ekraną.
  - Pasirinkite **Įspėjimai**, kad ekranas būtų įjungiamas gavus įspėjimą.
  - Pasirinkite **Riešo gestas**, kad ekranas įsijungtų pakeliant ir pasukant ranką norint pažvelgti į riešą.
  - Pasirinkite **Skirtasis laikas** ir nustatykite laiką iki ekranų išsijungimo.

## Miego režimo tinkinimas

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Miego režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Planas**, tada pasirinkite dieną ir įveskite savo įprastą miego valandas.
  - Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite naudoti miegui skirtą ciferblatą.
  - Pasirinkite **Apšvietimas**, jei norite konfigūruoti ekranų nustatymus.
  - Pasirinkite **Pogulio signalas** ir nustatykite, ar tai bus garsas, vibracija, ar ir viena, ir kita.
  - Pasirinkite **Palieskite**, jei norite įjungti ir išjungti jutiklinį ekraną.
  - Pasirinkite **Netrukdyti**, jei norite įjungti arba išjungti režimą „netrukdyti“.
  - Pasirinkite **Baterijos taupiklis**, jei norite įjungti arba išjungti baterijos taupymo priemonės režimą (*Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 121 psl.*).

## Sparčiųjų mygtukų pritaikymas

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

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

## Matavimo vienetų keitimas

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

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

## Įrenginio informacijos peržiūra

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

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

## El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

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

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

## Įrenginio informacija

### Laikrodžio įkrovimas

#### ⚠ ĮSPĖJIMAS

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

#### PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra*, 128 psl.).

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



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

### Įkrovimas naudojant saulės energiją

**PASTABA:** ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.

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

## Patarimai kaip įkrauti naudojant saulės energiją

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

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

**PASTABA:** laikrodis pats saugosi perkaitimo ir automatiškai sustabdo įkrovimą, jei vidinė temperatūra viršija įkrovimo naudojant saulės energiją temperatūros ribinę vertę (*Specifikacijos, 126 psl.*).

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

## Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Atsparumo vandeniui klasė	10 ATM <sup>1</sup>
Darbinės ir laikymo temperatūros diapazonas	Nuo -20 iki 45 °C (nuo -4 iki 113 °F)
USB įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Įkrovimo naudojant saulės energiją temperatūros diapazonas	Nuo -20° iki 80 °C (nuo -4° iki 176 °F)
Belaidžio ryšio dažnis (galia) Europos Sąjungoje (ES)	fēnix 7S Standard Edition: 2,4 GHz esant 17,3 dBm maks.; fēnix 7S Pro Edition: 2,4 GHz esant 17,3 dBm maks.; fēnix 7 Standard Edition: 2,4 GHz esant 17,8 dBm maks.; fēnix 7 Pro Edition: 2,4 GHz esant 16,9 dBm maks.; fēnix 7X Standard Edition: 2,4 GHz esant 19,3 dBm maks.; fēnix 7X Pro Edition: 2,4 GHz esant 19,4 dBm maks.
ES SAR vertės	fēnix 7S Standard Edition: 0,32 W/kg liemeniui, 0,32 W/kg galūnei; fēnix 7S Pro Edition: 0,11 W/kg liemeniui, 0,12 W/kg galūnei; fēnix 7 Standard Edition: 0,30 W/kg liemeniui, 0,30 W/kg galūnei; fēnix 7 Pro Edition: 0,22 W/kg liemeniui, 0,26 W/kg galūnei; fēnix 7X Standard Edition: 0,75 W/kg liemeniui, 0,27 W/kg galūnei; fēnix 7X Pro Edition: <0,10 W/kg liemeniui, 0,29 W/kg galūnei

<sup>1</sup> Įrenginys atsparus slėgiui, atitinkančiam 100 m gylį. Daugiau informacijos žr. [www.garmin.com/waterrating](http://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	fēnix 7S Standard Edition ir fēnix 7S Pro Edition baterijos veikimo laikas	fēnix 7 Standard Edition ir fēnix 7 Pro Edition baterijos veikimo laikas	fēnix 7X Standard Edition ir fēnix 7X Pro Edition baterijos veikimo laikas
Išmaniojo laikrodžio režimas	Iki 11 dienų tipinio naudojimo atveju Iki 14 dienų naudojant saulės energiją <sup>2</sup>	Iki 18 dienų tipinio naudojimo atveju Iki 22 dienų naudojant saulės energiją <sup>2</sup>	Iki 28 dienų tipinio naudojimo atveju Iki 37 dienų naudojant saulės energiją <sup>2</sup>
Baterijos taupymo priemonė laikrodžio režimu	Iki 38 dienų tipinio naudojimo atveju Iki 87 dienų naudojant saulės energiją <sup>2</sup>	Iki 57 dienų tipinio naudojimo atveju Iki 173 dienų naudojant saulės energiją <sup>2</sup>	Iki 90 dienų tipinio naudojimo atveju Daugiau nei 1 m. naudojant saulės energiją <sup>2</sup>
Tik GPS režimas	Iki 37 val. tipinio naudojimo atveju Iki 46 val. naudojant saulės energiją <sup>3</sup>	Iki 57 val. tipinio naudojimo atveju Iki 73 val. naudojant saulės energiją <sup>3</sup>	Iki 89 val. tipinio naudojimo atveju Iki 122 val. naudojant saulės energiją <sup>3</sup>
Visų palydovų sistemų režimas	Iki 26 val. tipinio naudojimo atveju Iki 30 val. naudojant saulės energiją <sup>3</sup>	Iki 40 val. tipinio naudojimo atveju Iki 48 val. naudojant saulės energiją <sup>3</sup>	Iki 63 val. tipinio naudojimo atveju Iki 77 val. naudojant saulės energiją <sup>3</sup>
Visų palydovų sistemų ir kelių dažnio juostų režimas	Iki 15 val. tipinio naudojimo atveju Iki 16 val. naudojant saulės energiją <sup>3</sup>	Iki 23 val. tipinio naudojimo atveju Iki 26 val. naudojant saulės energiją <sup>3</sup>	Iki 36 val. tipinio naudojimo atveju Iki 41 val. naudojant saulės energiją <sup>3</sup>
Visų palydovų sistemų režimas su muzika	Iki 7 val. tipinio naudojimo atveju	Iki 10 val. tipinio naudojimo atveju	Iki 16 val. tipinio naudojimo atveju
Maks. baterijos GPS režimas	Iki 90 val. tipinio naudojimo atveju Iki 162 val. naudojant saulės energiją <sup>3</sup>	Iki 136 val. tipinio naudojimo atveju Iki 289 val. naudojant saulės energiją <sup>3</sup>	Iki 213 val. tipinio naudojimo atveju Iki 578 val. naudojant saulės energiją <sup>3</sup>
Ekspedicijos GPS režimas	Iki 26 dienų tipinio naudojimo atveju Iki 43 dienų naudojant saulės energiją <sup>2</sup>	Iki 40 dienų tipinio naudojimo atveju Iki 74 dienų naudojant saulės energiją <sup>2</sup>	Iki 62 dienų tipinio naudojimo atveju Iki 139 dienų naudojant saulės energiją <sup>2</sup>

<sup>2</sup> Dėvint visą parą, įskaitant 3 val. lauke 50 000 liuksų sąlygomis

<sup>3</sup> Naudojant 50 000 liuksų sąlygomis

## Įrenginio priežiūra

### PRANEŠIMAS

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

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

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

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Odinis dirželis turi būti švarus ir sausas. Neplaukiokite ir nesimaudykite po dušu dėvėdami odinį dirželį. Vanduo ir prakaitas gali pakenkti odiniam dirželiui ar pakeisti jo spalvą. Naudokite silikoninius dirželius.

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 jė 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](http://garmin.com/fitandcare).

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

## Odinių dirželių valymas

- 1 Valykite odinius dirželius sausa šluoste.
- 2 Valydami odinius dirželius naudokite odos minkštiklį.

## QuickFit® dirželių keitimas

- 1 Pastumkite fiksatorių ant QuickFit dirželio ir nuimkite dirželį nuo laikrodžio.



- 2 Sulygiuokite naują dirželį su laikrodžiu.
- 3 Įspauskite dirželį į jo vietą.  
**PASTABA:** patikrinkite, ar dirželis gerai laikosi. Fiksatorius turi uždengti laikrodžio varžtelį.
- 4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.



## Metalinės laikrodžio apyrankės reguliavimas

Jeį nešiojate laikrodį su metaline apyranke, norėdami keisti metalinės apyrankės ilgį nuneškite ją juvelyrui ar kitam specialistui.

## Duomenų tvarkymas

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

## Failų šalinimas

### PRANEŠIMAS

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

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

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

## Trikčių šalinimas

### Produktų naujiniai

Įrenginys automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai prisijungiate prie Bluetooth arba Wi-Fi. Galite rankiniu būdu tikrinti, ar yra naujinių, sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai*, 122 psl.). Kompiuteryje įdiekite Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

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

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

### Kaip gauti daugiau informacijos

Daugiau informacijos apie šį produktą galite rasti Garmin svetainėje.

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.
- Jeį norite sužinoti apie priemonės tikslumą, apsilankykite adresu [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy). Tai nėra medicinos įrenginys.

## Mano įrenginio kalba netinkama

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

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

## Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

fēnix laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie Bluetooth suderinamumą rasite adresu [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).

## Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio

Jei telefonas neprisijungia prie laikrodžio, galite išbandyti šiuos patarimus.

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

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

Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 34 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, 101 psl.*).

## Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės

Jei naudojate fēnix 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 fēnix 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.

## Laikrodžio paleidimas iš naujo

- 1 Palaikykite **LIGHT**, kol laikrodis išsijungs.
- 2 Palaikykite **LIGHT**, jei norite įjungti laikrodį.

## Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

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

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
  - 2 Pasirinkite **Sistema > Nustatyti iš naujo**.
  - 3 Pasirinkite parinktį:
    - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Atkurti numatyt. 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 pašalinti visus atsisiųstus golfo aikštelių failus ir iš naujo nustatyti pastarųjų golfo aikštelių sąrašą, pasirinkite **Iš naujo nustatyti golfo aikštes**.
    - 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.

## Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką

Norėdami pailginti baterijos veikimo laiką pabandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Veiklos metu pakeiskite maitinimo režimą (*Maitinimo režimo keitimas, 121 psl.*).
  - Valdiklių meniu įjunkite baterijos taupymo priemonės funkciją (*Valdikliai, 76 psl.*).
  - Sumažinkite ekrano skirtąjį laiką (*Ekrano nustatymų keitimas, 124 psl.*).
  - Sumažinkite ekrano ryškumą (*Ekrano nustatymų keitimas, 124 psl.*).
  - Veiklai naudokite UltraTrac palydovo režimą (*Palydovų nustatymai, 41 psl.*).
  - Išjunkite Bluetooth technologiją, kai nenaudojate ryšio funkcijų (*Valdikliai, 76 psl.*).
  - Jei veiklą pristabdote ilgesniam laikotarpiui, naudokite parinktį **Atnaujinti vėliau** (*Veiklos sustabdymas, 6 psl.*).
  - Naudokite ciferblatą, kuris neatnaujinamas kas sekundę.  
Pavyzdžiui, naudokite ciferblatą be sekundžių rodyklės (*Ciferblato tinkinimas, 54 psl.*).
  - Apribokite laikrodžio rodomus telefono pranešimus (*Pranešimų tvarkymas, 103 psl.*).
  - Stabdykite širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 83 psl.*).
  - Išjunkite širdies dažnio stebėjimą ant riešo (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 83 psl.*).
- PASTABA:** apskaičiuojant didelio intensyvumo minutes ir sudegintas kalorijas, naudojamas ant riešo tvirtinamas širdies dažnio matuoklis.
- Įjunkite neautomatinius pulsoksimetro rodmenis (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 85 psl.*).

## 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](http://garmin.com/aboutGPS).

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

## GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

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

## Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus

Daugiau informacijos apie širdies dažnio jutiklį rasite [garmin.com/hearttrate](http://garmin.com/hearttrate).

## Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus

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

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

## Demonstracinio režimo išjungimas

Demonstraciniu režimu pateikiama jūsų laikrodžio funkcijų apžvalga.

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

## Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu [garmin.com/ataccuracy](https://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, 106 psl.*).
  - Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect (*Programos Garmin Connect naudojimas, 105 psl.*).
- 2 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.  
Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.  
**PASTABA:** programėlės Garmin Connect arba programos Garmin Express atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnaujina žingsnių skaičiaus.

## Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus

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

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

# Priedas

## Duomenų laukai

**PASTABA:** tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus. Norint rodyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia ANT+ arba Bluetooth priedų. Kai kurie duomenų laukai laikrodyje rodomi daugiau nei vienoje kategorijoje.

**PATARIMAS:** duomenų laukus taip pat galite tinkinti programos Garmin Connect laikrodžio nustatymuose.

### Kadencijos laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinė kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.
Vidutinė kadencija	Bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.
Kadencija	Važiavimas dviračiu. Švaistiklio apsisukimų skaičius. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie kadencijos priedo.
Kadencija	Bėgimas. Žingsniai per minutę (kairė ir dešinė).
Rato kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą ratą.
Rato kadencija	Bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą ratą.
Paskutinio rato kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato kadencija	Bėgimas. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

### Jūrlapiai

Pavadinimas	Aprašas
Barometro diagrama	Diagrama, rodanti barometrinį slėgį bėgant laikui.
Aukščio diagrama	Diagrama, rodanti aukštį bėgant laikui.
Širdies dažnio diagrama	Diagrama, rodanti jūsų širdies dažnį visos veiklos metu.
Tempo diagrama	Diagrama, rodanti jūsų tempą visos veiklos metu.
Galios diagrama	Diagrama, rodanti jūsų galią visos veiklos metu.
Greičio diagrama	Diagrama, rodanti jūsų greitį visos veiklos metu.

### Kompasso laukeliai

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

**Atstumo laukeliai**

Pavadinimas	Aprašas
Atstumas	Dabartinėje trasoje arba veikloje įveiktas atstumas.
Intervalo atstumas	Per dabartinį intervalą įveiktas atstumas.
Rato ilgis	Esamame rate įveiktas atstumas.
Paskutinio rato atstumas	Paskutiniame įveiktame rate nukeliamas atstumas.

**Atstumo laukeliai**

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

**Aukštų laukeliai**

Pavadinimas	Aprašas
Užlipa aukštų	Bendras per dieną užliptų aukštų skaičius.
Nusileista aukštais	Bendras aukštų, kuriais nusileista per dieną, skaičius.
Aukštai per minutę	Per minutę užliptų aukštų skaičius.

## Pavaros

Pavadinimas	Aprašas
Di2 baterija	Likusi Di2 jutiklio baterijos įkrova.
„eBike“ baterija	Likusi „eBike“ baterijos įkrova.
„eBike“ diapazonas	Apytikslis likęs atstumas, kurį „eBike“ gali teikti pagalbą.
Priekinis	Priekinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.
Įrenginio baterija	Pavarų padėties jutiklio baterijos būseną.
Įrangos komplektas	Esamas pavarų derinys pagal pavarų padėties jutiklį.
Pavaros	Priekinės ir galinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.
Pavaros santykis	Priekinių ir galinių dviračio pavarų dantračių skaičius pagal pavarų padėties jutiklį.
Galinis	Galinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.

## Grafinis

Pavadinimas	Aprašas
Valdiklio žvilgtelėjimai	Bėgimas. Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinį kadencijos intervalą.
KOMPASO MATUOKLIS	Judėjimo kryptis pagal kompasą.
KŽL balanso matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis kontakto su žeme kaire / dešine koja laiko balansą bėgant.
Kontkt. su žem. laiko matkl.	Spalvinis matuoklis, rodantis laiką kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis.
Širdies dažnio matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę širdies dažnio zoną.
Širdies dažnio zonų santykis	Spalvinis matuoklis, rodantis kiekvienoje širdies dažnio zonoje praleisto laiko santykį.
„PacePro“ matuoklis	Bėgimas. Jūsų dabartinis padalytas tempas ir tikslinis padalytas tempas.
GALIOS MATUOKLIS	Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę jūsų galios zoną.
Ištvermės matuoklis (atst.)	Matuoklis, rodantis dabartinę likusią ištvermę atstumui.
Ištvermės matuoklis (laikas)	Matuoklis, rodantis dabartinę likusią ištvermę laikui.
Bendro pakil. / nusil. matuoklis	Visas pakilimo ir nusileidimo atstumas, kurį įveikėte užsiimdami veikla arba nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Trenir. poveik. matuoklis	Esamos veiklos poveikis aerobinio ir anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Vertik. svyravimo matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis šokinėjimo kiekį bėgant.
Vertikal. sant. matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis vertikaliojo svyravimo santykį su žingsnio ilgiu.



**Širdies dažnio laukeliai**

<b>Pavadinimas</b>	<b>Aprašas</b>
% širdies dažnio rezervas	Širdies dažnio rezervo procentas (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
Aerob. trenirav. poveikis	Esamos veiklos poveikis aerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Anaerob. trenir. efektas	Esamos veiklos poveikis anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Vidutinis širdies dažnio rezervas %	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą veiklą.
Vidutinis širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.
Vidutinis širdies dažnis % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.
Širdies dažnis	Širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Įrenginyje turi būti širdies dažnio monitorius ant riešo arba jis turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio monitoriaus.
Širdies dažnis % maks.	Maksimalaus širdies dažnio procentas.
Širdies dažnio zona	Esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).
Intervalo vidutinis ŠDR %	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo vidutinis % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo vid. širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo maks. % ŠDR	Maksimalus širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Intervalo maks. %Max.	Maksimalus širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo maks. ŠD	Maksimalus širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Rato širdies dažnio rezervas %	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Rato širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.
Rato širdies dažnio % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.
Pask. rato %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.
Paskut. rato ŠD % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.
Laikas zonoje	Laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio zonoje.

### Atstumų laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Intervalo atstumai	Vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą intervalą.
Atstumai	Vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.

### Raumenų deguonies laukai

Pavadinimas	Aprašas
Raumenų prisotinimas O <sub>2</sub> %	Apytikris raumenų prisotinimo deguonimi procentas per esamą veiklą.
Visas hemoglob. kiekis	Apytikrė bendra hemoglobino koncentracija raumenyse.

### Navigacijos laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Kryptis	Kryptis nuo esamos vietos iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Trasa	Kryptis nuo pradžios vietos iki kelionės tikslo. Trasą galima peržiūrėti kaip suplanuotą arba nustatytą maršrutą. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Kelionės tikslo vieta	Galutinio kelionės tikslo vieta.
Kelionės tikslo kelio taškas	Paskutinis taškas maršrute iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Likęs atstumas	Atstumas iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Atstumas iki kito	Likęs atstumas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Apytikris bendras atstumas	Apytikris atstumas nuo pradžios vietos iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
ETA	Apytikris paros laikas, kuriuo pasieksite galutinį kelionės tikslą (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelionės tikslą vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
AAL ties kitu	Apytikris paros laikas, kuriuo pasieksite kitą kelio tašką (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelio tašką vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
ALL	Apytikris laikas iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Sklend. sant. iki paskrt. viet.	Sklendimo santykis, kurį reikia nusileisti iš esamos padėties į kelionės tikslo aukštį. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Plat. / ilg.	Esama padėtis pagal platumą ir ilgumą nepaisant pasirinkto padėties formato nustatymo.
Vieta	Esama padėtis naudojant pasirinktą padėties formato nustatymą.
Kitas išsišakojimas	Atstumas iki kito išsišakojimo trasoje.

Pavadinimas	Aprašas
Kitas kelio taškas	Kitas taškas maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Nuo kurs.	Atstumas į dešinę ar kairę, kuriuo nukrypote nuo tikrojo kelionės maršruto. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Laikas iki kito	Apytikris likęs laikas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
VMG greitis	Greitis, kuriuo maršrute artėjate prie kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Vertikalus atst. iki tikslo	Aukščio atstumas tarp esamos vietos ir kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Vertikalus greitis iki tikslo	Pakilimo ar nusileidimo greitis iki iš anksto nustatyto aukščio. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

#### Kiti laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Veikl. kalorijos	Veiklos metu sudegintos kalorijos.
Aplinkos slėgis	Nesukalibruotas aplinkos slėgis.
Barometrinis slėgis	Dabartinis sukalibruotas aplinkos slėgis.
Baterijos valandos	Valandų, likusių iki baterijos energijos išsekimo, skaičius.
Baterijos procentas	Likusios baterijos įkrovos procentinė dalis.
COG	Faktinė važiavimo kryptis, neatsižvelgiant į trasą, kuria vairuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Atstumas iki starto linijos	Atstumas, likęs iki lenktynių starto linijos. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Sklandumas	Matuojama, ar nuosekliai išlaikote greitį ir sklandumą atlikdami posūkius dabartinėje veikloje.
GPS	GPS palydovų signalo stiprumas.
Sudėtingumas	Dabartinės veiklos sudėtingumo matavimas pagal aukštį, statumą ir staigius krypties pokyčius.
Rato sklandumas	Bendrasis dabartinio rato sklandumo balas.
Rato sudėtingumas	Bendrasis dabartinio rato sudėtingumo balas.
Ratai	Įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.
Paskutinio raundo kartojimai	Kartojimų skaičius veiklos paskutinio raundo metu.
Pakelti	Pakilimo kiekis užsiimant buriavimo veikla.
Krūvis	Treniravimosi krūvis per dabartinę veiklą. Treniravimosi krūvis yra padidinto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio kiekis (angl. EPOC), kuris parodo treniruotės sunkumą.
Rezultatų būseną	Efektivumo būklės įvertis yra jūsų gebėjimų treniruotis įvertinimas tikroju laiku.

Pavadinimas	Aprašas
Kartojimai	Treniruojantis sporto salėje – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.
Kvėpavimo dažnis	Kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (jpm).
Raundai	Veiklos metu, pvz., šokinėjant per šokdynę, atliktas pratimų grupių skaičius.
Bėgimai	Veiklos bėgimų skaičius.
Žingsniai	Žingsnių skaičius per esamą veiklą.
Stresas	Jūsų dabartinis streso lygis.
Saulėtekis	Saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėtį.
Saulėlydis	Saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.
Halso keitimo pagalba	Matuoklis, padedantis nustatyti, ar jūsų laivapriekis kyla, ar leidžiasi.
Dienos laikas	Paros laikas pagal esamus vietas ir laiko nustatymus (formatas, laiko juosta, vasaros laikas).
Dienos laikas (sek.)	Paros laikas, įskaitant sekundes.
Bendras kalorijų sk.	Bendras per parą sudegintų kalorijų kiekis.

#### Tempo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
500 m tempas	Esamas 500 metrų irklavimo tempas
Vidutinis 500 m tempas	Vidutinis esamas 500 m irklavimo tempas.
Vidutinis tempas	Vidutinis tempas dabartinėje veikloje.
Pagal nuolydį koreguotas tempas	Vidutinis tempas, pakoreguotas pagal vietovės statumą.
Intervalo tempas	Vidutinis tempas dabartiniame intervale.
Rato 500 m tempas	Vidutinis esamo rato 500 metrų irklavimo tempas.
Rato tempas	Esamo rato vidutinis tempas.
Paskutinio rato 500 m tempas	Vidutinis paskutinio rato 500 m irklavimo tempas.
Pask. rato tempas	Paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.
Paskutinio ilgio tempas	Vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Tempas	Esamas tempas.

## „PacePro“ laukai

Pavadinimas	Aprašas
Kitos atkarpos atstumas	Bėgimas. Kitos atkarpos bendras atstumas.
Kitos atkarpos tikslinis tempas	Bėgimas. Kitos atkarpos tikslinis tempas.
Padalytas atstumas	Bėgimas. Esamos atkarpos bendras atstumas.
Likęs atkarpos atstumas	Bėgimas. Likęs esamos atkarpos atstumas.
Padalytas tempas	Bėgimas. Esamos atkarpos tempas.
Tikslinis atkarpos tempas	Bėgimas. Esamos atkarpos tikslinis tempas.

## Galios laukai

Pavadinimas	Aprašas
Galios funkcinio slenksčio %	Dabartinė sugeneruota galia, matuojama galios funkcinio slenksčio procentais.
3 s balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 3 s slankusis vidurkis.
3 s galia	3 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
10 s balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 10 s slankusis vidurkis.
10 s galia	10 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
30 s balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 30 s slankusis vidurkis.
30 s galia	30 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
Vidutinis balansas	Vidutinis kairės / dešinės kojos galios balansas per esamą veiklą.
Vidutinė galios fazė kairėje	Kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.
Vidutinė galia	Vidutinė generuojama galia per esamą veiklą.
Vidutinė galios fazė dešinėje	Dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.
Vid. didžiausios galios fazė kairėje	Kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.
Vid. platformos centro poslinkis	Vidutinis platformos centro poslinkis per esamą veiklą.
Vid. didžiausios galios fazė dešin.	Dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.
Balansas	Esamas kairės / dešinės kojos galios balansas.
Intensity Factor	Esamos veiklos Intensity Factor™.
Rato balansas	Vidutinis kairės / dešinės kojos galios balansas per dabartiniame rate.
Rato didžiausios galios fazė kairėje	Kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.
Rato galios fazė kairėje	Kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.
Rato normaliz. galia	Dabartinio rato vidutinė Normalized Power™.
Rato platformos centro poslinkis	Vidutinis platformos centro poslinkis per esamą ratą.
Rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per esamą ratą.

Pavadinimas	Aprašas
Rato didžiausios galios fazė dešin.	Dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.
Rato galios fazė dešinėje	Dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.
Paskutinio rato maks. galia	Didžiausia sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutin. rato normaliz. galia	Vidutinė Normalized Power per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.
Didžiausios galios fazė kairėje	Kairės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.
Galios fazė kairėje	Kairės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukuriama teigiama energija.
Maksimali rato galia	Didžiausia sugeneruota galia per esamą ratą.
Maksimali galia	Didžiausia sugeneruota galia per esamą veiklą.
Normalized Power	Esamos veiklos Normalized Power.
Pedalo sklandumas	Matavimas, kuriuo įvertinama, kaip tolygiai dviratininkas taiko jėgą per kiekvieną pedalo mynimą.
Platformos centro poslinkis	Platformos centro poslinkis. Platformos centro poslinkis yra vieta ant pedalo platformos, kuria tenka jėga.
Galia	Esama sugeneruota galia vatais. Slidinėjant įrenginys turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio matuoklio.
Galia ir svoris	Esama galia vatais kilogramui.
Galios zona	Dabartinis generuojamos galios diapazonas pagal jūsų GFS arba tinkintus nustatymus.
Didžiausios galios fazė dešin.	Dešinės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.
Galios fazė dešinėje	Dešinės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukuriama teigiama energija.
Laikas zonoje	Laikas, praėjęs kiekvienoje galios zonoje.
Laikas sėdint	Vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą veiklą.
Rato laikas sėdint	Vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą ratą.
Laikas stovint	Vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą veiklą.
Rato laikas stovint	Vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą ratą.
Training Stress Score	Esamos veiklos Training Stress Score™.
Sukimo momento efektyvumas	Matavimas, kuriuo įvertinama, kaip efektyviai dviratininkas mina pedalus.
Darbas	Sukauptas atliktas darbas (generuojama galia) kilodžauliais.

## Poilsio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Kartojimo laikas	Paskutinio intervalo ir esamo poilsio laikmatis (plaukimas baseine).
Poilsio laikmatis	Esamo poilsio laikmatis (plaukimo baseine).

## Judėjimo dinamika

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis KŽL balansas	Vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą sesiją.
Vid. kontakto su žeme laikas	Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą veiklą.
Vidutinis žingsnio ilgis	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą sesiją.
Vid. vertikal. svyravimas	Vidutinis vertikalios svyravimo kiekis per esamą veiklą.
Vid. vertikalus santykis	Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą sesiją.
GCT balansas	Kairės / dešinės kojos kontakto su žeme laiko balansas bėgant.
Kontakto su žeme laikas	Laikas kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis. Kontakto su žeme laikas neskaiciuojamas einant.
Rato KŽL balansas	Vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą ratą.
Rato kontakto su žeme laikas	Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą ratą.
Rato žingsnio ilgis	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą ratą.
Rato vertikalusis svyravimas	Vidutinis vertikalios svyravimo kiekis per esamą ratą.
Rato vertikalusis santykis	Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą ratą.
Žingsnio ilgis	Žingsnio ilgis, matuojant nuo vieno pėdos prisilietimo prie žemės iki kito, matuojamas metrais.
Vertikalus. svyravimas	Šokinėjimo kiekis bėgant. Vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais per kiekvieną žingsnį.
Vertikalus santykis	Vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis.

**Greičio laukeliai**

<b>Pavadinimas</b>	<b>Aprašas</b>
Vidutinis judėjimo greitis	Vidutinis judėjimo greitis per esamą veiklą.
Vidutinis bendras greitis	Vidutinis greitis per esamą veiklą, įskaitant judėjimą ir sustojimus.
Vidutinis greitis	Vidutinis greitis dabartinėje veikloje.
Vid. AG	Vidutinis važiavimo greitis per esamą veiklą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Rato AG	Vidutinis važiavimo greitis per esamą ratą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Rato greitis	Esamo rato vidutinis greitis.
Paskutinio rato AG	Vidutinis važiavimo greitis per paskutinį įveiktą ratą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Pask. rato greitis	Paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.
Maksimalus AG	Maksimalus važiavimo greitis per esamą veiklą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Maks. greitis	Didžiausias greitis per esamą veiklą.
Greitis	Esamas judėjimo greitis.
Absolūtusis greitis	Faktinis važiavimo greitis, neatsižvelgiant į trasą, kuria vairuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Vertikalus greitis	Pakilimo ar nusileidimo greitis per laiką.

**Ištvermės laukai**

<b>Pavadinimas</b>	<b>Aprašas</b>
Ištvermė	Dabartinė likusi ištvermė.
Likęs atstumas	Esant dabartinei ištvermei likęs atstumas dabartinėmis pastangomis.
Ištvermės potencialas	Likusi potenciali ištvermė.
Liko laiko	Esant dabartinei ištvermei likęs laikas dabartinėmis pastangomis.



**Dūžių laukeliai**

<b>Pavadinimas</b>	<b>Aprašas</b>
Vid. atstumas per mostą	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrį per šią veiklą.
Vid. atstumas per vieną yrį	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrį per šią veiklą.
Vidutinis judesių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis yrių per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.
Vidut. mostų per atstumą	Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą veiklą.
Atstumas per judesį	Irklavimo sporto rūšys. Per mostą įveiktas atstumas.
Intervalo judesių dažnis	Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą intervalą.
Intervalo mostai per ilgį	Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą intervalą.
Intervalo judesio tipas	Esamas mostų tipas per intervalą.
Rato atstumas per vieną mostą	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.
Rato atstumas per vieną yrį	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.
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 dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.
Rato dūžiai	Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.
Paskut. rato atst. per mostą	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.
Paskut. rato atst. per yrį	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato judesių skaičius	Plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato yrių skaičius	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.
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 ilgio mostų dažnis	Vidutinis mostų skaičius per minutę (mpm) per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Paskutinio ilgio mostai	Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Paskutinio ilgio mosto tipas	Mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Dūžių dažnis	Plaukimas. Mostų per minutę skaičius (mpm).
Dūžių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Mostų per minutę skaičius (mpm).
Dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.
Dūžiai	Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.

## SWOLF laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis SWOLF	Vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius ( <i>Plaukimo terminai, 9 psl.</i> ). Kai plaukiama atviruose vandenyse, apskaičiuojant SWOLF įvertį naudojamas 25 m atstumas.
Intervalo SWOLF	Vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.
Rato SWOLF	Esamo rato SWOLF įvertis.
Paskutinio rato SWOLF	Paskutinio įveikto rato SWOLF įvertis.
Paskutinės atkarpos SWOLF	Paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

## Temperatūros laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Maks. 24 valandos	Maksimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.
Min. 24 valandos	Minimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.
Temperatūra	Oro temperatūra. Kūno temperatūra veikia temperatūros jutiklį. Galite susieti temperatūros jutiklį su įrenginiu, kad turėtumėte nuolatinį tikslų temperatūros duomenų šaltinį.

## Laikmačio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Aktyvumo laikas	Visas aktyvaus judėjimo laikas dabartinėje veikloje.
Vidutinis rato laikas	Esamos veiklos vidutinis rato laikas.
Praėjęs laikas	Visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite veiklos laikmatį ir 10 minučių leisite, tada sustabdysite 5 minutėms, tada vėl jį paleisite ir leisite 20 minučių, bendras praėjęs laikas bus 35 minutės.
Intervalo laikas	Esamo intervalo laikmačio laikas.
Rato laikas	Esamo rato laikmačio laikas.
Pask. rato laikas	Paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.
Judėjimo laikas	Bendras judėjimo laikas per esamą veiklą.
Kelių sporto šakų laikas	Bendras laikas, praleistas užsiimant keliomis sporto šakomis, įskaitant perėjimus.
Iš viso pirmyn / atgal	Bendras tikslinio tempo arba greičio viršijimo ar atsilikimo nuo jo laikas.
Lenktynių laikmatis	Dabartinėse burlaivių lenktynėse praėjęs laikas.
Nustatyti laikmatį	Per jėgos treniruotę – laikas, praleistas per esamą treniruotės pratimų seriją.
Stabdymo laikas	Bendras sustabdytas laikas per esamą veiklą.
Plaukimo laikas	Dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.
Laikmatis	Veiklos laikmačio dabartinis laikas.

## Treniruotės laukai






Pavadinimas	Aprašas
Kartojimas	Treniruotėje likęs kartojimų skaičius.
Žingsnių atstumas	Dabartinis atstumas, įveiktas per treniruotės etapą.
Žingsnių tempas	Dabartinis treniruotės etapo tempas.
Žingsnių greitis	Dabartinis treniruotės etapo greitis.
Žingsnių laikas	Praėjęs treniruotės etapo laikas.

## Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys

Bėgimo dinamikos ekranuose rodomi pagrindinės metrikos spalviniai rodikliai. Kaip pagrindinę metriką galite rodyti kadenciją, vertikalųjį svyravimą, kontakto su žeme laiką, kontakto su žeme laiko balansą arba vertikalųjį svyravimą. 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 ir didesnė kadencija. Tačiau aukštesnių bėgikų kadencija paprastai šiek tiek mažesnė, ilgesni žingsniai ir šiek tiek didesnis vertikalusis svyravimas. Vertikalusis santykis yra vertikalusis svyravimas, padalytas iš žingsnio ilgio. Jis nekoreliuoja su ūgiu.

Daugiau informacijos apie bėgimo dinamiką žr. [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics). Papildomų bėgimo dinamikos teorijų ir interpretacijų galite ieškoti patikimose publikacijose apie bėgimą ir interneto svetainėse.

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

## Kontakto su žeme laiko balanso duomenys

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 greiti 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-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 %

## VO2 maks. standartiniai įverčiai

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

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

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

Duomenys perspausdinti leidus The Cooper Institute. Daugiau informacijos rasite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP įvertinimai

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

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

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

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

## Ištvermės balo įverčiai

Šiose lentelėse pateikta ištvermės balo įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

Vyrai	Pramoginis	Vidutinio lygio	Treniruotas	Gerai treniruotas	Ekspertas	Geriausias	Elitinis
18–20	Iki 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	Nuo 8300
21–39	Iki 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	Nuo 8800
40–44	Iki 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	Nuo 8600
45–49	Iki 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	Nuo 8400
50–54	Iki 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	Nuo 8000
55–59	Iki 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	Nuo 7300
60–64	Iki 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	Nuo 6700
65–69	Iki 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	Nuo 6200
70–74	Iki 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	Nuo 5700
75–80	Iki 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	Nuo 5300
Nuo 80 m.	Iki 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	Nuo 5000

Moterys	Pramoginis	Vidutinio lygio	Treniruotas	Gerai treniruotas	Ekspertas	Geriausias	Elitinis
18–20	Iki 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	Nuo 6900
21–39	Iki 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	Nuo 7300
40–44	Iki 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	Nuo 7200
45–49	Iki 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	Nuo 7100
50–54	Iki 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	Nuo 6800
55–59	Iki 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	Nuo 6400
60–64	Iki 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	Nuo 6100
65–69	Iki 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	Nuo 5700
70–74	Iki 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	Nuo 5500
75–80	Iki 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	Nuo 5200
Nuo 80 m.	Iki 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	Nuo 4700

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics.

## Ratų dydis ir perimetras

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

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

## Ženklių apibrėžtys

Šie ženklai gali būti pateikti ant įrenginio ar priedų etikečių.



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

