

GARMIN®



VENU® X1 LAIKRODIS

Naudotojo vadovas

Visos teisės saugomos. Remiantis autorių teisių įstatymu, be raštiško „Garmin“ sutikimo negalima kopijuoti nei viso, nei dalies šio vadovo. „Garmin“ pasilieka teisę keisti arba tobulinti savo gaminį bei keisti šio vadovo turinį be išpareigojimo 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.

Garmin®, „Garmin“ logotipas, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® ir Virtual Partner® 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 Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serija, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, 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® ir iTunes® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Bluetooth® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė, o „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, „Apple Inc.“ naudojamas pagal licenciją. Iridium® yra registruotasis „Iridium Satellite LLC“ prekių ženklas. Overwolf™ yra „Overwolf Ltd.“ prekių ženklas. Di2™ yra „Shimano, Inc.“ prekių ženklas. Shimano® yra registruotasis „Shimano, Inc.“ prekių ženklas. „Inc. STRAVA“ ir Strava™ yra „Strava, Inc.“ prekių ženklai. USB-C® yra registruotasis „USB Implementers Forum“ prekių ženklas. Wi-Fi® yra registruotasis „Wi-Fi Alliance Corporation“ prekių ženklas. Windows® yra „Microsoft Corporation“ registruotasis prekių ženklas JAV ir kitose šalyse. Zwift™ yra „Zwift, Inc.“ prekių ženklas. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų prekių ženklai ir prekių pavadinimai.

M/N: A04702

Turiny

Ižanga.....	1
Naudojimo pradžia.....	1
Apžvalga.....	1
Patarimai dėl jutiklinio ekrano.....	2
Įrenginio užrakinimas ir	
atrakinimas.....	3
Piktogramų apžvalga.....	3
Programos ir veiklos.....	3
Programos.....	4
Health Snapshot.....	6
Programos „Išsaugota“	
naudojimas.....	6
Balso pastabos įrašymas.....	7
Valdymo balsu komandų	
naudojimas.....	7
Laikrodžio balso komandos.....	8
Garmin Pay.....	9
„Garmin Pay“ piniginių	
nustatymas.....	9
Mokėjimas už pirkinį naudojant	
laikrodį.....	9
Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“	
piniginę.....	10
Garmin Pay kortelių	
tvarkymas.....	10
Garmin Pay slaptažodžio	
keitimas.....	11
Veiklos.....	11
Veiklos pradžia.....	12
Patarimai įrašant veiklas.....	13
Veiklos sustabdymas.....	13
Veiklos vertinimas.....	13
Bėgimas.....	14
Bėgiojimas.....	14
Bėgimo stadione pradžia.....	14
Bėgimo stadione įrašymo	
patarimai.....	14
Virtualiojo bėgimo pradžia.....	15
Bėgtakio atstumo kalibravimas....	15
Ekstremalaus bėgimo veiklos	
įrašymas.....	15
Ultrabėgimo veiklos	
registravimas.....	15

Ultra bėgimo automatinio poilsio	
nustatymai.....	16
Dviračių sportas.....	16
Važiavimas dviračiu.....	16
Vidaus treniruoklio naudojimas....	16
Galios gidas.....	17
Galios gido kūrimas ir	
naudojimas.....	17
Plaukimas.....	17
Plaukimas baseine.....	18
Plaukimo terminai.....	18
Mostų tipai.....	18
Patarimai dėl plaukimo veiklų.....	19
Plaukimo automatinis poilsis ir	
rankinis poilsis.....	19
Treniravimasis su treniruočių	
žurnalu.....	19
Kelios sporto šakos.....	20
Triatlono treniruotė.....	20
Kelių sporto šakų veiklos	
kūrimas.....	20
Veiklos sporto salėje.....	20
Jėgos treniruotės įrašymas.....	21
Patarimai įrašant jėgos	
treniruočių veiklą.....	21
HIIT veiklos įrašymas.....	22
Mobilumo veiklos įrašymas.....	22
Golfo žaidimas.....	23
Golfo žaidimas.....	23
Golfo meniu.....	24
Golfo nustatymai.....	25
PlaysLike atstumo	
piktogramos.....	25
Vėliavėlės perkėlimas.....	25
Virtualusis asistentas.....	26
Krypties iki smeigtuko peržiūra....	26
Kliūtys ir „layup“ smūgiai.....	27
Išmatuotų smūgių peržiūra.....	27
Smūgio matavimas rankiniu	
būdu.....	28
Smūgio pridėjimas rankiniu	
būdu.....	28
Rezultatų išlaikymas.....	28
Rezultatų nustatymai.....	28
Rezultatų skaičiavimo metodo	
nustatymas.....	28
Golfo statistikos stebėjimas.....	29
Golfo statistikos įrašymas.....	29

Smūgių istorijos peržiūra.....	29	Infoskydeliai.....	43
Raundo apžvalgos peržiūra.....	29	Infoskydelių peržiūra.....	46
Raundo baigimas.....	30	Infoskydelių sąrašo pritaikymas...	46
Golfo riedušių sąrašo tinkinimas.....	30	Body Battery.....	47
Veikla lauke.....	30	Body Battery infoskydelio peržiūra.....	47
Boulderingo veiklos įrašymas.....	30	Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	47
Ekspedicijos pradžia.....	30	Streso lygio infoskydelio naudojimas.....	48
Trasos taško įrašymas rankiniu būdu.....	31	Moterų sveikata.....	48
Trasos taškų peržiūra.....	31	Menstruacijų ciklo stebėjimas.....	48
Žvejyba.....	31	Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas.....	48
Medžioklės pradžia.....	31	Nėštumo stebėjimas.....	48
Žiemos sportas.....	32	Nėštumo informacijos registravimas.....	49
Nusileidimų slidėmis peržiūra.....	32	Orų infoskydelio pritaikymas.....	49
Slidinėjimo arba snieglenčių sporto gamtoje veiklos įrašymas.....	32	Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas.....	50
Kitos veiklos.....	33	Kelionės planavimas programoje Garmin Connect.....	50
Kvėpavimo veiklos įrašymas.....	33	Akcijų pridėjimas.....	50
Meditacijos veiklos įrašymas.....	33	Controls.....	51
Žaidimai.....	34	Valdiklių meniu tinkinimas.....	54
Programos Garmin GameOn™ naudojimas.....	34	Šviesadiodžio žibintuvėlio naudojimas.....	54
Rankinės žaidimų veiklos įrašymas.....	34	Pasirinktinių žibintuvėlio blyksnių redagavimas.....	55
Veiklų ir programų tinkinimas.....	34	Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....	55
Programų sąrašo pritaikymas.....	34	Treniruotė.....	55
Parankinių veiklų sąrašo pritaikymas.....	35	Veiklos stebėjimas.....	55
Parankinės veiklos prisegimas prie sąrašo.....	35	Automatiškai nustatomas tikslas....	56
Duomenų ekranų tinkinimas.....	35	Miego stebėjimas.....	56
Tinkintos veiklos kūrimas.....	36	Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	56
Veiklos nustatymai.....	36	Kvėpavimo pokyčiai.....	57
Raginimai veikti.....	39	Move IQ®.....	57
Įspėjimo nustatymas.....	40	Treniruotės.....	57
Balso įspėjimų leidimas veiklos metu.....	40	Kaip pradėti treniruotę.....	57
Maršrutų parinkimo nustatymai...	41	Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....	58
Kaip naudotis ClimbPro.....	41	Intervalinės treniruotės.....	58
Palydovų nustatymai.....	42	Kaip pradėti intervalinę treniruotę....	59
Segmentai.....	42	Intervalinės treniruotės pritaikymas.....	59
Strava™ segmentai.....	42	Intervalų treniruotės sustabdymas..	59
Lenktyniavimas segmente.....	42		
Išvaizda.....	42		
Ciferblato nustatymai.....	42		
Ciferblato tinkinimas.....	43		

Treniravimosi tikslo nustatymas.....	60
PacePro™ treniravimasis.....	60
PacePro plano atsisiuntimas iš	
Garmin Connect.....	60
PacePro plano kūrimas laikrodyje....	61
PacePro plano paleidimas.....	62
Lenktyniavimas su ankstesne veikla...	63
Lenktynių kalendorius ir pagrindinės	
lenktynės.....	63
Treniravimasis lenktynėms.....	64
Orų informacijos vietų pridėjimas....	64
Kritinio plaukimo greičio testo	
registravimas.....	64
Kaip naudotis Virtual Partner.....	64
Apie treniruočių kalendorių.....	65
Pritaikomi treniravimosi planai.....	65
Savarankiško vertinimo įjungimas.....	65
Rezultatų matavimai.....	66
Apie VO2 maksimumo įverčius.....	67
VO2 maksimumo įverčio gavimas	
bėgant.....	68
VO2 maks. įverčio gavimas	
važiuojant dviračiu.....	68
Prognozuojamo lenktynių laiko	
peržiūra.....	69
Širdies dažnio kintamumo būseną...	70
Bėgimo ekonomija.....	71
Bėgimo ekonomijos peržiūra.....	71
GFS įverčio gavimas.....	71
Laktato slenkstis.....	72
Realiojo laiko ištvermės peržiūra....	72
Galios kreivės peržiūra.....	73
Treniravimosi būseną.....	73
Treniruotės būsenos lygiai.....	74
Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi	
būseną.....	74
Trumpalaikis krūvis.....	74
Apibendrintas treniruočių krūvis.....	75
Krūvio santykis.....	75
Apie treniravimosi poveikį.....	76
Ištvermės balas.....	77
Įkalnės balas.....	77
Pasiruošimas treniruotis.....	78
Jėgų atgavimo laikas.....	78
Jėgų atgavimo širdies dažnis.....	79

Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio..... 79

Bėgimo tolerancija..... 79

Istorija..... 80

Istorijos naudojimas.....	80
Kelių sporto šakų istorija.....	80
Asmeniniai rekordai.....	80
Asmeninių rekordų peržiūra.....	80
Asmeninio rekordo atkūrimas.....	81
Asmeninių rekordų pašalinimas.....	81
Duomenų bendrųjų verčių peržiūra.....	81

Pranešimų ir įspėjimų nustatymai... 81

Sveikatos ir sveikatingumo įspėjimai..	82
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies	
dažnio nustatymas.....	82
Įspėjimas apie judėjimą.....	82
Judėjimo įspėjimų tinkinimas.....	82
Rytinė ataskaita.....	82
Rytinės ataskaitos tinkinimas.....	83
Vakarinė ataskaita.....	83
Vakarinės ataskaitos tinkinimas.....	83
Laiko įspėjimų nustatymas.....	83
Įspėjimo apie audrą nustatymas.....	83
Įspėjimų apie telefono prisijungimą	
įjungimas.....	84

Garsas ir vibracija nustatymai..... 84

Ekranas ir ryškumo nustatymai..... 84

Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai..... 84

Apyrankės širdies dažnis.....	85
Laikrodžio dėvėjimas.....	85
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio	
duomenų.....	86
Širdies dažnio monitoriaus ant riešo	
nustatymai.....	86
Širdies dažnio duomenų	
transliavimas.....	86
Pulsoksimetras.....	87
Pulsoksimetro rodmenų gavimas....	88
Pulsoksimetro režimo nustatymas..	88
Patarimai dėl nereguliarių	
pulsoksimetro duomenų.....	88
Automatiškai nustatomas tikslas.....	88
Intensyvumo minutės.....	89

Kaip pelnyti intensyvumo minutes... 89	Kompaso kurso nustatymas..... 97
Miego stebėjimas..... 89	Nuorodos taško nustatymas..... 98
Automatinio miego stebėjimo naudojimas..... 89	
Žemėlapis..... 89	Ryšys..... 98
Žemėlapio peržiūra..... 90	Jutikliai ir priedai..... 98
Vietos žemėlapyje išsaugojimas arba navigacija į ją..... 90	Belaidžiai jutikliai..... 98
Žemėlapio nustatymai..... 90	Belaidžių jutiklių susiejimas..... 100
Žemėlapių tvarkymas..... 91	Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas..... 100
Žemėlapių su „Outdoor Maps+“ atsisiuntimas..... 91	Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai..... 101
TopoActive žemėlapių atsisiuntimas..... 91	Bėgimo dinamika..... 101
Žemėlapių šalinimas..... 92	Patarimai dėl trūkstamų bėgimo dinamikos duomenų..... 102
Žemėlapio duomenų rodymas ir slėpimas..... 92	Bėgimo galia..... 103
	Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant..... 103
	Varia kameros valdiklių naudojimas..... 104
	inReach nuotolinis valdymas..... 104
	inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas..... 104
Navigacija..... 92	Telefono prijungimo funkcijos..... 104
Navigavimas į kelionės tikslą..... 92	Telefono susiejimas..... 105
Navigacija į lankytiną vietą netoliese..... 93	Skambinimas iš Telefonas programos..... 105
Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu..... 93	Telefono asistento naudojimas..... 105
Vietos, kurioje yra žmogus už borto, žymėjimas ir navigacijos į ją pradžią..... 94	Telefono pranešimų įjungimas..... 106
Navigacijos sustabdymas..... 94	Pranešimų peržiūra..... 106
Vietų įrašymas..... 94	Atsiliepimas į telefono skambutį 106
Jūsų buvimo vietos išsaugojimas.... 94	Atsakymas į tekstinę žinutę..... 107
Vietos išsaugojimas naudojantis dviem tinkleliais..... 94	Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas..... 107
Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect..... 95	Funkcijos „Rasti telefoną“ įspėjimų įjungimas ir išjungimas..... 107
GPS veiklos pradėjimas iš bendrinamos vietos..... 95	Pamesto telefono radimas GPS veiklos metu..... 107
Navigacija į bendrinamą vietą veiklos metu..... 95	Wi-Fi ryšio funkcijos..... 107
Trasos..... 95	Prijungimas prie Wi-Fi tinklo..... 108
Trasos kūrimas Garmin Connect..... 96	Garmin Share..... 108
Trasos siuntimas į įrenginį..... 96	Duomenų bendrinimas naudojant Garmin Share..... 108
Trasos kūrimas ir laikymasis laikrodyje..... 96	Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share..... 109
Žiedinės trasos kūrimas..... 97	Garmin Share nustatymai..... 109
Navigavimas naudojant „Sight 'N Go“..... 97	Telefono ir kompiuterio programos... 109
	Garmin Connect..... 109
	Garmin Connect+ prenumerata.. 110

Programos Garmin Connect naudojimas.....	110
Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect.....	110
Bendroji treniravimosi būseną	110
Garmin Connect naudojimas kompiuteryje.....	111
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	111
Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect.....	111
„Connect IQ“ funkcijos.....	111
Connect IQ funkcijų atsiuntimas.....	111
Connect IQ funkcijų atsiuntimas naudojantis kompiuteriu.....	111
Programa Garmin Messenger.....	112
Programa Garmin Golf.....	112

Prioritetų režimai..... 112

Numatytojo prioriteto režimo pritaikymas.....	113
Pasirinktinio prioriteto režimo kūrimas.....	114

Naudotojo profilis..... 114

Naudotojo profilio nustatymas.....	114
Lyties nustatymai.....	114
Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra.....	115
Apie širdies dažnio zonas.....	115
Fizinio pasirengimo tikslai.....	115
Širdies dažnio zonų nustatymas....	116
Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas.....	116
Širdies dažnio zonų skaičiavimas..	117
Savo galios zonų nustatymas.....	117
Automatinis rezultatų matavimų aptikimas.....	117

Muzika..... 118

Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....	118
Garso turinio atsiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo..	118

Asmeninio garso turinio atsiuntimas.....	118
Muzikos klausymasis.....	119
Muzikos leidimo valdikliai.....	119
Bluetooth ausinių prijungimas.....	120
Garso režimo keitimas.....	120

Saugumo ir stebėjimo funkcijos.... 120

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	120
Kontaktų pridėjimas.....	121
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	121
Pagalbos prašymas.....	121
GroupTrack sesijos paleidimas.....	122
Patarimai dėl GroupTrack sesijų....	122

Laikrodžiai..... 122

Žadintuvo signalo nustatymas.....	122
Žadintuvo signalo redagavimas....	123
Išmanusis žadinimo signalas.....	123
Atbulinio laikmačio naudojimas.....	123
Atbulinio skaičiavimo laikmačio šalinimas.....	124
Chronometro naudojimas.....	124
Alternatyvių laiko juostų pridėjimas..	124
Alternatyvios laiko juostos redagavimas.....	125
Atbulinio skaičiavimo įvykio pridėjimas.....	125
Atbulinio skaičiavimo įvykio redagavimas.....	125

Maitinimo tvarkyklės nustatymai.. 126

Baterijos taupymo priemonės tinkinimas.....	126
---	-----

Sistemos nustatymai..... 127

Mygtukų sparčiųjų nuorodų pritaikymas.....	127
Laikrodžio prieigos kodo nustatymas.....	127
Laikrodžio prieigos kodo keitimas..	128
Kompasas.....	128
Kompaso nustatymai.....	128
Rankinis kompas kalibravimas	128
Šiaurės nuorodos nustatymas...	128

Aukštimalis ir barometras.....	129
Aukštimačio ir barometro nustatymai.....	129
Barometrinio aukštimačio kalibravimas.....	129
Laiko nustatymai.....	129
Laiko sinchronizavimas.....	130
Išplėstiniai sistemos nustatymai.....	130
Matavimo vienetų keitimas.....	130
Duomenų įrašymo nustatymai.....	130
Nustatymų atkūrimas ir nustatymas iš naujo.....	130
Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš Garmin Connect.....	131
Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas.....	131
Įrenginio informacijos peržiūra.....	131
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra.....	131

Įrenginio informacija..... 132

Apie AMOLED ekraną.....	132
Laikrodžio įkrovimas.....	132
Įrenginio priežiūra.....	133
Laikrodžio valymas.....	133
Nailoninio dirželio valymas.....	133
Dirželių keitimas.....	134
Specifikacijos.....	134
Baterijos informacija.....	134

Trikčių šalinimas..... 135

Produktų naujiniai.....	135
Kaip gauti daugiau informacijos.....	135
Mano įrenginio kalba netinkama.....	135
Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką.....	136
Laikrodžio paleidimas iš naujo.....	136
Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?.....	136
Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio.....	136
Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?.....	137
Ausinės neprisijungia prie laikrodžio.....	137
Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės.....	137
Garsiakalbis arba mikrofonas veikia tyliai po vandens poveikio.....	137

Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?.....	137
Palydovo signalų gavimas.....	138
GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....	138
Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus.....	138
Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus.....	138
Demonstracinio režimo išjungimas...	138
Veiklos stebėjimas.....	138
Žingsnių skaičius atrodo netikslus	138
Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	139
Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus.....	139

Priedas..... 139

VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	140
Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys.....	141
Kontakto su žeme laiko balanso duomenys.....	141
Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenys.....	142
Bėgimo ekonomijos įvertinimai.....	142
Ištvermės balo įverčiai.....	143
FTP įvertinimai.....	144
Ratų dydis ir perimetras.....	144

Duomenų laukai..... 145

Ižanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

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

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

Naudojimo pradžia

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

- 1 Palaikydami  įjunkite laikrodį.
- 2 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamais nurodymais atlikite pradinę sąranką.
Atlikdami pradinę sąranką galite susieti telefoną su laikrodžiu ir gauti pranešimus, sinchronizuoti veiklas ir atlikti kitus veiksmus (*Telefono susiejimas, 105 psl.*). Jei naujovinate iš suderinamo laikrodžio, galite perkelti laikrodžio nustatymus, išsaugotas trasas ir kt., kai susiejate naująjį Venu X1 laikrodį su telefonu.
- 3 Įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 132 psl.*).
- 4 Tikrinkite, ar nėra programinės įrangos naujinių (*Sistemos nustatymai, 127 psl.*).
Kad patirtis būtų kuo sklandesnė, laikrodžio programinė įranga turi būti atnaujinta. Programinės įrangos naujiniuose pateikiami privatumo, saugumo ir funkcijų pakeitimai bei patobulinimai.
- 5 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 12 psl.*).

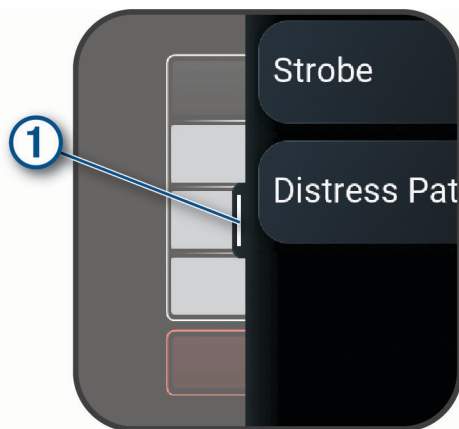
Apžvalga



A  Paleidimo mygtukas	• Palaikykite 2 sekundes, jei norite įjungti laikrodį. • Paspauskite, jei norite atidaryti veiklų ir programų meniu, įskaitant laikrodžio nustatymus. • Palaikykite 2 sekundes, jei norite atidaryti valdiklių meniu, įskaitant maitinimą. • Jei norite paprašyti pagalbos, laikykite, kol laikrodis 3 kartus suvibruos (<i>Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 120 psl.</i>).
B  Mygtukas „Atgal“	• Paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį puslapį. PATARIMAS: veiklos metu ekrane rodomi patarimai, paaiškinantys nenumatytąjį mygtukų veikimą. • Palaikykite, jei norite įjungti arba išjungti žibintuvėlį.
 Jutiklinis ekranas	• Braukdami aukštyn, žemyn, kairėn arba dešinėn slinkite infoskydeliais, funkcijomis ir meniu (<i>Patarimai dėl jutiklinio ekrano, 2 psl.</i>). • Palieskite, jei norite pasirinkti meniu parinktį. • Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, braukite į dešinę.

Patarimai dėl jutiklinio ekrano

- Tempdami į viršų arba į apačią lėtai slinkite sąrašais ir meniu.
- Paliesdami pasirinkite elementą.
- Palieskite, jei norite pažadinti laikrodį.
- Ciferblate braukdami į viršų slinkite laikrodyje nustatytais infoskydeliais.
- Ciferblate braukite į kairę, kad peržiūrėtumėte programų ir veiklų meniu, įskaitant laikrodžio nustatymus.
- Kai rodomas ciferblatas, braukdami žemyn atidarykite pranešimų centrą.
- Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, braukite į dešinę.
- Palieskite ir palaikykite elementą ciferblate, jei norite atidaryti kontekstinę informaciją, pavyzdžiui, infoskydelius ar meniu, jei yra.
- Infoskydelių arba programų meniu palaikykite ciferblatą, kad pertvarkytumėte arba pašalintumėte parinktis.
- Veiklos metu perbraukę į viršų arba į apačią peržiūrėkite kitą duomenų ekraną.
- Veiklos metu braukite į dešinę, jei norite peržiūrėti laikrodžio meniu, ciferblatą ir infoskydelius.
- Veiklos metu braukite į kairę, jei norite peržiūrėti muzikos grotuvą.
- Uždenkite ekraną delnu, jei norite grįžti į ciferblatą ir sumažinti ekrano ryškumą.
- Jei galima, pasirinkite  arba braukite **1** ir peržiūrėkite meniu parinktis.



- Kiekvieną meniu pasirinkimą atlikite kaip atskirą veiksmą.

Įrenginio užrakinimas ir atrakinimas

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

PASTABA: galite tinkinti valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 54 psl.](#)).

1 Palaikykite paspaudę  ir peržiūrėkite valdiklių meniu.

2 Pasirinkite .

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

3 Jei norite atrakinti įrenginį, palaikykite bet kurį mygtuką.

Piktogramų apžvalga

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

Visą suderinamų jutiklių sąrašą žr. [Belaidžiai jutikliai, 98 psl.](#).

	Telefono prisijungimo būseną (Įspėjimų apie telefono prisijungimą įjungimas, 84 psl.)
	Širdies dažnio monitoriaus būseną Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų, 86 psl.
	LiveTrack būseną (Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 120 psl.)
	Greičio ir kadencijos jutiklio būseną (Belaidžių jutiklių susiejimas, 100 psl.)

Programos ir veiklos

Laikrodyje yra daug iš anksto įkeltų programų ir veiklų.

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

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

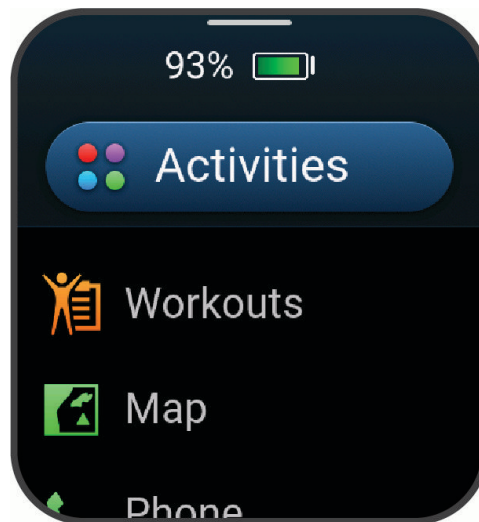
Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ programos: galite pridėti laikrodžiui funkcijų įdiegdami programų iš Connect IQ parduotuvės ([Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 111 psl.](#)).

Programos

Galite tinkinti laikrodį naudodamiesi programų meniu, kuriame galima greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Tam tikroms programoms reikia Bluetooth® ryšio su suderinamu telefonu. Daugelį programų galima rasti ir infoskydeliuose ([Infoskydeliai, 43 psl.](#)) arba valdikliuose ([Controls, 51 psl.](#)).

Ciferbate braukite kairėn ir peržiūrėkite programų sąrašą.



Pavadinimas	Daugiau informacijos
ABC	Pasirinkite, jei norite matyti aukštimačio, barometro ir kompasro informaciją.
Pavojaus signalai	Pasirinkite, jei norite nustatyti signalą.
Alt. laiko zonos	Rodomas dabartinis paros laikas papildomose laiko juostose (<i>Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 124 psl.</i>).
Aukščiamatis	Pasirinkite, jei norite matyti aukštimačio informaciją.
Barometras	Pasirinkite, jei norite matyti barometro informaciją.
Transliuoti širdies dažnį	Pasirinkite, jei norite transliuoti širdies dažnio duomenis į susietą įrenginį (<i>Širdies dažnio duomenų transliavimas, 86 psl.</i>).
Skaičiuotuvas	Pasirinkite, jei norite naudoti skaičiuotuvą, įskaitant arbatpinigių skaičiuotuvą.
Kalendorius	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti artėjančius įvykius iš telefono kalendoriaus.
Laikrodžiai	Pasirinkite, jei norite nustatyti žadintuvą, laikmatį, chronometrą, alternatyvią laiko juostą arba atbulinį skaičiavimą (<i>Laikrodžiai, 122 psl.</i>).
Kompasas	Rodomas elektroninis kompasas.
Atbuliniai skaičiavimai	Rodomi artėjantys atbulinio skaičiavimo įvykiai.
Garmin Share	Pasirinkite, jei norite siųsti duomenis į kitus Garmin® įrenginius arba gauti iš jų (<i>Garmin Share, 108 psl.</i>).
Health Snapshot™	Pasirinkite, jei norite įrašyti pagrindinius sveikatos parametrus (<i>Health Snapshot, 6 psl.</i>).
Ankstesni įrašai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti įrašytą veiklos istoriją, rekordus ir bendrąsias vertes (<i>Istorijos naudojimas, 80 psl.</i>).
Žemėlapis	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti žemėlapi ir naviguoti į vietą (<i>Navigavimas į kelionės tikslą, 92 psl.</i>).
Žemėlapių tvarkyklė	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti ir tvarkyti atsisiųstus žemėlapius (<i>Žemėlapių tvarkymas, 91 psl.</i>).
„Messenger“	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti ir siųsti žinutes iš telefono programos Garmin Messenger™ (<i>Programa Garmin Messenger, 112 psl.</i>).
Mėnulio fazė	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti mėnulio tekėjimo ir nusileidimo laiką bei mėnulio fazę pagal jūsų GPS vietą.
Muzika	Pasirinkite, jei norite valdyti garso atkūrimą naudodamiesi laikrodžiu (<i>Muzikos klausymasis, 119 psl.</i>).
Pranešimai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti telefono pranešimus (<i>Pranešimų peržiūra, 106 psl.</i>).
Telefonas	Pasirinkite, jei norite atidaryti telefono valdiklius, pavyzdžiui, kontaktus ir rinkiklį (<i>Skambinimas iš Telefonas programos, 105 psl.</i>).
Telefono asistentas	Pasirinkite, jei norite sakyti komandą telefono balso asistentui (<i>Telefono asistento naudojimas, 105 psl.</i>).
Pulso oks.	Pasirinkite, jei norite gauti pulsoksimetro rodmenį (<i>Pulsoksimetras, 87 psl.</i>).
Išsaugota	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti išsaugotas vietas, trasas ir kelio taškus.
Nustatymai	Pasirinkite, jei norite atidaryti nustatymų meniu.

Pavadinimas	Daugiau informacijos
Akcijos	Pasirinkite, jei norite matyti pritaikomą akcijų sąrašą (<i>Akcijų pridėjimas, 50 psl.</i>).
Chronometras	Pasirinkite, jei norite stabdyti chronometrą.
Saulėtekis ir saulėlydis	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikus.
Laikmačiai	Pasirinkite, jei norite nustatyti laikmatį.
Patarimai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti interaktyvius laikrodžio patarimus ir ieškoti tiesioginės nuorodos į support.garmin.com , kur pateiktas jūsų laikrodžio naudotojo vadovas.
Balso komanda	Pasirinkite, jei norite sakyti komandą, kurią turės vykdyti jūsų laikrodis (<i>Valdymo balsu komandų naudojimas, 7 psl.</i>).
Balso pastabos	Pasirinkite, jei norite įrašyti balso pastabą (<i>Balso pastabos įrašymas, 7 psl.</i>).
Piniginė	Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay™ piniginę (<i>Garmin Pay, 9 psl.</i>).
Ciferblatas	Pasirinkite, jei norite pritaikyti ciferblatą (<i>Ciferblato tinkinimas, 43 psl.</i>).
Orai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti naujausią orų prognozę ir sąlygas.
Treniruotės	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti išsaugotas treniruotes (<i>Treniruotės, 57 psl.</i>).

Health Snapshot

Funkcija Health Snapshot registruoja keletą svarbių sveikatos parametrų jums nejudant dvi minutes. Ji pateikia glaustą bendros širdies ir kraujagyslių būklės vaizdą. Laikrodis registruoja tokius parametrus kaip vidutinis širdies dažnis, streso lygis ir kvėpavimo dažnis. Galite pridėti Health Snapshot funkciją prie mėgstamų programų sąrašo (*Veiklų ir programų tinkinimas, 34 psl.*).

Programos „Išsaugota“ naudojimas

Naudodamiesi programa „Išsaugota“ galite peržiūrėti išsaugotas vietas ir trasas.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Išsaugota**.
- 3 Pasirinkite išsaugotą elementą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite vykti į vietą, pasirinkite .
 - Jei norite vykti trasa, pasirinkite **Važiukite trasa**.
 - Jei norite vykti trasa priešinga kryptimi, pasirinkite **Daugiau > Atlikti kursą atvirkščiai**.
 - Jei norite peržiūrėti informaciją apie vietą, pasirinkite **Daugiau > Išsamiau**.
 - Jei norite redaguoti informaciją apie vietą arba trasą, pasirinkite **Daugiau > Redaguoti**.
 - Jei norite peržiūrėti trasos įkalnių sąrašą, pasirinkite **Daugiau > Peržiūrėti lipimus**.
 - Jei norite matyti trasą žemėlapyje net kai nesinaudojate navigacija, pasirinkite **Daugiau > Rodyti žemėlapyje**.
 - Jei norite bendrinti vietą arba trasą su funkcija **Garmin Share**, pasirinkite **Daugiau > Dalintis** (*Garmin Share, 108 psl.*).
 - Jei norite šalinti vietą arba trasą, pasirinkite **Daugiau > Ištrinti**.

Balso pastabos įrašymas

Galite įrašyti balso pastabų ir jas išklausyti naudodamiesi laikrodyje integruotu garsiakalbiu ir mikrofonu.

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
 - Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite **Balso pastabos**.
- 3 Pasirinkite .
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Vieta**, jei norite su balso pastaba išsaugoti savo GPS vietą.
 - Pasirinkite **Garsas**, jei norite reguliuoti garsiakalbio garsumą.
- 5 Pasirinkite .
- 6 Pasakykite savo balso pastabą.
- 7 Pasirinkite .
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite leisti balso pastabą.
 - Pasirinkite , jei norite pakeisti balso pastabos pavadinimą arba ją ištrinti.
 - Paspauskite  ir pasirinkite , jei norite peržiūrėti savo balso pastabų biblioteką.

Valdymo balsu komandų naudojimas

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Balso komanda**.
 - Palaikykite  ir pasirinkite **Balso komanda**.

PASTABA: galite tinkinti valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 54 psl.](#)).
- 2 Pasakykite balso komandą, kurią turi atlikti laikrodis ([Laikrodžio balso komandos, 8 psl.](#)).

Laikrodžio balso komandos

Balso komandų sistema sukurta taip, kad aptiktų natūralią kalbą. Tai dažniausiai su laikrodžiu naudojamų balso komandų sąrašas, bet nebūtina vartoti šias frazes tiksliai. Galite pabandyti pasakyti šių komandų variantus jums įprastu būdu. Apsilankykite garmin.com/voicecommand/tips, kur rasite patarimų dėl balso komandų ir informacijos apie trikčių šalinimą.

Balso pagalbos komanda	Funkcija
What can I say?	Atidaromas dažnų balso komandų sąrašas

Įrenginio ir ekrano funkcijos

Balso komanda	Funkcija
Find my phone	Susietame telefone, jei jis yra Bluetooth ryšio diapazone, skamba garsinis signalas.
Disable do not disturb	Išjungiamas režimas „netrukdyti“, kuriuo pritemdomas ekranas ir išjungiami įspėjimai bei pranešimai.
Turn on airplane mode	Ijungiamas lėktuvo režimas, kuriuo išjungiami visi belaidžiai ryšiai.
Increase brightness	Padidinamas ryškumo lygis.
Decrease brightness	Sumažinamas ryškumo lygis.
Set brightness to 80	Nustatoma nurodyta procentinė ryškumo lygio vertė. Galimos vertės nuo 0 iki 100 %.

Laikrodžio funkcijos

Balso komanda	Funkcija
Set a timer for fifteen minutes	Nustatomas nurodyto laiko atbulinio skaičiavimo laikmatis.
Pause timer	Tuo metu veikiantis atbulinio skaičiavimo laikmatis pristabdomas.
Resume timer	Vėl paleidžiamas pristabdytas atbulinio skaičiavimo laikmatis.
Cancel timer	Tuo metu veikiantis atbulinio skaičiavimo laikmatis atšaukiamas.
Start stopwatch	Paleidžiamas chronometras.
Stop stopwatch	Stabdomas chronometras.
Wake me up at 3:15 a.m.	Nustatomas vienkartinis žadintuvo signalas nurodytu laiku.

Programų ir veiklų funkcijos

Balso komanda	Funkcija
Show me the weather	Atidaroma orų programa.
Open the calendar	Atidaroma kalendoriaus programa.
Start a run	Pradedama Bėgimas veikla.
Start hiking	Pradedama Žygis veikla.
Open the triathlon app	Pradedama Triatlonas veikla.

PASTABA: čia pateikti tik programų ir veiklų pavyzdžiai, balso komandomis galite valdyti visas numatytąsias programas ir veiklas (*Programos, 4 psl.*), (*Veiklos, 11 psl.*).

Navigacijos funkcijos

Balso komanda	Funkcija
Begin navigation	Atidaromas meniu Rodyti kelią, kad galėtumėte vykti į norimą vietą naudodamiesi navigacija.
Save location	Išsaugoma jūsų dabartinė buvimo vieta.
Switch to the compass app	Atidaromas kompasas.

Medijos funkcijos

Balso komanda	Funkcija
Change volume to 8	Garsumas pakeičiamas į nurodytą lygį. Galimos vertės nuo 0 iki 10 arba nuo 0 iki 100 %.
Increase volume	Padidinamas garsumas.
Decrease volume	Sumažinamas garsumas.
Play music	Leidžiama tuo metu pasirinkta medija.
Next song	Leidžiamas kitas medijos kūrinys.
Previous song	Leidžiamas ankstesnis medijos kūrinys.
Pause music	Tuo metu leidžiama medija pristabdoma.
Mute	Visas garsas nutildomas.
Unmute	Viso garso nutildymas atšaukiamas.

Garmin Pay

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

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

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

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

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

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

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .
 - Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Piniginė**.

3 Įveskite savo keturių skaitmenų slaptažodį.

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

Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.



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

5 Per 60 sekundžių palaikykite laikrodį prie mokėjimų skaitytuvo, laikrodžio ciferblatą nukreipę į skaitytuvą. Baigus sąveiką su skaitytuvu, laikrodis suvibruoja ir jame parodoma varnelė.

6 Jei reikia, laikykitės kortelių skaitytuvo nurodymų, kad atliktumėte operaciją.

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

Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę

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

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.

2 Pasirinkite **Garmin Pay** > ⋮ > **Pridėti kortelę**.

3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėję kortelę, atlikdami mokėjimą ją galite pasirinkti laikrodyje.

Garmin Pay kortelių tvarkymas

Galite laikinai pristabdyti arba pašalinti kortelę.

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

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.

2 Pasirinkite **Garmin Pay**.

3 Pasirinkite kortelę.

4 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite laikinai sustabdyti kortelės galiojimą arba atšaukti sustabdymą, pasirinkite **Laikina sustabdyti kortelės galiojimą**.

Kad galėtumėte pirkti naudodamiesi Venu X1 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 Venu X1 laikrodyje, sukurti naują slaptažodį ir dar kartą įvesti kortelės informaciją.

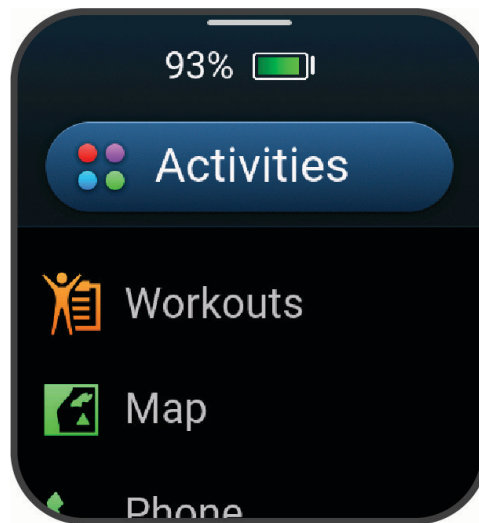
- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay** > **Keisti slaptažodį**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai kitą kartą mokėsite naudodamiesi Venu X1 laikrodžiu, reikės įvesti naująjį slaptažodį.

Veiklos

Kai rodomas ciferblatas, perbraukite kairėn ir pasirinkite **Veiklos**. Sąrašo viršuje rodomas parankinių veiklų sąrašas ([Parankinių veiklų sąrašo pritaikymas, 35 psl.](#)).

PASTABA: kai kurios veiklos rodomos keliose kategorijose.



Kategorijos	Veiklos
Bėgimas	Takelis patalpoje, Bėgimas, Stebėti bėgimą, Bėgimas bekele, Bėgtakis, Kliūt. lenkt., Ultra bėgimas, Virtualusis bėgimas
Važiavimas dviračiu	Dviratis, Į darbą ir atgal dviračiu, Važiavimas dviračiu patalpoje, Išvyka dviračiu, BMX, Dviračių krosas, „eBike“, eMTB, Dviratis žvyro dangai, MTB, Plento dviratis
Plaukimas	Atviras vanduo, Plaukimas baseine
Kelios sporto šakos	Kelios šakos, Duatlonas, , Baseino triatlonas, Plaukimas ir bėgimas, Triatlonas
Sporto salė	Boksas, Kardio, Kopimas patalpoje, Elipsinis treniruoklis, Lipimas aukštais, HIIT, Šuoliukai per šokdynę, Mišrūs kovos menai, Mobilumas, Pilatesas, Irklavimas po stogu, Lipimas laiptais, Stiprumas, Ėjimas patalpoje, Joga
Lauke	Nuotykių lenktynės, Šaudymas iš lanko, Boulderingas, Diskgolfas, Ekspedicija, Žvejybinis, Golfas, Žygis, Jojimas, Medžioklė, Važiavimas riedučiais, Alpinizmas, Vaikščiojimas su kuprine, Ėjimas
Žiemos sportas	Slidinėjimas gamtoje, Snieglenčių sportas gamtoje, Čiuožimas ant ledo, Slidinėjimas, Snieglentė, Sniegomobilis, Sniegbatis, Slidinėjimo krosas (klasikinis), Slidinėjimo krosas (laisvasis)
Vandens sportas	Baidarė, Irklavimas, Buriavimas, Buriavimo ekspedicija, Oro vamzdelis, SUP
Komandinio sporto šakos	Amerikietiškas futbolas, Beisbolas, Krepšinis, Kriketas, Žolės riedulys, Ledo ritulys, Lakrosas, Regbis, Futbolas, Softbolas, Tinklinis, Lėkščiasvydis
Sporto su raketė šakos	Badmintonas, Padelis, Piklbolas, Mažasis tenisas, Raketbolas, Skvošas, Stalo tenisas, Lauko tenisas
Automobilių sportas	ATV, Motokrosas, Motociklas, „Overland“
Kita	Kvėpavimo praktika, Žaidimai, Meditacija, Stebėti mane

Veiklos pradžia

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

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .

2 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite prisegtą veiklą (*Veiklų ir programų tinkinimas, 34 psl.*).
- Pasirinkite  arba **Veiklos** ir pasirinkite veiklą iš parankinių sąrašo arba veiklos kategorijos.

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

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

4 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.

Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraudite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 132 psl.*).
- Kai kurioms veikloms paspauskite , jei norite registruoti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.
Tam tikrose veiklose galite pasirinkti  ir atmesti ratą (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 137 psl.*).
- Perbraukite aukštyn arba žemyn, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- Veiklos metu perbraukite dešinėn ir pasirinkite **Keisti vietą**, jei norite pereiti prie kito veiklos tipo.
Jei veikla apima dvi ar daugiau sporto šakų, ji įrašoma kaip įvairių sporto šakų veikla.

Veiklos sustabdymas

Kai kurios parinktys pasiekiamos ne visų tipų veiklose.

- 1 Paspauskite .
 - 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
 - Jei norite išsaugoti veiklą ir peržiūrėti išsamią informaciją, pasirinkite **Išsaugoti** ir pasirinkite parinktį.
PASTABA: išsaugoję veiklą, galite įvesti savęs įvertinimo duomenis (*Veiklos vertinimas, 13 psl.*).
 - Jei norite pristabdyti veiklą, o vėliau ją tęsti, pasirinkite **Atnaujinti vėliau**.
 - Jei norite pažymėti ratą, pasirinkite **Ratas**.
Tam tikrose veiklose galite pasirinkti  ir atmesti ratą (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 137 psl.*).
 - Norėdami naviguoti atgal į pradinį veiklos tašką keliu, kuriuo vyko, pasirinkite **Atgal į pradžią > TracBack**.
PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
 - Norėdami 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 širdies dažnis** ir palaukite, kol baigsis atbulinis laiko skaičiavimas (*Jėgų atgavimo širdies dažnis, 79 psl.*).
 - Jei norite veiklą atmesti, pasirinkite **Atmesti** ir paspauskite .
- PASTABA:** sustabdžius veiklą, laikrodis automatiškai ją išsaugo po 30 minučių.

Veiklos vertinimas

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Galite tinkinti tam tikrų veiklų savarankiško vertinimo nustatymą (*Savarankiško vertinimo įjungimas, 65 psl.*).

- 1 Baigę veiklą, pasirinkite **Išsaugoti** (*Veiklos sustabdymas, 13 psl.*).
- 2 Pasirinkite skaičių, atitinkantį jūsų suvokiamas pastangas.
PASTABA: jei norite praleisti savarankišką vertinimą, pasirinkite **»»**.
- 3 Pasirinkite, kaip jautėtės veiklos metu.
Galite peržiūrėti vertinimus programoje Garmin Connect.

Bėgimas

Bėgiojimas

Jei bėgdami norite naudoti belaidį jutiklį, reikia susieti jį su laikrodžiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas](#), 100 psl.).

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

Bėgimo stadione pradžia

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

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

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

Bėgimo stadione įrašymo patarimai

Garmin bėgimo stadione duomenų bazėje yra daugiau kaip 10 000 trasų iš viso pasaulio.

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

Virtualiojo bėgimo pradžia

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

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

Bėgtakio atstumo kalibravimas

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

- 1 Pradėkite bėgtakio veiklą (*Veiklos pradžia, 12 psl.*).
- 2 Bėkite bėgtakiu, kol laikrodis įrašys bent 2,4 km (1,5 myl.).
- 3 Kai baigsite veiklą, paspausdami  sustabdykite veiklos laikmatį.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami kalibruoti bėgtakio atstumą pirmą kartą, pasirinkite **Išsaugoti**. Įrenginys paragina atlikti bėgtakio kalibravimą.
 - Norėdami rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio atstumą po pirmojo kalibravimo, pasirinkite **Kalibruoti ir išsaugoti** > .
- 5 Žiūrėkite įveiktą atstumą bėgtakio ekrane ir įveskite jį laikrodyje.

Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas

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

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

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

Ultrabėgimo veiklos registravimas

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Bėgimas > Ultra bėgimas**.
- 3 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
- 4 Pradėkite bėgti.
- 5 Paspauskite , jei norite įrašyti ratą ir paleisti poilsio laikmatį.

PATARIMAS: galite konfigūruoti, kaip nustatymas Automatinis poilsis registruos poilsio atkarpas ir ratus (*Ultra bėgimo automatinio poilsio nustatymai, 16 psl.*).
- 6 Kai pailsėsite, paspauskite  ir bėkite toliau.
- 7 Perbraukite aukštyn arba žemyn, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus (pasirinktinai).
- 8 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Ultra bėgimo automatinio poilsio nustatymai

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

Būsena: įjungiamas automatinis poilsio atkarpų įrašymas.

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

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

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

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

Dviračių sportas

Važiavimas dviračiu

Jei važiuodami norite naudoti belaidį jutiklį, reikia susieti jį su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 100 psl.*).

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

Vidaus treniruoklio naudojimas

Prieš naudojant suderinamą vidaus treniruoklį, reikia susieti treniruoklį su laikrodžiu naudojant Bluetooth arba ANT+® technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 100 psl.*).

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Važiavimas dviračiu > Važiavimas dviračiu patalpoje**.
- 3 Braukite dešinėn.
- 4 Pasirinkite **Išmaniojo treniruoklio parinktys**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite važiuoti dviračiu, pasirinkite **Laisvas važiavimas**.
 - Pasirinkite **Sekti treniruotę**, jei norite atlikti išsaugotą treniruotę (*Treniruotės, 57 psl.*).
 - Pasirinkite **Sekti kursą**, jei norite laikytis išsaugotos trasos (*Trasos, 95 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 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
Trasoje arba važiuojant dviračiu treniruoklis padidina arba sumažina pasipriešinimą pagal aukščio informaciją.

Galios gidas

Planuodami pastangas trasoje galite sukurti ir naudoti galios strategiją. Venu X1 įrenginys kuri tinkintą galios gidą naudodamas jūsų GFS, trasos aukštį ir numatomą laiką, kurio reikės trasai įveikti.

Vienas svarbiausių veiksmų 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, 17 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 Garmin Connect bei sinchronizuoti ją su suderinamais Garmin įrenginiais. Šiai funkcijai reikia galios matuoklio, kurį reikia susieti su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 100 psl.*). Susieję įrenginius, galėsite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų laukai, 145 psl.*).



Galios gido kūrimas ir naudojimas

Norint kurti galios gidą, reikia susieti su laikrodžiu galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 100 psl.*). Be to, trasą reikia įkelti ir į savo Garmin Connect paskyrą (*Trasos kūrimas Garmin Connect, 96 psl.*).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Galios gidas > Kurti galios gido strategiją**.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane pateiktomis instrukcijomis susikurkite galios gidą.
- 4 Pasirinkite
- 5 Pasirinkite laikrodį.
- 6 Ciferblate braukite į kairę.
- 7 Laikrodyje pasirinkite važiavimo dviračiu lauke veiklą.
- 8 Paslinkite žemyn ir pasirinkite **Treniruotė > Galios gidas**.
- 9 Pasirinkite galios gidą.
- 10 Paspauskite 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.

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.

Plaukimas baseine

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Plaukimas > Plaukimas baseine**.
- 3 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.
- 4 Prieš pradėdami plaukti, patikrinkite veiklos nustatymus (*Veiklos nustatymai, 36 psl.*).
Pavyzdžiui, plaukimo veiklai pagal numatytuosius parametrus įjungiamas lietimasis užrakto nustatymas.
- 5 Paspauskite .
- Įrenginys įrašo plaukimo duomenis tik tada, kai veikia veiklos laikmatis.
- 6 Pradėkite plaukti.
Įrenginys automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir atstumus. Funkcija **Automatinis poilsis** yra įjungta pagal numatytuosius nustatymus (*Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 19 psl.*).
- 7 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Plaukimo terminai

Ilgis: vienas baseino perplaukimas.

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

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

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

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 tinkantį duomenų lauką (*Duomenų ekranų tinkinimas, 35 psl.*).

Nenaudoti	Plaukimas laisvuju stiliumi
Atgal	Plaukimas nugara
Krūtinė	Plaukimas krūtine
Skrydis	Plaukimas peteliške
Mišrus	Daugiau nei vienas mostų tipas intervale.
Treniruotė	Naudojama įrašant treniruotės duomenis (<i>Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 19 psl.</i>)

Patarimai dėl plaukimo veiklų

- Prieš pradėdami plaukti, patikrinkite veiklos nustatymus (*Veiklos nustatymai, 36 psl.*).
Pavyzdžiui, plaukimo veiklai pagal numatytuosius parametrus įjungiamas lietimo užrakto nustatymas.
- Paspauskite , jei norite užregistruoti intervalą plaukdami atvira vandens telkinyje.
- Prieš pradėdami plaukimo baseine veiklą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis ir pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.
Laikrodis matuoja ir registruoja atstumą pagal įveiktus baseino ilgius. Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį. Kitą kartą pradėjus plaukimo baseine veiklą, laikrodis naudos šį baseino dydį. Jei norite pakeisti dydį, galite nuslinkti žemyn ir pasirinkti veiklos nustatymus, tada pasirinkti **Baseino dydis**.
- Kad rezultatai būtų tikslūs, naudodami vieną mosto tipą nuplaukite visą baseino ilgį. Kai ilsitės, pristabdykite veiklos laikmatį.
- Paspauskite , kad užregistruotumėte poilsį plaukiant baseine (*Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 19 psl.*).
Laikrodis automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir plaukimo baseine atstumus.
- Kad laikrodžiui būtų lengviau skaičiuoti atstumus, prieš pirmąjį mostą tvirtai atsispauskite nuo sienelės ir atsispinkite.
- Kai darote pratimus, pristabdykite veiklos laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją (*Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 19 psl.*).

Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis

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

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

Jei norite naudoti rankinę poilsio funkciją, galite išjungti automatinio poilsio funkciją veiklos parinktyse (*Veiklos nustatymai, 36 psl.*). Plaukiodami baseine arba atvira vandenyje galite pažymėti poilsio intervalą rankiniu būdu paspausdami . Plaukimo duomenys poilsio intervalo metu neįrašomi.

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

Treniravimasis su treniruočių žurnalu

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

- 1 Plaukiodami baseine paslinkite aukštyn arba žemyn, jei norite peržiūrėti treniruočių žurnalo ekraną.
- 2 Norėdami paleisti treniruotės laikmatį, paspauskite .
- 3 Pabaigę treniruotės intervalą, paspauskite .
Treniruotės laikmatis sustoja, tačiau veiklos laikmatis ir toliau registruoja visą plaukimo užsiėmimą.
- 4 Pasirinkite užbaigtos treniruotės atstumą.
Atstumo intervalai priklauso nuo veiklos profiliui pasirinkto baseino dydžio.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami pradėti kitą treniruotės intervalą, paspauskite .
 - Norėdami pradėti plaukimo intervalą, slinkdami aukštyn arba žemyn grįžkite į plaukimo treniruočių ekranus.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite tęsti veiklą, paspauskite .
 - Jei norite baigti veiklą, paspauskite .

Kelios sporto šakos

Triatlono, duatlono ir kitų sudėtinių sporto šalių sportininkai gali pasinaudoti kelių sporto šakų funkcijomis, pvz., Triatlonas arba Plaukimas ir bėgimas. 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 numatytąjį 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 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Kelios sporto šakos > Triatlonas**.
- 3 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
PASTABA: pirmą kartą pradėję triatlono veiklą galite įjungti parinktį **Automatinis sporto šakų perjungimas**, kad laikrodis automatiškai nustatytų sporto šakos pasikeitimą ir pereitų prie kito perėjimo ar sporto šakos (*Veiklos nustatymai, 36 psl.*).
- 4 Jei reikia, paspauskite  kiekvieno perėjimo pradžioje ir pabaigoje (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 137 psl.*).
Perėjimo funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus ir perėjimo laikas registruojamas atskirai nuo veiklos laiko. Perėjimo funkciją galite įjungti ir išjungti triatlono veiklos nustatymuose. Jei perėjimai išjungti, norėdami pakeisti sporto šaką paspauskite .
- 5 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Kelių sporto šakų veiklos kūrimas

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

Veiklos sporto salėje

Galima naudoti laikrodį treniruojantis patalpose, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje, GPS išjungžiama (*Veiklos nustatymai, 36 psl.*).

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

PATARIMAS: laikymasis už bėgtakio turėklų sumažina tikslumą.

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

Jėgos treniruotės įrašymas

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

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Sporto salė > Stiprumas**.
Pirmą kartą įrašydami jėgos treniruotes turite pasirinkti, ant kurio riešo bus jūsų laikrodis.
- 3 Jei įrašote jėgos treniruočių veiklą pirmą kartą, pasirinkite **Treniruotės > Naršyti treniruotes** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis (*Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 58 psl.*).
- 4 Pasirinkite treniruotę.
PASTABA: jei nesate atsisiuntę į laikrodį jėgos treniruočių, pasirinkite **Laisva > ** ir pereikite prie 7 veiksmo.
- 5 Slinkite žemyn ir peržiūrėkite treniruotės informaciją.
- 6 Pasirinkite **Treniruotis**.
Galite pasirinkti Daugiau ir peržiūrėti papildomas treniruotės parinktis.
- 7 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
- 8 Pradėkite pirmąją seriją.
Pagal numatytuosius nustatymus laikrodis skaičiuoja kartojimus. Kartojimų skaičius bus rodomas, kai juos atliksite bent keturis kartus. Galite išjungti kartojimų skaičiavimą veiklos nustatymuose (*Veiklos nustatymai, 36 psl.*). Laikrodyje rodoma pratimo animacija, jei yra.
PATARIMAS: laikrodis gali skaičiuoti tik vieno kiekvienos serijos judesio kartojimus. Jei norite pakeisti judesius, turite baigti seriją ir pradėti naują.
- 9 Slinkite aukštyn ir žemyn, jei norite matyti papildomus duomenų ekranus.
- 10 Paspausdami  užbaikite seriją.
Laikrodyje rodomi visi serijos pakartojimai.
- 11 Jei reikia, redaguokite kartojimų skaičių, pasirinkę  pridėkite serijoje naudotą svorį ir pasirinkite **Baig..**
- 12 Atsidaro poilsio laikmatis, skaičiuojantis laiką iki kitos serijos.
PATARIMAS: galite palaukti, kol laikas baigsis, arba paspausti  ir pradėti kitą seriją iš karto.
- 13 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.
- 14 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Stabdyti treniruotę**.

Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą

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

HIIT veiklos įrašymas

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

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

Mobilumo veiklos įrašymas

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

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

Golfo žaidimas

Golfo žaidimas

Prieš žaisdami golfą įkraukite laikrodį ([Laikrodžio įkrovimas, 132 psl.](#)).

1 Ciferblate braukite į kairę.

2 Pasirinkite **Veiklos > Lauke > Golfas**.

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

3 Jei atidaromas aikštelių sąrašas, pasirinkite ją iš sąrašo.

Aikštelės atnaujinamos automatiškai.

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	Duobutės paras
③	Duobutės žemėlapis
④	Startinio smūgio atstumas nuo starto aikštelės
⑤	Atstumas iki ridenimo aikštelės priekio, vidurio ir galo

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

7 Pasirinkite parinktį:

- Palieskite žemėlapi, jei norite matyti daugiau informacijos arba pakeisti smeigtuko vietą ([Vėliavėlės perkėlimas, 25 psl.](#)).
- Paspauskite  ir atidarykite golfo meniu ([Golfo meniu, 24 psl.](#)).

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

Golfo meniu

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

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

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

Keisti duobutę: leidžiama rankiniu būdu pakeisti duobutę.

Rezultatų kortelė: atidaroma raundo rezultatų kortelė (*Rezultatų išlaikymas, 28 psl.*).

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

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

Vėjas: atidaroma rodyklė, rodanti vėjo kryptį ir greitį smeigtuko atžvilgiu.

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

Matuoti smūgį: rodomas ankstesnio smūgio, įrašyto naudojant funkciją Garmin AutoShot™, atstumas (*Išmatuotų smūgių peržiūra, 27 psl.*). Be to, galite įrašyti smūgį rankiniu būdu (*Smūgio matavimas rankiniu būdu, 28 psl.*).

Paskutinis smūgis: peržiūrėkite informaciją apie pastarąjį smūgį.

PASTABA: galite peržiūrėti visų dabartiniame raunde aptiktų smūgių atstumus. Jei reikia, galite pridėti smūgį rankiniu būdu (*Smūgio pridėjimas rankiniu būdu, 28 psl.*).

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

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

Nustatymai: galite pritaikyti golfo veiklos nustatymus (*Golfo nustatymai, 25 psl.*).

Baigti rundą: baigiamas dabartinis rundas.

Golfo nustatymai

Raundo metu paspauskite  ir pasirinkite Nustatymai, jei norite pritaikyti golfo nustatymus ir funkcijas.

Rezultatai: galite nustatyti rezultatų skaičiavimo nuostatas ir įjungti statistikos stebėjimą ([Rezultatų nustatymai, 28 psl.](#)).

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

PlaysLike: nustatomos „plays like“ atstumo funkcijos, kuri rodo pakoreguotą atstumą iki ridenimo aikštelės žaidžiant golfą, nuostatos ([PlaysLike atstumo piktogramos, 25 psl.](#)).

PASTABA: šiai funkcijai reikia Garmin Golf™ prenumeratos.

Kontūrų atspalviai: aikštėse su ridenimo aikštelės kontūrų duomenimis įjungiami aukščio arba šlaitų kontūrų atspalviai ([Programa Garmin Golf, 112 psl.](#)).

Virtualusis asistentas: įjungiamos automatinės arba rankinės virtualiojo asistento riedmušų rekomendacijos. Rodoma sužaidus penkis golfo raundus, stebint riedmušas ir įkėlus rezultatų korteles į programą Garmin Golf.

Dideli skaičiai: pakeičiamas skaičių dydis duobučių rodinio ekrane.

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

Golfo atstumas: nustatomas atstumo matavimo vienetas.

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

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

Palydovai: nustatoma veiklos metu naudojama palydovų sistema ([Palydovų nustatymai, 42 psl.](#)).

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

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

Susieti tolmatį: galite susieti laikrodį su suderinamu tolmatčiu.

PlaysLike atstumo piktogramos

PlaysLike atstumo funkcija įvertina aukščio pokyčius aikštelėje, vėjo greitį, vėjo kryptį ir oro tankį bei rodo pakoreguotą atstumą iki ridenimo aikštelės. Raundo metu palietę atstumą iki ridenimo aikštelės, galite peržiūrėti PlaysLike atstumą. Perbraukę į viršų, galite pamatyti, kaip atstumas pasikeitė dėl kiekvieno iš šių veiksnių.

PATARIMAS: veiklos nustatymuose galite konfigūruoti, į kokius duomenis atsižvelgiama koreguojant PlaysLike ([Golfo nustatymai, 25 psl.](#)).

▲: atstumas žaidžiamas ilgiau, nei tikėtasi.

■: įveikti atstumą trunka tiek, kiek tikėtasi.

▼: atstumas žaidžiamas trumpiau, nei tikėtasi.

↗: atstumo skirtumas dėl aukščio pokyčių.

▲: atstumo skirtumas dėl vėjo greičio ir krypties.

☁: atstumo skirtumas dėl oro tankio.

Vėliavėlės perkėlimas

Galite atidžiau peržiūrėti ridenimo aikštelę ir pakeisti smeigtuko vietą.

1 Kai rodomas duobučių informacijos ekranas, paspauskite .

2 Pasirinkite **Žiūrėti ridenimo aikštelę**.

3 Palieskite ir nuvilkite smeigtuką į tinkamą vietą.

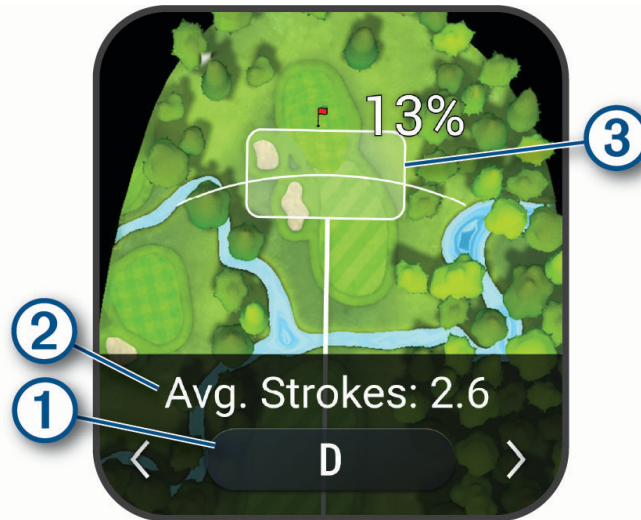
 rodo pasirinktą smeigtuko vietą.

4 Paspauskite , jei norite priimti smeigtuko vietą.

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

Virtualusis asistentas

Norint naudotis virtualiuoju asistentu, reikia žaisti penkis raundus naudojant Approach CT10 riedmušų stebėjimo jutiklius arba suaktyvinti Raginimas dėl riedmušos nustatymą (*Veiklos nustatymai, 36 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 pasiskirstymo zona vadovaujantis riedmušos rekomendacija ir remiantis smūgių ta riedmuša istorija. PASTABA: jei smūgių pasiskirstymo zona persidengia su ridenimo aikštele, tikimybė, kad smūgiuodami pasieksite ridenimo aikštelę, rodoma kaip procentinė vertė.

Krypties iki smeigtuko peržiūra

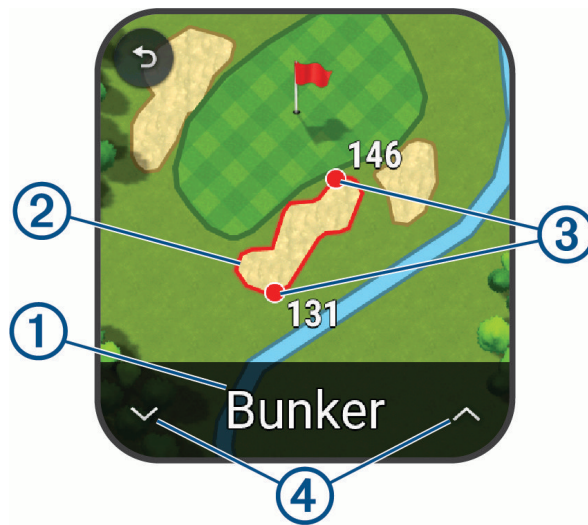
PinPointer funkcija – tai kompasas, padedantis rasti kryptį, kai nematote ridenimo aikštelės. Ši funkcija gali padėti prisitaikyti smūgiui, net jei esate miške arba gilaus smėlio spąstuose.

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

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

Kliūtys ir „layup“ smūgiai

Palietę žemėlapij, galite paliesti  ir peržiūrėti kliūtis ir „layup“ smūgius iki dabartinės duobutės.



①	Kliūties arba „layup“ smūgio atstumo tipas.
②	Kliūties arba „layup“ smūgio vieta.
③	Atstumas iki „layup“ smūgio arba kliūties priekio ir galo.
④	Rodyklės, kurias galite paliesti, jei norite peržiūrėti kitas su duobute susijusias kliūtis ar „layup“ smūgius.

Išmatuotų smūgių peržiūra

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

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

1 Žaisdami golfą paspauskite .

2 Pasirinkite **Matuoti smūgį**.

Rodomas paskutinio smūgio atstumas.

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

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

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

Smūgio matavimas rankiniu būdu

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

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

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

Smūgio pridėjimas rankiniu būdu

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

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

Rezultatų išlaikymas

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

Rezultatų nustatymai

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

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

Handikapo rezultatas: įjungiamas handikapo rezultatų skaičiavimas.

Rodyti įvertį: rezultatų kortelės viršuje rodomas bendras jūsų raundo rezultatas ([Rezultatų išlaikymas, 28 psl.](#)).

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

Nuobaudos: įjungiamas baudos smūgių stebėjimas žaidžiant golfą ([Golfo statistikos įrašymas, 29 psl.](#)).

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

Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas

Galite pakeisti metodą, kuriuo laikrodis fiksuoja rezultatus.

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

Apie „Stableford“ rezultatus

Jei pasirenkate rezultatų skaičiavimo metodą „Stableford“ (*Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas, 28 psl.*), taškai skiriami pagal smūgių, atliktų paro atžvilgiu, skaičių. Raundo pabaigoje laimi daugiausia taškų surinkęs žaidėjas. Įrenginys skiria balus pagal JAV golfo asociacijos instrukcijas.

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

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

Golfo statistikos stebėjimas

Laikrodysje įjungę statistikos stebėjimą, galite peržiūrėti savo dabartinio raundo statistiką (*Raundo apžvalgos peržiūra, 29 psl.*). Galite lyginti raundus ir stebėti tobulėjimą naudodamiesi programa Garmin Golf.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Golfas**.
Įrenginys nustato palydovus, apskaičiuoja jūsų buvimo vietą ir parenka aikštelę, jei netoliese ji yra tik viena.
- 3 Jei atidaromas aikštelių sąrašas, pasirinkite jį iš sąrašo.
Aikštelės atnaujinamos automatiškai.
- 4 Pasirinkite **[> Nustatymai > Rezultatai > Statistikos stebėjimas]**.

Golfo statistikos įrašymas

Norint registruoti statistiką, reikia įjungti statistikos stebėjimą (*Golfo statistikos stebėjimas, 29 psl.*).

- 1 Rezultatų kortelėje pasirinkite duobutę.
- 2 Nustatykite atliktų smūgių skaičių, įskaitant patus, ir pasirinkite **Išsaugoti**.
- 3 Nustatykite paimtų patų skaičių ir pasirinkite **Išsaugoti**.
PASTABA: paimtų patų skaičius naudojamas tik statistikai stebėti ir nedidina jūsų rezultatų.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei kamuoliukas pataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite .
 - Jei kamuoliukas nepataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite  arba .
- 5 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Smūgių istorijos peržiūra

- 1 Baigę žaisti duobutę, paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Paskutinis smūgis** ir peržiūrėkite informaciją apie paskutinį smūgį.

Raundo apžvalgos peržiūra

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Raundo informacija**.
- 3 Jei norite peržiūrėti daugiau informacijos, braukite aukštyn arba žemyn.

Raundo baigimas

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

Golfo riedmušų sąrašo tinkinimas

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

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

Veikla lauke

Boulderingo veiklos įrašymas

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Lauke > Boulderingas**.
- 3 Pasirinkite vertinimo sistemą
PASTABA: kai kitą kartą pradėsite boulderingo veiklą, laikrodis naudos šią vertinimo sistemą. Jei norite pakeisti sistemą, slinkite žemyn, pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Vertinimo sistema**.
- 4 Pasirinkite maršruto sunkumo lygį.
- 5 Paspausdami  paleiskite maršruto laikmatį.
- 6 Pradėkite savo pirmąjį maršrutą.
- 7 Paspausdami  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 Kai baigsite ilsėtis, paspausdami  pradėkite kitą maršrutą.
- 10 Kartokite šiuos veiksmus su kiekvienu maršrutu, kol baigsite veiklą.
- 11 Kai baigsite paskutinį maršrutą, paspausdami  sustabdykite veiklos laikmatį.
- 12 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Ekspedicijos pradžia

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Lauke > Ekspedicija**.
- 3 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
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 .
- 2 Pasirinkite **Pridėti tašką**.

Trasos taškų peržiūra

- 1 Ekspedicijos metu paspauskite .
- 2 Paspauskite .
- 3 Pasirinkite **Peržiūrėti taškus**.
- 4 Sąraše pasirinkite trasos tašką.

Žvejyba

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Lauke > Žvejybinis**.
- 3 Paspauskite .
- 4 Paspauskite  ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti laimikį prie žuvų skaičiaus iš išsaugoti vietą, pasirinkite **Registruoti sužvegotą laimikį**.
 - Jei norite išsaugoti dabartinę vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
 - Jei norite nustatyti intervalo laikmatį, veiklos pabaigos laiką arba pabaigos laiko priminimą, pasirinkite **Žvejybos 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 ([Veiklos nustatymai, 36 psl.](#)).
- 5 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Baigti žvejybą**.

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 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Lauke > Medžioklė**.
- 3 Paspauskite  ir pasirinkite **Pradėti medžioklę**.
- 4 Paspauskite  ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite grįžti į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite išsaugoti dabartinę vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
 - Jei norite peržiūrėti anksčiau šios medžioklės metu išsaugotas vietas, pasirinkite **Medžioklės vietos**.
 - Jei norite peržiūrėti visas anksčiau išsaugotas vietas, pasirinkite **Įrašytos vietos**.
 - Jei norite pasiekti kelionės tikslą naudodamiesi navigacija, pasirinkite **Navigacija** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite redaguoti veiklos nustatymus, pasirinkite **Nustatymai** ir pasirinkite parinktį ([Veiklos nustatymai, 36 psl.](#)).
- 5 Kai baigsite medžioklę, paspauskite  ir pasirinkite **Baigti medžioklę**.

Žiemos sportas

Nusileidimų slidėmis peržiūra

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

- 1 Pradėkite veiklą su slidėmis arba snieglente.
- 2 Braukite dešinėn.
- 3 Pasirinkite **Peržiūrėti bėgimus**.
- 4 Braukite aukštyn, jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį šliuožimą, dabartinį šliuožimą ir visus šliuožimus.

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

Slidinėjimo arba snieglenčių sporto gamtoje veiklos įrašymas

Užsiimdami slidinėjimo arba snieglenčių sporto ne trasomis veikla galite perjungti 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 (*[Veiklos nustatymai](#), 36 psl.*).

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Veiklos > Žiemos sportas > Slidinėjimas gamtoje**.
 - Pasirinkite **Veiklos > Žiemos sportas > Snieglenčių sportas gamtoje**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei pradėsite veiklą ant įkalnės, pasirinkite **Kilimas**.
 - Jei pradėsite veiklą leisdami nuo kalno, pasirinkite **Nusileidimas**.
- 4 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .
- 5 Jei reikia, paspausdami  galite perjungti į kalnės ir nuokalnės stebėjimo režimus.
- 6 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Kitos veiklos

Kvėpavimo veiklos įrašymas

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

Meditacijos veiklos įrašymas

Galite pasirinkti seansą su nurodymais arba sukurti meditacijos veiklą patys.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Kita > Meditacija**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę meditacijos veiklą.
 - Pasirinkite **Sesija**, jei norite seanso su nurodymais ir garsu.
 - Pasirinkite **Tinkintas**, jei norite sukurti pasirinktinį seansą su garsu.
- 4 Jei reikia, paspauskite  arba vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite .
Laikrodyje rodomas atbulinis laikmatis arba tikslas.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite klausytis meditacijos garso takelio iš išorinio garsiakalbio ir nustatyti garsiakalbio garsumą.
 - Jei norite klausytis meditacijos garso takelio, prijunkite ausines (*Bluetooth ausinių prijungimas, 120 psl.*).**PASTABA:** meditacijos veiklos metu pranešimai išjungiami.
- 7 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Žaidimai

Programos Garmin GameOn™ naudojimas

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

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

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

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

PATARIMAS: spustelėję  > **Nustatymai**, galite tinkinti nustatymus, dar kartą skaityti instrukciją arba pašalinti laikrodį. Programa Garmin GameOn prisimins jūsų laikrodį ir nustatymus, kai kitą kartą ją atidarysite. Jei reikia, galite susieti laikrodį su kitu kompiuteriu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 100 psl.*).

- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Kompiuteryje paleiskite palaikomą žaidimą ir žaidimo veikla prasidės automatiškai.
 - Laikrodyje paleiskite rankinę žaidimo veiklą (*Rankinės žaidimų veiklos įrašymas, 34 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 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Kita > Žaidimai**.
- 3 Pasirinkite **Praleisti**.
- 4 Pasirinkite žaidimo tipą.
- 5 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
- 6 Rungtynių pabaigoje paspausdami  įrašykite rungtynių rezultatą arba užimtą vietą.
- 7 Jei norite pradėti naujas rungtynes, paspauskite .
- 8 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Veiklų ir programų tinkinimas

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

Programų sąrašo pritaikymas

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

Parankinių veiklų sąrašo pritaikymas

Naudodamiesi parankinių veiklų sąrašu galite greitai pasiekti dažniausiai naudojamas veiklas.

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

Parankinės veiklos prisegimas prie sąrašo

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Redaguoti**.
- 3 Slinkite prie parankinės veiklos (*Parankinių veiklų sąrašo pritaikymas, 35 psl.*).
- 4 Pasirinkite  šalia parankinės veiklos.

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

Duomenų ekranų tinkinimas

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.
- 5 Slinkite į duomenų ekraną, kurį norite pritaikyti.
- 6 Braukite kairėn.
- 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, 145 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.

Tinkintos veiklos kūrimas

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

Veiklos nustatymai

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

Ciferblate perbraukite kairėn, pasirinkite **Veiklos**, pasirinkite veiklą, slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus.

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

3D greitis: jūsų greitis skaičiuojamas naudojant aukščio virš jūros lygio pokytį ir horizontalų judėjimą žeme.

Skiriam. spalva: nustatoma veiklos piktogramos skiriamoji spalva.

Pridėti veiklą: veiklos tipą galima pridėti prie kelių sporto šakų veiklos.

Įspėjimai: nustatomi veiklai skirti treniravimosi arba navigacijos įspėjimai (*Raginiai veikti, 39 psl.*).

Garso išvestis: nustatomas garso įrenginys, kuris bus naudojamas balso įspėjimams (*Balso įspėjimų leidimas veiklos metu, 40 psl.*).

Automatinis lipimas: naudojant integruotą aukštį aptinkami aukščio pokyčiai ir automatiškai rodomi atitinkami lipimo duomenys.

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

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

Automatinis poilsis: automatiškai aptinkamas poilsio intervalas, kai nustoja judėti plaukimo baseine veiklos metu (*Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 19 psl.*). Galite įjungti šį nustatymą ir ultra bėgimo veiklos metu (*Ultra bėgimo automatinio poilsio nustatymai, 16 psl.*).

Automatinis bėgimas: nusileidimai slidėmis ir snieglenoje automatiškai aptinkami naudojant integruotą pagreičio matuoklį (*Nusileidimų slidėmis peržiūra, 32 psl.*).

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

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

Automatinis sporto šakų perjungimas: automatiškai aptinkamas perėjimas prie kitos sporto šakos, kai užsiimate kelių sporto šakų veikla, pavyzdžiui, triatlonu.

Automatinė pradžia: veiklos laikmatis automatiškai paleidžiamas, kai pradėsite judėti (pavyzdžiui, **Motokrosas**).

Transliuoti širdies dažnį: širdies dažnio duomenys automatiškai transliuojami iš laikrodžio į susietus įrenginius, kai pradėsite veiklą (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 86 psl.*).

Transliuoti į „GameOn“: biometriniai duomenys automatiškai transliuojami į programą Garmin GameOn, kai pradėsite žaidimo veiklą (*Programos Garmin GameOn™ naudojimas, 34 psl.*).

„ClimbPro“: rodoma informacija apie artėjančių ir dabartinių įkalnių aukštį, kai judate trasoje (*Kaip naudotis ClimbPro, 41 psl.*).

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

Duomenų ekranai: galima pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 35 psl.*).

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

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

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

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.

Ratai: konfigūruojami parinkčių **Auto Lap**, **Rato mygtukas** ir **Įspėjimas apie ratą** nustatymai.

Įspėjimas apie ratą: nustatomi rodomų ratų duomenų laukai.

Rato mygtukas: įjungiamas mygtukas  ratui arba poilsui veiklos metu registruoti. Taip pat galite konfigūruoti numatytąjį mygtuko  veikseną įvairių sporto šakų veiklos metu.

Užrakinti įrenginį: jutiklinis ekranas ir mygtukai užrakinami užsiimant kelių sporto šakų veikla, kad išvengtumėte netyčinio mygtukų paspaudimo ir ekrano perbraukimo. Galite atrakinti laikrodį paspausdami ir palaikydami bet kurį mygtuką.

Žemėlapių nustatymai: nustatomos veiklai skirtos žemėlapių duomenų ekrano rodymo nuostatos (*Žemėlapių nustatymai, 90 psl.*).

Žemėlapių sluoksniai: nustatomi žemėlapyje rodytini žemėlapių duomenys (*Žemėlapių duomenų rodymas ir slėpimas, 92 psl.*).

Režimo stebėjimas: nustatomas automatinis arba rankinis aukščio didėjimo ir mažėjimo stebėjimo režimas slidinėjimo gamtoje ir snieglenčių sporto veiklai.

Kliūčių stebėjimas: kliūčių vietos išsaugomos pirmojo trasos rato metu. Kai bėgsite trasos ratus pakartotinai, laikrodis perjungs kliūčių ir bėgimo intervalus naudodamas išsaugotas kliūčių vietas (*Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas, 15 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.

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

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

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

Registruoti VO2 maks.: veiklos, kuri paprastai nėra veikla dėl rezultato, pavyzdžiui, **Bėgimas bekele**, metu registruojamas VO2 maksimumo įvertis.

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

Kartoti: registruojami kartojimai kelių sporto šakų veiklose. Pavyzdžiui, galite naudoti šią parinktį veiklose, kuriose yra daug perėjimų, pvz., plaukime ir bėgime.

Atkurti numatytuosius nustatymus: veiklos nustatymai nustatomi iš naujo.

Maršruto parinkimas: nustatomos maršrutų skaičiavimo parinktys konkrečiai veiklai (*Maršrutų parinkimo nustatymai, 41 psl.*).

Maršruto statistika: registruojama maršruto statistika laipiojimo patalpoje veiklos metu.

Bėgimo galia: registruojami bėgimo galios duomenys ir pritaikomi nustatymai (*Bėgimo galios nustatymai, 103 psl.*).

Bėgimai: konfigūruojami parinkčių **Rato mygtukas** ir **Įspėjimas apie ratą** nustatymai. Taip pat galite įjungti arba išjungti **Automatinis bėgimas**.

Palydovai: nustatoma veiklos metu naudojama palydovų sistema (*Palydovų nustatymai, 42 psl.*).

Segmento perspėjimai: pranešama apie artėjančius išsaugotus segmentus (*Segmentai, 42 psl.*).

Savarankiškas vertinimas: nustatoma, kaip dažnai vertinate savo suvokiamas veiklos pastangas (*Veiklos vertinimas, 13 psl.*).

Judesių aptikimas: automatiškai aptinkamas mostų tipas plaukiant baseine.

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

Takelio aptikimas: automatiškai aptinkama, jei bėgate stadione.

Perėjimas: įjungiami perėjimai užsiimant kelių sporto šakų veikla.

Vienetai: nustatomi veiklos matavimo vienetai.

Vibruojantys įspėjimai: nurodoma įkvėpti arba iškvėpti kvėpavimo veiklos metu.

Treniruočių vaizdo įrašai: leidžiama mokomoji treniruotės animacija jėgos ar kardio treniruočių ir jogos arba pilateso veiklos metu. 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 sudeginatė nurodytą kalorijų skaičių.

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

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

Įspėjimo pavadinimas	Įspėjimo tipas	Aprašas
Kadencija	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias kadencijos vertes.
Kalorijos	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti kalorijų skaičių.
Tinkintas	Įvykio, pasikartojantis	Galite pasirinkti esamą pranešimą arba sukurti tinkantį pranešimą ir pasirinkti įspėjimo tipą.
Atstumas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti atstumo intervalą.
Aukštis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias aukščio vertes.
Širdies dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus. Žr. Apie širdies dažnio zonas, 115 psl. ir Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 117 psl.
Tempas	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias tempo vertes.
Tempas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tikslinį plaukimo tempą.
Galia	Diapazonas	Galite nustatyti aukštą arba žemą galios lygį.
Artumas	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 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Įspėjimai**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite veiklai pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti naują**.
 - Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.
- 6 Jei reikia, pasirinkite įspėjimo tipą.
- 7 Pasirinkite zoną, įveskite minimalias ir maksimalias vertes arba įveskite pasirinktinę įspėjimo vertę.
- 8 Jei reikia, įjunkite įspėjimą.

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

Balso įspėjimų leidimas veiklos metu

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

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Prioritetų režimai > Veikla > Balso įspėjimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti, kad balso įspėjimai būtų leidžiami per laikrodžio garsiakalbį, pasirinkite **Garso išvestis > Laikrodis**.
 - Jei norite nustatyti, kad balso įspėjimai būtų leidžiami per telefoną arba prijungtas Bluetooth ausines, jei yra, pasirinkite **Garso išvestis > Prijungti įrenginiai**.
 - Jei norite navigacijos metu girdėti įspėjimus ties kiekvienu posūkiu, pasirinkite **Valdymo signalai**.
 - Jei norite girdėti įspėjimą kiekviename rate, pasirinkite **Įspėjimas apie ratą**.
 - Jei norite nustatyti įspėjimus pagal tempo ir greičio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl tempo / greičio**.
 - Jei norite nustatyti įspėjimus pagal širdies dažnio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl širdies dažnio**.
 - Jei norite nustatyti įspėjimus pagal galios duomenis, pasirinkite **Įspėjimas dėl maitinimo**.
 - Jei norite girdėti įspėjimus paleisdami ir stabdydami veiklos laikmatį, įskaitant funkciją Auto Pause, pasirinkite **Laikmačio įvykiai**.
 - Jei norite, kad treniruotės įspėjimai būtų girdimi kaip balso įspėjimas, pasirinkite **Įspėjimai dėl treniruotės**.
 - Jei norite, kad veiklos įspėjimai būtų leidžiami kaip balso įspėjimas, pasirinkite **Veiklos įspėjimai** (*Raginiai veikti, 39 psl.*).

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.

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite , pasirinkite **Veiklos**, pasirinkite veiklą, paspauskite ir pasirinkite **Maršruto parinkimas**.

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.

Skaiciavimo metodas: nustatomas skaiciavimo metodas siekiant sutrumpinti laiką, atstumą ar sumažinti įkalnių skaicių 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 prie įkalnių trasoje. Įkalnių duomenis, įskaitant nuolydį, atstumą ir aukščio padidėjimą, galite peržiūrėti prieš arba jau vykdamį trasa realiuoju laiku. Dviračių įkalnių kategorijos pagal ilgį ir nuolydį yra pažymėtos spalva.

1 Ciferblate braukite į kairę.

2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

3 Slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus.

4 Pasirinkite „ClimbPro“ > Būsena > Naviguojant.

5 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 nuokalnės bėgimo veiklai.
- Pasirinkite **Lipimo aptikimas**, jei norite pasirinkti, kokių tipų įkalnės bus aptinkamos važiuojant dviračiu.

6 Peržiūrėkite trasos įkalnes ir kitą informaciją.

7 Pradėkite judėti išsaugota trasa ([Navigavimas į kelionės tikslą, 92 psl.](#)).

Palydovų nustatymai

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

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

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Išjungta: išjungiamos GNSS veiklos palydovų sistemos.

Naudoti numatytąjį: nustatoma, kad laikrodis naudotų GNSS palydovams numatytąjį veiklos prioriteto režimo nustatymą (*Numatytojo prioriteto režimo pritaikymas, 113 psl.*).

Tik GPS: įgalinama GPS palydovų sistema.

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

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

Segmentai

Galite atsisiųsti 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 Venu X1 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.

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

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 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Išseikite pabėgioti arba važiuoti dviračiu.

Kai priartėjate prie segmento, parodomas pranešimas, ir galite lenktyniauti segmente.

- 4 Pradėkite lenktyniauti segmente.

Baigus segmentą, pateikiamas pranešimas.

Išvaizda

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

Ciferblato nustatymai

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

Ciferblato tinkinimas

Galite tinkinti ciferblato informaciją ir išvaizdą arba suaktyvinti įdiegtą Connect IQ ciferblatą ([Connect IQ funkcijų atsisisiuntimas, 111 psl.](#)).

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Slinkite ir peržiūrėkite ciferblato parinktis.
- 4 Pasirinkite **Pridėti naują**, jei norite pasirinkti iš galimų ciferblato variantų.
- 5 Pasirinkite ciferblatą ir perbraukite kairėn.
- 6 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: kai kurios parinktys taikomos ne visiems ciferblatams.

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

Infoskydeliai

Laikrodys rasite įkeltų infoskydelių, kuriuose pateikiama glausta informacija ([Infoskydelių peržiūra, 46 psl.](#)).

Tam tikriems infoskydeliams reikia Bluetooth ryšio su suderinamu telefonu.

Tam tikri infoskydeliai pagal numatytuosius nustatymus nerodomi. Galite pridėti juos prie infoskydelių juostos rankiniu būdu ([Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 46 psl.](#)). Kai kurie infoskydeliai rodomi sugrupuoti su susijusiais parametrais, pavyzdžiui, sveikatos arba veiklos efektyvumo.

PATARIMAS: taip pat galite atsisiųsti infoskydelių iš Connect IQ parduotuvės ([„Connect IQ“ funkcijos, 111 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, 124 psl.</i>).
Aklimatizacija prie aukščio	Didesniame nei 800 m (2625 pėdų) aukštyje rodomos diagramos su paskutinių septynių dienų vidutinio pulsoksimetro, kvėpavimo dažnio ir ramybės širdies dažnio vertėmis, pakoreguotomis pagal aukštį.
Aukštimalis	Rodomas apytikslis aukštis virš jūros lygio remiantis slėgio pokyčiais.
Barometras	Rodomi aplinkos slėgio duomenys remiantis aukščiu virš jūros lygio.
Body Battery™	Dėvint visą dieną, rodomas esamas Body Battery lygis ir jūsų lygio pastarąsias valandas diagrama (<i>Body Battery, 47 psl.</i>).
Kalendorius	Rodomi būsimi susitikimai iš telefono kalendoriaus.
Kalorijos	Rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.
Kameros valdikliai	Galite fotografuoti ir įrašyti vaizdo klipą rankiniu būdu, kai įrenginys susietas su suderinama Varia™ priekinio arba galinio žibinto kamera (<i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 104 psl.</i>).
Iššūkiai	Rodoma dabartinė jūsų vieta lyderių lentelėje, jei dalyvaujate Garmin Connect iššūkyje.
Kompasas	Rodomas elektroninis kompasas.
Atbuliniai skaičiavimai	Rodomi artėjantys atbulinio skaičiavimo įvykiai.
Važiavimo dviračiu įgūdžiai	Rodomas dviratininko tipas, aerobinė ištvermė, aerobinis pajėgumas ir anaerobinis pajėgumas.
Važiavimo dviračiu efektyvumas	Rodomi važiavimo dviračiu efektyvumo parametrai, pavyzdžiui, jūsų VO2 maksimumo ir FTP įverčiai.
Ištvermės balas	Rodomas balas, diagrama ir trumpas pranešimas, apibūdinantis bendrąją jūsų ištvermę pagal visą įrašytą veiklą.
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, 6 psl.</i>).
Sveikatos būseną	Rodomi sveikatos parametrai, pavyzdžiui, kvėpavimas ir odos temperatūra.
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, apibūdinantis jūsų efektyvumą bėgant įkalnėse pagal įrašytas bėgimo veiklas.

Pavadinimas	Aprašas
Istorija	Rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama (<i>Istorijos naudojimas, 80 psl.</i>).
ŠDK būseną	Rodomas širdies dažnio kintamumo naktį septynių parų vidurkis (<i>Širdies dažnio kintamumo būseną, 70 psl.</i>).
Intensyvumo minutės	Stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir pažanga siekiant tikslo.
inReach® valdikliai	Galite siųsti žinutes per susietą inReach įrenginį (<i>inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas, 104 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, 50 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.
Žibintai	Pateikiami dviračio žibintų valdikliai, jei turite Varia žibintą, susietą su Venu X1 laikrodžiu.
„Messenger“	Rodomi pokalbiai programoje Garmin Messenger ir galima atsakyti į žinutes naudojantis laikrodžiu (<i>Programa Garmin Messenger, 112 psl.</i>).
Mėnulio fazė	Rodomas mėnulio patekėjimo ir nusileidimo laikas bei mėnulio fazė remiantis jūsų GPS padėtimi.
Muzika	Pateikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų telefone arba laikrodyje esančiai muzikai.
Poguliai	Rodomas visas pogulio laikas ir dėl jo padidėjęs Body Battery lygis. Galite įjungti pogulio laikmatį ir nustatyti žadinimo signalą.
Pranešimai	Pranešama apie gaunamus skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais (<i>Telefono pranešimų įjungimas, 106 psl.</i>).
Pagrindinės lenktynės	Rodomas lenktynių įvykis, kurį pažymėjote kaip pagrindinį įvykį Garmin Connect kalendoriuje.
Pulsoksimetras	Galite rankiniu būdu gauti pulsoksimetro rodmenį (<i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 88 psl.</i>). Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali gauti pulsoksimetro rodmenų, matavimai neregistruojami.
Lenktynių kalendorius	Rodomi artėjantys lenktynių įvykiai, nustatyti Garmin Connect kalendoriuje.
Jėgų atgavimas	Rodomas jėgų atgavimo laikas. Maksimalus laikas yra keturios dienos.
Kvėpavimas	Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.
Bėgimo ekonomija	Rodomas aerobinio bėgimo energijos sąnaudos. Vertinant bėgimo ekonomiją atsižvelgiama į kelis pagrindinius parametrus (<i>Bėgimo ekonomija, 71 psl.</i>).
Bėgimo efektyvumas	Rodomi bėgimo efektyvumo parametrai, pavyzdžiui, VO2 maksimumo įvertis ir laktato slenkstis.

Pavadinimas	Aprašas
Bėgimo tolerancija	Stebimas jūsų pajėgumas įveikti bėgimo veiklas išlaikant traumų rizikos ir rezultatų pagerėjimo pusiausvyrą.
Miego treneris	Teikiamos miego poreikio rekomendacijos remiantis miego ir aktyvumo istorija, cirkadiniu ritmu, ŠDK būseną ir poguliais.
Miego įvertis	Rodomas visas miego laikas, miego įvertis ir informacija apie miego fazes praėjusią naktį. Taip pat galite peržiūrėti nakties kvėpavimo pokyčius (<i>Miego stebėjimas, 56 psl.</i>).
Žingsniai	Sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys.
Akcijos	Rodomas pritaikomas akcijų sąrašas (<i>Akcijų pridėjimas, 50 psl.</i>).
Stresas	Rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti. Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodį negali nustatyti jūsų streso lygio, streso matavimai neregistruojami.
Saulėtekis ir saulėlydis	Rodomas saulėtekio, saulėlydžio ir pilietinės prieblandos laikas.
Temperatūra	Rodomi temperatūros duomenys iš vidinio temperatūros jutiklio.
Pasiruošimas treniruotis	Rodomas balas ir trumpa žinutė, padedantys nustatyti jūsų pasiruošimą treniruotis kiekvieną dieną.
Treniravimosi būseną	Rodoma dabartinė treniravimosi būseną ir treniravimosi apkrova, kuri parodo, kaip treniravimasis veikia jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus.
Orai	Rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.
Moterų sveikata	Rodomas dabartinis jūsų ciklas arba nėštumo stebėjimo būseną. Galite peržiūrėti ir registruoti kasdienes simptomus.

Infoskydelių peržiūra

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

Infoskydelių sąrašo pritaikymas

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

Body Battery

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

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją (*Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 47 psl.*).

Body Battery infoskydelio peržiūra

Body Battery infoskydelyje rodomas dabartinis jūsų Body Battery lygis.

- 1 Braukite aukštyn ir atidarykite Body Battery infoskydelį.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 46 psl.*).

- 2 Pasirinkite infoskydelį ir peržiūrėkite naujausią Body Battery duomenų diagramą.



Jei reikia daugiau informacijos, galite paliesti ⓘ. Jei reikia meniu parinkčių, galite pasirinkti ☰.

- 3 Braukite į viršų ir peržiūrėkite bendrą savo Body Battery ir streso lygio diagramą.
- 4 Braukite aukštyn ir peržiūrėkite veiksmų, turinčių įtakos jūsų Body Battery lygiui, sąrašą.

PASTABA: pasirinkite kiekvieną veiksmą ir peržiūrėkite daugiau informacijos.

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

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

Streso lygio infoskydelio naudojimas

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

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

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

- 2 Bakstelėdami infoskydelį atidarykite savo streso lygio kelias pastarąsias valandas diagramą. Mėlynos juostos rodo poilsio laikotarpius. Geltonos juostos rodo streso laikotarpius. Pilkos juostos rodo, kad buvote pernelyg aktyvūs, jog būtų galima nustatyti streso lygį.
- 3 Braukdami aukštyn arba žemyn peržiūrėkite streso įvertio informaciją ir dienos vidutinį streso įvertį per pastarąsias septynias dienas.
- 4 Jei norite pradėti kvėpavimo veiklą, braukite kairėn ir pasirinkite ✓.

Moterų sveikata

Menstruacijų ciklo stebėjimas

Menstruacijų ciklas yra svarbus sveikatos aspektas. Laikrodyje galite registruoti fizinius simptomus, lytinį potraukį, lytinį aktyvumą, ovuliacijos dienas ir kt. ([Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas, 48 psl.](#)). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect. Galite įdiegti moterų sveikatos stebėjimo programą iš programos Connect IQ ([Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 111 psl.](#)).

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

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

Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas

Prieš registruojant menstruacijų ciklo informaciją iš Venu X1 laikrodžio reikia nustatyti menstruacijų ciklo stebėjimą programoje Garmin Connect ir įdiegti moterų sveikatos stebėjimo programą iš programos Connect IQ ([Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 111 psl.](#)).

- 1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo infoskydelį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkite +.
- 4 Jei šiandien yra ciklo diena, pasirinkite **Menstruacijų diena** > ✓.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvertinti srautą nuo silpno iki smarkaus, pasirinkite **Tekėjimas**.
 - Jei norite registruoti fizinius simptomus, pvz., aknę, nugaros skausmą ir nuovargį, pasirinkite **Simptomai**.
 - Jei norite registruoti nuotaiką, pasirinkite **Nuotaika**.
 - Jei norite registruoti išskyras, pasirinkite **Išskyros**.
 - Jei norite pažymėti šią datą kaip ovuliacijos dieną, pasirinkite **Ovuliacijos diena**.
 - Jei norite registruoti lytinį aktyvumą, pasirinkite **Lytinis aktyvumas**.
 - Jei norite įvertinti savo lytinį potraukį diapazone nuo mažo iki didelio, pasirinkite **Lytinis potraukis**.
 - Jei norite pažymėti šią datą kaip ciklo dieną, pasirinkite **Menstruacijų diena**.

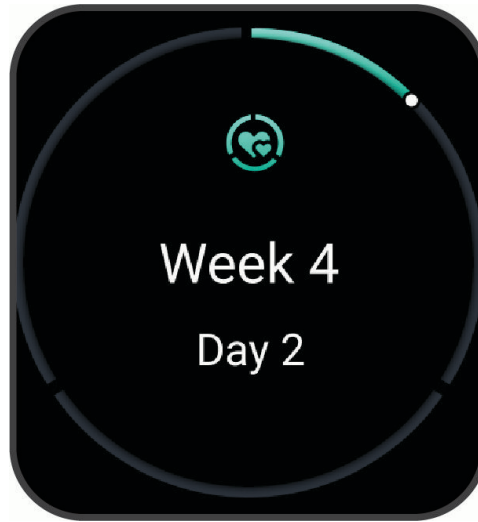
Nėštumo stebėjimas

Nėštumo stebėjimo funkcija rodo kas savaitę atnaujinamą informaciją apie nėštumą ir teikia informacijos apie sveikatą ir mitybą. Laikrodyje galite registruoti fizinius ir emocinius simptomus, gliukozės kiekio kraujyje rodmenis ir kūdikio judėjimą ([Nėštumo informacijos registravimas, 49 psl.](#)). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

Nėštumo informacijos registravimas

Prieš registruojant informaciją reikia nustatyti nėštumo stebėjimą programoje Garmin Connect ir įdiegti moterų sveikatos stebėjimo programą iš programos Connect IQ ([Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 111 psl.](#)).

- 1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo infoskydelį.



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

Orų infoskydelio pritaikymas

- 1 Braukdami aukštyn atidarykite orų infoskydelį.
- 2 Pasirinkite infoskydelį ir peržiūrėkite dabartinę orų prognozę jūsų vietai.
- 3 Braukite kairėn.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atnaujinti orų informaciją apie savo dabartinę GPS vietą, pasirinkite **Orų parinktys > Atnaujinti dabartinę vietą**.
PATARIMAS: palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus ([Palydovo signalų gavimas, 138 psl.](#)).
 - Jei norite keisti temperatūros matavimo vienetus, pasirinkite **Orų parinktys > Temperatūra** ir pasirinkite matavimo vienetą.

Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas

Prieš naudodami info skydelį Paros ritmo sutrikimo konsultantas, turite suplanuoti kelionę programoje Garmin Connect (*Kelionės planavimas programoje Garmin Connect, 50 psl.*).

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, braukdami aukštyn arba žemyn atidarykite info skydelį **Paros ritmo sutrikimo konsultantas**.
- 2 Pasirinkite info skydelį ir peržiūrėkite informaciją apie savo kelionę ir dabartinę savo paros ritmo sutrikimo būseną.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite matyti informacinį pranešimą apie dabartinį paros ritmo sutrikimo lygį, palieskite **i**.
 - Jei norite matyti rekomenduojamų veiksmų, padedančių sumažinti paros ritmo sutrikimo simptomus, laiko juostą, braukite aukštyn.

Kelionės planavimas programoje Garmin Connect

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

Akcijų pridėjimas

Prieš tinkinant akcijų sąrašą, reikia pridėti akcijų info skydelį prie info skydelių sąrašo (*Info skydelių sąrašo pritaikymas, 46 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami atidarykite akcijų info skydelį.
- 2 Paspauskite .
- 3 Pasirinkite **Redaguoti > Pridėti**.
- 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 info skydelių sąrašė, paspauskite  ir pasirinkite Nustatyti kaip mėgstamiausią.

Controls

The controls menu lets you quickly access watch features and options. You can add, reorder, and remove the options in the controls menu ([Valdiklių meniu tinkinimas, page 54](#)).



Icon	Name	Description
	ABC	Select to open the altimeter, barometer, and compass app.
	Lėktuvo režimas	Select to enable or disable airplane mode to turn off all wireless communications.
	Žadintuvas	Select to open the alarm clocks app (Žadintuvo signalo nustatymas, page 122).
	Alt. laiko zonos	Select to view the current time of day in additional time zones (Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, page 124).
	Aukščiamatis	Select to open the altimeter screen.
	Pagalbos funkcija	Select to send an assistance request (Pagalbos prašymas, page 121).
	Barometras	Select to open the barometer screen.
	Baterijos taupymo priemonė	Select to enable or disable the battery saver feature (Controls, page 51).
	Ryškumas	Select to adjust the screen brightness (Ekrano ir ryškumo nustatymai, page 84).
	Transliuoti širdies dažnį	Select to turn on heart rate broadcasting to a paired device (Širdies dažnio duomenų transliavimas, page 86).
	Skaičiuotuvai	Select to use the calculator, including the tip calculator.
	Kalendorius	Select to view upcoming events from your phone calendar.
	Kameros valdikliai	Select to manually take a photo and record a video clip on a compatible Varia headlight (Varia kameros valdiklių naudojimas, page 104).
	Laikrodžiai	Select to open the Laikrodžiai app to set an alarm, timer, stopwatch, or view alternate time zones (Laikrodžiai, page 122).
	Kompasas	Select to open the compass screen.
	Ekranas	Select to turn off the screen for alerts, gestures, and Visada rodoma mode (Ekrano ir ryškumo nustatymai, page 84).
	Netrukdyti	Select to enable or disable do not disturb mode to dim the screen and disable alerts and notifications. For example, you can use this mode while watching a movie.
	Rasti telefoną	Select to play an audible alert on your paired phone, if it is within Bluetooth range. The Bluetooth signal strength appears on the Venu X1 watch screen, and it increases as you move closer to your phone. Select to navigate to your lost phone during a GPS activity (Pamesto telefono radimas GPS veiklos metu, page 107).
	Garmin Share	Select to open the Garmin Share app (Garmin Share, page 108).

Icon	Name	Description
	Ankstesni įrašai	Select to view your activity history, records, and totals.
	Užrakinti įrenginį	Select to lock the buttons and the touchscreen to prevent inadvertent presses and swipes.
	„Messenger“	Select to open the „Messenger“ app (Programa Garmin Messenger, page 112).
	Muzika	Select to control music playback on your watch or phone.
	Pranešimai	Select to view calls, texts, social network updates, and more, based on your phone notification settings (Telefono pranešimų įjungimas, page 106).
	Telefonas	Select to enable or disable Bluetooth technology and your connection to your paired phone.
	Telefono asistentas	Select to connect to your phone's voice assistant (Telefono asistento naudojimas, page 105).
	Išjungti	Select to turn off the watch.
	Pulsoksimetras	Select to take a manual pulse oximeter reading (Pulsoksimetro rodmenų gavimas, page 88).
	Raudonasis poslinkis	Select to turn the screen to shades of red to use the watch in low light conditions.
	Nuorodos taškas	Select to set a reference point for navigation (Nuorodos taško nustatymas, page 98).
	Išsaugoti vietą	Select to save your current location to navigate back to it later.
	Nustatymai	Select to open the settings menu.
	Miego režimas	Select to enable or disable Miego režimas, set a nap timer, and manually track your naps.
	Chronometras	Select to start the stopwatch.
	Blyksniai	Select to turn on the LED flashlight strobe. You can create a custom strobe mode (Pasirinktinių žibintuvėlio blyksnių redagavimas, page 55).
	Saulėtekis ir saulėlydis	Select to view sunrise, sunset, and twilight times.
	Sinchronizuoti	Select to sync your watch with your paired phone.
	Laiko sinchronizavimas	Select to sync your watch with the time on your phone or using satellites.
	Laikmatis	Select to set a countdown timer.
	Lietimo užraktas	Select to enable swiping down from the top of the screen to unlock the touchscreen.

Icon	Name	Description
	Balso asistentas	Select to connect to voice assistance (<i>Telefono asistento naudojimas, page 105</i>).
	Balso komanda	Select to open the voice command app and say a command (<i>Valdymo balsu komandų naudojimas, page 7</i>).
	Balso pastabos	Select to open the voice notes app and record a note (<i>Balso pastabos įrašymas, page 7</i>).
	Garsas	Select to open the watch volume controls.
	Piniginė	Select to open your Garmin Pay wallet and pay for purchases with your watch (<i>Garmin Pay, page 9</i>).
	Vandens išstūmimas	Select to play tones to eject water from the speaker and microphone ports.
	Orai	Select to view the current weather forecast and current conditions.
	Wi-Fi	Select to enable or disable Wi-Fi® communications.

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti ir šalinti sparčiąsias nuorodas bei keisti jų tvarką (*Controls, 51 psl.*).

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

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.

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

- 1 Kai rodomas bet kuris ekranas, palaikykite paspaudę .
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną, jei norite žibintuvėlį reguliuoti.

Pasirinktinių žibintuvėlio blyksnių redagavimas

Žibintuvėlio blyksnių naudojimas sumažina baterijos veikimo laiką.

- 1 Palaikykite  ir pasirinkite .

PASTABA: galite tinkinti valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 54 psl.](#)).

- 2 Įjunkite žibintuvėlio blyksnius (pasirinktina) paspausdami .
- 3 Palieskite, jei norite peržiūrėti blyksnių režimus, ir pasirinkite **Tinkintas**.
- 4 Peržiūrėkite pasirinktinių blyksnių nustatymus spausdami .
- 5 Palieskite, kad pakeistumėte nustatymo parinktį.

PASTABA: galite nustatyti lėtą mirksėjimą, kad būtų mažesnis poveikis baterijos naudojimo trukmei.

- 6 Išsaugokite paspausdami .

ATCERIETIES: bet kuriame ekrano rodinyje galite palaikyti paspaudę  žibintuvėliui išjungti.

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Naudodami režimą „Netrukdyti“ galite išjungti įspėjimų ir pranešimų vibracijas bei rodyką ([Ekraną ir ryškumą nustatymai, 84 psl.](#)). Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

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

Treniruotė

Veiklos stebėjimas

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

Per dieną atliktų žingsnių skaičius rodomas žingsnių infoskydelyje. Žingsnių skaičius reguliariai atnaujinamas. Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. garmin.com/ataccuracy.

Automatiškai nustatomas tikslas

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



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

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti įprastas miego valandas programoje Garmin Connect arba laikrodžio nustatymuose. Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. Miego treneris teikia miego poreikio rekomendacijas pagal jūsų miego ir aktyvumo istoriją, cirkadinį ritmą, ŠDK būseną ir pogulius (*Infoskydeliai, 43 psl.*). Poguliai pridedami prie miego statistikos ir gali turėti įtakos jėgų atgavimui. Išsamią miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 55 psl.*).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite laikrodį miegodami.
- 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į savo Garmin Connect paskyrą (*Programos Garmin Connect naudojimas, 110 psl.*).

Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

Galite peržiūrėti informaciją apie miegą, įskaitant pogulius, Venu X1 laikrodyje (*Infoskydeliai, 43 psl.*).

Kvėpavimo pokyčiai

ĮSPĖJIMAS

Venu X1 įrenginys nėra medicinos prietaisas, jis nėra skirtas jokiai medicininei būklei diagnozuoti ar stebėti. Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Venu X1 įrenginyje esančiame optiniame širdies dažnio jutiklyje yra pulsoksimetro funkcija, kuri gali per naktį matuoti kvėpavimo pokyčius. Teikiamos kvėpavimo kintamumo įžvalgos suteikia daugiau informacijos apie miego aplinką ir bendrą savijautą. Retus arba dažnus kvėpavimo pokyčius gali lemti jūsų asmeninio gyvenimo būdo veiksniai arba miego aplinka. Jei jums kelia nerimą jūsų kvėpavimo pokyčių lygis, kreipkitės į savo gydytoją arba sveikatos priežiūros paslaugų teikėją.

PASTABA: jei norite nustatyti kvėpavimo pokyčius, turite įjungti pulsoksimetro miego stebėjimą (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 88 psl.*).

Miego įverčio infoskydelyje rodomi dabartiniai kvėpavimo pokyčių duomenys.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį į infoskydelių sąrašą (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 46 psl.*).

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

Move IQ®

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

Treniruotės

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

Laikrodyje: galite atidaryti treniruočių programą veiklų sąrašė ir peržiūrėti visas tuo metu į laikrodį įkeltas treniruotes (*Veiklų ir programų tinkinimas, 34 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, 58 psl.*).

Galite planuoti treniruočių tvarkaraštį.

Galite atnaujinti ir redaguoti dabartines treniruotes.

Kaip pradėti treniruotę

Laikrodis gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojantis.

1 Ciferblate braukite į kairę.

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

2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.

3 Slinkite žemyn.

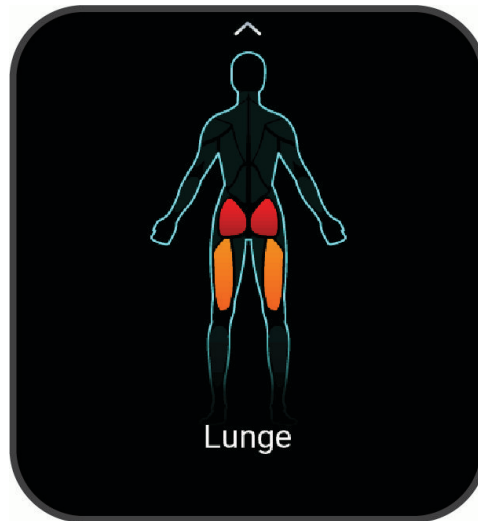
4 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruočių biblioteka**.

5 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąrašė pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

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

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



7 Jei galima, pasirinkite **Treniruotis**.

8 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.

Kai pradėsite treniruotę, laikrodyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, etapo pastabos (pasirinktinai), tikslas (pasirinktinai) ir dabartiniai treniruotės duomenys. Treniruojant jėgą arba darant jogą ar pilatesą rodoma mokomoji animacija.

Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 109 psl.).

1 Pasirinkite parinktį:

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

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

3 Raskite treniruotę arba sukurkite ir išsaugokite naują treniruotę.

4 Pasirinkite  arba **Siųsti į įrenginį**.

5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Intervalinės treniruotės

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

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

Kaip pradėti intervalinę treniruotę

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

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

Baigus visus intervalus, bus parodytas pranešimas.

Intervalinės treniruotės pritaikymas

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Greita treniruotė > Intervalai > Struktūriniai kartojimai > Daugiau > Redaguoti treniruotę**.
- 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**.
- 6 Jei norite grįžti į veiklą, perbraukite dešinėn.

Laikrodis išsaugo jūsų pasirinktą intervalinę treniruotę iki kito jos pakeitimo.

Intervalų treniruotės sustabdymas

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

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 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn.
- 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 **Intervalai** ir pasirinkite kartojimus pagal laiką arba pagal atstumą.
 - Pasirinkite **Atstumas ir laikas**, jei norite pasirinkti atstumo ir laiko tikslą.
 - Pasirinkite **Atstumas ir tempas** arba **Atstumas ir greitis**, jei norite pasirinkti atstumo ir tempo arba greičio tikslą.
 - Pasirinkite **Tik atstumas**, jei norite pasirinkti iš anksto nustatytą atstumą arba įvesti tinkantį atstumą.
- 7 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.

PacePro™ treniravimasis

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

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

PacePro plano atsisiuntimas iš Garmin Connect

Norint atsisiųsti PacePro planą iš Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 109 psl.).

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

PacePro plano kūrimas laikrodyje

Prieš kuriant PacePro planą laikrodyje reikia sukurti trasą (*Trasos kūrimas Garmin Connect, 96 psl.*).

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

PacePro plano paleidimas

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

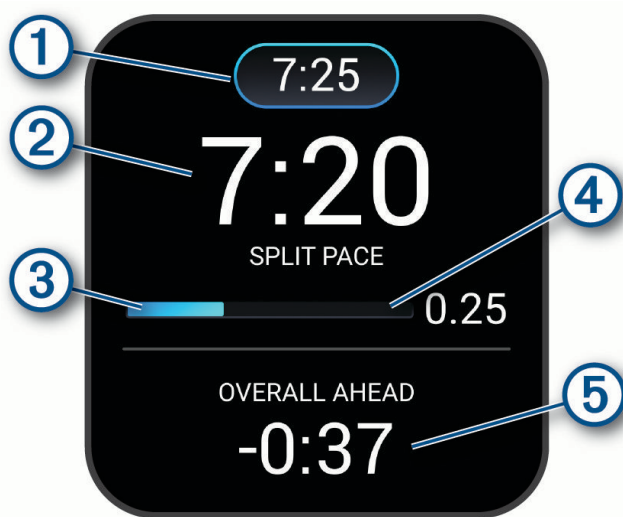
- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Slinkite žemyn.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė** > „PacePro“ planai.
- 5 Pasirinkite planą.

PATARIMAS: slinkite žemyn ir peržiūrėkite pasirinktinį tempo diapazoną bei atkarpas.

- 6 Paspauskite .

PATARIMAS: galite pasirinkti Žemėlapis ir peržiūrėti žemėlapij prieš priimdami PacePro planą.

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



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

Lenktyniavimas su ankstesne veikla

Galite lenktyniauti su anksčiau įrašyta veikla arba su atsisiųstos trasos veiklos laiku. 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 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Lenktyniauti su savimi**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pasirinkti anksčiau savo įrenginyje įrašytą veiklą, pasirinkite **Iš istorijos**.
 - Pasirinkite **Atsisiųsta**, jei norite pasirinkti trasą, kurią atsisiuntėte iš savo Garmin Connect paskyros.
- 6 Pasirinkite veiklą.
- 7 Jei reikia, paspauskite  ir pasirinkite **Lenktynės**.
- 8 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
- 9 Kai baigsite veiklą, paspauskite  ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės

Pridėję lenktynių įvykį prie Garmin Connect kalendoriaus, galite peržiūrėti įvykį laikrodyje pridėdami pagrindinių lenktynių infoskydelį ([Infoskydeliai, 43 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 žemėlapį ir pridėti PacePro planą ([PacePro™ treniravimasis, 60 psl.](#)).

Treniravimasis lenktynėms

Laikrodis gali siūlyti kasdienes treniruotes, kad padėtų pasiruošti bėgimo arba dviračių sporto lenktynėms, jei turite VO2 maksimumo įvertį (*Apie VO2 maksimumo įvertį, 67 psl.*).

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

Orų informacijos vietų pridėjimas

- 1 Slinkdami ciferblate galite peržiūrėti orų infoskydelį.
- 2 Kai rodomas pirmasis infoskydelis, braukite kairėn parinktiems peržiūrėti.
- 3 Pasirinkite **Pridėti vietą** ir ieškokite vietos.
- 4 Jei norite pridėti daugiau vietų, kartokite 2 ir 3 veiksmus.

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 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos > Plaukimas > Plaukimas baseine**.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruočių biblioteka > Kritinis plaukimo greitis > Atlikti kritinio plaukimo greičio bandymą**.
- 5 Paspauskite , jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirinktinai).
- 6 Paspauskite .
- 7 Paspausdami  paleiskite veiklos laikmatį.
- 8 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kaip naudotis Virtual Partner

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

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Slinkite žemyn ir pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Virtual Partner**.
- 5 Įveskite tempo ar greičio vertę.
PASTABA: duomenų ekranų seką galite pakeisti (pasirinktinai).
- 6 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 12 psl.*).
- 7 Slinkite iki Virtual Partner ekrano ir pažiūrėkite, kas pirmauja.

Apie treniruočių kalendorių

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

Pritaikomi treniravimosi planai

Jūsų Garmin Connect paskyroje yra pritaikomas treniravimosi planas ir Garmin treneris, kurie padės siekti treniravimosi tikslų. Pavyzdžiui, galite atsakyti į keletą klausimų ir rasti planą, kuris padės pasiruošti 5 km varžyboms. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos. Kai pradėsite vykdyti planą, prie infoskydelių sąrašo jūsų Venu X1 laikrodyje pridėdamas Garmin trenerio infoskydelis.

Savarankiško vertinimo įjungimas

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

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

Rezultatų matavimai

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

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

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

Galios funkcinis slenkstis (FTP): laikrodis naudoja jūsų naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos, kad įvertintų jūsų FTP (*GFS įverčio gavimas, 71 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, 70 psl.*).

Laktato slenkstis: laktato slenkstis yra taškas, kuriame raumenys pradeda greitai nuvargti. Įrenginys laktato slenkščio lygį matuoja naudodamas širdies dažnio duomenis ir tempą (*Laktato slenkstis, 72 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, 69 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, 73 psl.*).

Bėgimo ekonomija: bėgimo ekonomija rodo bėgiko energijos naudojimo efektyvumą. Vertinant bėgimo ekonomiją atsižvelgiama į kelis pagrindinius parametrus (*Bėgimo ekonomija, 71 psl.*).

Ištvėrmė: teikdamas realiojo laiko ištvėrmės duomenis, laikrodis naudoja VO2 maks. įverčius. Jie gali būti pridėti kaip duomenų ekranas, kad veiklos metu galėtumėte peržiūrėti savo potencialą ir dabartinę ištvėrmę (*Realiojo laiko ištvėrmės peržiūra, 72 psl.*).

VO2 maksimumas: vO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 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 Venu X1 įrenginyje, reikia ant riešo arba ant krūtinės uždedamo suderinamo širdies dažnio monitoriaus. Įrenginyje numatyti atskiri VO2 maksimumo įverčiai bėgimui ir važiavimui dviračiu. Kad gautumėte tikslių 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, 140 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

V02 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, 100 psl.*).

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 114 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 116 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Laikrodžiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo efektyvumą. Galite išjungti V02 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų V02 maksimumo įverčiui (*Veiklos nustatymai, 36 psl.*).

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

V02 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, 100 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, 114 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 116 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 Braukdami aukštyn ir žemyn slinkite efektyvumo matavimais.

Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 114 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 116 psl.*).

Laikrodis nurodo tikslinį lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maksimumo įvertinimą (*Apie VO2 maksimumo įvertinimą, 67 psl.*). Kad patikslintų lenktynių laiko įvertinimą, laikrodis analizuoja kelių savaitžių treniruočių duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami atidarysite bėgimo efektyvumo infoskydelį.
- 2 Paspauskite .
- 3 Slinkdami peržiūrėkite prognozuojamą lenktynių laiką.
- 4 Paspauskite , jei norite peržiūrėti daugiau informacijos.



- 5 Slinkdami peržiūrėkite prognozes kitoms distancijoms.

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

Širdies dažnio kintamumo būseną

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



Spalvų zona	Būsena	Aprašas
 Žalia	Subalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK atitinka bazinį diapazoną.
 Oranžinė	Nesubalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK yra didesnis arba mažesnis už bazinį diapazoną.
 Raudona	Mažas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK gerokai mažesnis už bazinį diapazoną.
Be spalvos	Prastas Būsenos nėra	Jūsų ŠDK verčių vidurkis yra gerokai mažesnis už jūsų amžiui įprastą diapazoną. Jei 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.

Bėgimo ekonomija

Bėgimo ekonomija vertina bėgimo energijos sąnaudas. Parametru VO2 maks. vertinamas maksimalus deguonies kiekis, kurį jūsų kūnas gali išnaudoti intensyvios treniruotės metu, o bėgimo ekonomija vertinama, kaip efektyviai jūsų kūnas konvertuoja tą energiją į bėgimo efektyvumą. Bėgimo ekonomijos įvertis rodomas deguonies mililitrais, suvartotais vienam kūno svorio kilogramui per kilometrą (ml/kg/km). Mažesnis skaičius reiškia, kad sunaudota mažiau energijos.

Reikalavimai: turite užregistruoti kelias bėgimo lauke arba stadione veiklas naudodami suderinamą priedą, kuris matuoja žingsnio greičio praradimą, pvz., HRM 600.

Pagrindiniai veiksniai: bėgimo ekonomijai naudojama jūsų profilio informacija, bėgimo istorija, širdies dažnis, greitis ir bėgimo dinamika. Žingsnio greičio praradimas yra svarbiausias veiksnys, nes fiksuoja, kiek sulėtėjate, kai jūsų koja paliečia žemę (*Bėgimo dinamika, 101 psl.*). Siekdami tikslesnių rezultatų, įsitikinkite, kad tinkamai įvesti jūsų ūgio ir svorio nustatymai (*Naudotojo profilio nustatymas, 114 psl.*).

Kaip suprasti rezultatus: nepamirškite, kad bėgimo ekonomija yra susijusi tik su aerobiniais rezultatais. Norint gauti įžvalgų, būtų geriausia analizuoti bent 30 min. trukmės bėgimą stadione arba lygia vietoje. Bėgimai patalpose ir trasose nėra naudojami bėgimo ekonomijai įvertinti ar atnaujinti. Daugiau informacijos rasite adresu garmin.com/performance-data/running ir priede.

Bėgimo ekonomijos peržiūra

- Kai rodomas ciferblatas, slinkite žemyn ir atidarykite bėgimo efektyvumo infoskydelį.
PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį į infoskydelių sąrašą (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 46 psl.*).
- Programoje Garmin Connect pasirinkite ••• > **Rezultatų statistika** > **Bėgimo ekonomija**. Bėgimo ekonomiją galima įtraukti ir į pradžios ekrano duomenis.

GFS įverčio gavimas

Kad galėtumėte gauti galios funkcinio slenksčio (FTP) įvertį, reikia susieti su laikrodžiu galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 100 psl.*) bei gauti VO2 maksimumo įvertį (*VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu, 68 psl.*).

Laikrodis nustato GFS naudodamas pradinės sąrankos metu įvestą jūsų naudotojo profilio informaciją ir jūsų VO2 maksimumo įvertį. Stabilaus ir intensyvaus važiavimo su galios matuokliu metu laikrodis aptiks jūsų FTP automatiškai. Jei norite geriausių rezultatų, važiuodami užsidėkite ir širdies dažnio monitorių.

- Kai rodomas ciferblatas, slinkdami žemyn peržiūrėkite efektyvumo infoskydelį.
- Pasirinkite infoskydelį savo efektyvumo duomenims peržiūrėti.
- Slinkite žemyn savo GFS įverčiui peržiūrėti.

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, 144 psl.*).

Laktato slenkstis

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

Jeigu jau žinote savo laktato slenkščio širdies dažnio vertę, galite įvesti ją naudotojo profilio nustatymuose ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 116 psl.](#)). Galite įjungti funkciją **Autom. aptikimas**, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų įrašomas automatiškai.

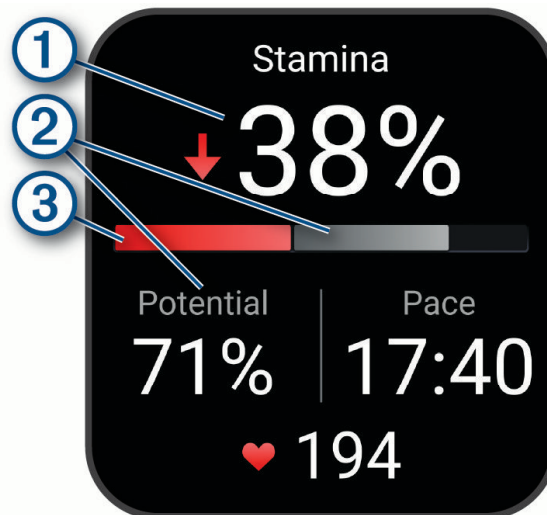
Realiojo laiko ištvermės peržiūra

Laikrodis gali teikti realiojo laiko ištvermės įvertį pagal jūsų širdies dažnio duomenis ir VO2 maksimumo įvertį ([Apie VO2 maksimumo įvertį, 67 psl.](#)).

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Veiklos**.
- 3 Pasirinkite bėgimo arba važiavimo dviračiu veiklą.
- 4 Paspauskite
- 5 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 6 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Ištvermė**.

PASTABA: galite pakeisti duomenų ekranų seką ir redaguoti pagrindinį ištvermės duomenų lauką (pasirinktinai).

- 7 Pradėkite veiklą ([Veiklos pradžia, 12 psl.](#)).
- 8 Slinkite į duomenų ekraną.



①	Pagrindinis ištvermės duomenų laukas. Rodoma dabartinė ištvermės procentinė vertė, likęs atstumas arba likęs laikas.
②	Potenciali ištvermė.
③	Dabartinė ištvermė. raudona: ištvermė senka. Oranžinė: ištvermė pastovi. Žalia: ištvermė 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, 100 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.



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 – tai maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 67 psl.*). Laikrodys rodo pagal karštį ir aukštį pakoreguotas VO2 maksimumo vertes, kai aklimatizuojatės prie didelio karščio ar aukščio (*Efekttyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio, 79 psl.*).

ŠDK: šDK – tai jūsų širdies dažnio kintamumo būseną per pastarąsias septynias dienas (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 70 psl.*).

Trumpalaikis krūvis: trumpalaikis krūvis – tai svertinė pastarųjų treniravimosi krūvio balų, įskaitant mankštos trukmę ir intensyvumą, suma. (*Trumpalaikis krūvis, 74 psl.*).

Apibendrintas treniravimosi krūvis: laikrodys analizuoja treniravimosi krūvį ir priskiria jį įvairioms kategorijoms pagal visų įrašytų veiklų intensyvumą ir struktūrą. Apibendrintą treniravimosi krūvį sudaro visas sukauptas kategorijos krūvis ir treniravimosi apibendrinimas. Laikrodys rodo krūvio pasiskirstymą per pastarąsias 4 savaites (*Apibendrintas treniruočių krūvis, 75 psl.*).

Jėgų atgavimo laikas: jėgų atgavimo laikas yra laikas iki visiško jėgų atgavimo ir pasiruošimo kitai sunkiai treniruotei (*Jėgų atgavimo laikas, 78 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 galėtų nustatyti jūsų treniravimosi būseną, laikrodžiui reikia įrašyti kelias veiklas per dvi savaites su bėgimo arba važiavimo dviračiu VO2 maksimumo rezultatais.

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

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

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

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

Siekama geriausio pasirengimo: esate puikiai pasiruošę varžyboms. Dėl neseniai sumažinto treniruotės krūvio jūsų organizmas gali pailsėti ir visiškai 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 treniruočių.

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

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

Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną

Treniravimosi būsenos funkcija priklauso nuo naujausių fizinio pasirengimo lygio įvertinimų, įskaitant bent vieną VO2 maksimumo matavimą per savaitę ([Apie VO2 maksimumo įverčius, 67 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 ([Veiklos nustatymai, 36 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, 110 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) svertinė 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 treniruočių 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 savaičių treniruočių įrašų istorijos, jūsų treniruočių krūvio įvertinime bus pateikta išsamesnė tikslinė informacija, padedanti subalansuoti treniruočių veiklą.

Tikslai nepasiekti: jūsų 4 savaičių treniruočių krūvis mažesnis nei optimalus visose intensyvumo kategorijose.

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 ištvermę.

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 4 savaičių treniravimosi krūvis yra didesnis už optimalų.

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 savaičių 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, 75 psl.*). Kiekviena grįžamojo ryšio frazė, pavyzdžiui, „Didelis poveikis VO2 maksimumui“, turi atitinkamą aprašymą jūsų Garmin Connect veiklos duomenyse.

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

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

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

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

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

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	Gera treniruotas
 Geltona	Treniruotas
 Oranžinė	Vidutinio lygio
 Raudona	Pramoginis

Daugiau informacijos žr. priede (*Ištvėrmės balo įverčiai, 143 psl.*).

Įkalnės balas

Įkalnės balas padeda suprasti dabartinį jūsų pajėgumą bėgti įkalne remiantis treniravimosi istorija ir VO2 maksimumo įverčiu per pastaruosius du mėnesius. Pasirinkus bėgimo, ėjimo arba žygiavimo laukę veiklą, laikrodis aptinka įkalnių segmentus, jei jų statusas 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

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

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

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

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

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

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. Venu X1 laikrodys teikia aklimatizacijos pranešimus ir koreguoja jūsų VO2 maksimumo įvertį bei treniravimosi būseną, kai temperatūra aukštesnė nei 22 °C (72 °F), o aukštis didesnė 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.

Bėgimo tolerancija

Bėgimo tolerancija – funkcija, kuria siekiama jums padėti didinti įveikiamą atstumą išlaikant traumų rizikos ir rezultatų gerinimo pusiausvyrą. Laikrodžio bėgimo tolerancijos infoskydelyje rodomas jūsų trumpalaikis poveikio krūvis šiai dienai, numatomas atstumas dabartinei treniruočių savaitei ir jūsų kelių savaičių bėgimo tolerancijos bei poveikio krūvio tendencijų diagrama.

Poveikio krūvis (kilometrais arba myliomis): jūsų poveikio mylia (atitikmuo) yra mechaninio krūvio kūnui, kuris susidaro nubėgus 1 mylią lygiu paviršiumi lengvu tempu (bazinis lygis), kiekis. Poveikio krūvis apskaičiuojamas naudojant tokius veiksnius kaip bėgimo intensyvumas, tiek bėgant įkalnėn, tiek nuokalnėn, ir bėgimo dinamikos duomenis. Pavyzdžiui, jei nubėgsite 5 sunkias mylias su kalvomis, jūsų poveikio krūvis gali būti 8, o tai reiškia, kad faktinė įtampa prilygo 8 mylioms, nubėgtoms baziniu lygiu. Atitinkamai, jei nubėgsite 3 mylias lėtai ir lengvai, poveikio krūvis gali būti lygus 2,5.

Trumpalaikis poveikio krūvis: trumpalaikis poveikio krūvis yra naudingas rodiklis, rodantis jūsų bėgimo pajėgumą konkrečią dieną savaitinės bėgimo tolerancijos kontekste. Kiekvieno naujo bėgimo poveikio krūvis tiesiogiai veikia jūsų trumpalaikio krūvio rezultatą ir to krūvio įtaka ilgainiui po truputį mažėja.

Savaitinis poveikio krūvis: ši vertė reiškia nesvertinį suminį bėgimų poveikį kiekvienai treniravimosi savaitei. Treniravimosi savaitę galite nustatyti Garmin Connect nustatymuose. Dabartinei treniravimosi savaitei rodoma, kaip jūsų tikslas pildomas per savaitę. Taip pat ji yra pagrindas savaitės poveikio krūvio ir bėgimo tolerancijos istorijos rodiniui.

Tolerancija: tolerancija reiškia maksimalų trumpalaikį krūvį, kurį organizmas gali pakelti remiantis ankstesnių bėgimų duomenimis. Ji nustatoma asmeniškai ir kiekvienos treniravimosi savaitės pradžioje pakoreguojama pagal moksliskai interpretuojamus naujausius ir ilgalaikius ankstesnių bėgimų duomenis. Daugiau informacijos rasite adresu garmin.com/performance-data/running.

Kaip suprasti rezultatus: sudėtingesnis, greitas bėgimas sukuria didesnes reakcijas į paviršių jėgas ir priverčia kūną dėti labiau nei lengvas bėgiojimas. Ėjimo atkarpos bėgant suteikia tik pusę įprasto bėgimo poveikio. Galite peržiūrėti faktinio atstumo diagramą šalia poveikio krūvio savo bėgimo veiklos istorijoje. Teisingas požiūris į bėgimą reiškia, kad reikia ne tik remtis duomenimis, bet ir visada įsiklausyti į kūno siunčiamus signalus.

Istorija

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

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

Istorijos naudojimas

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

Laikrodyje yra istorijos infoskydelis, kuriame galima greitai pasiekti veiklos duomenis (*Infoskydeliai, 43 psl.*).

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
Atsidaro pastarųjų veiklų histograma.
- 3 Braukite kairėn parinktimis peržiūrėti.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pakeisti histogramos laikotarpį, pasirinkite **Diagramų parinktys**.
 - Jei norite peržiūrėti asmeninius rekordus pagal sporto šaką, pasirinkite **Įrašai** (*Asmeniniai rekordai, 80 psl.*).
 - Jei norite peržiūrėti savaitės ar mėnesio bendrąsias suvestines, pasirinkite **Iš viso** (*Duomenų bendrųjų verčių peržiūra, 81 psl.*).
- 5 Paspauskite , jei norite grįžti į histogramą.
- 6 Slinkite žemyn, jei norite peržiūrėti savo veiklos istoriją.
- 7 Pasirinkite veiklą.
- 8 Braukite kairėn parinktimis peržiūrėti.

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

Asmeninio rekordo atkūrimas

Kiekvieną asmeninį rekordą galite pakeisti anksčiau įrašytu rekordu.

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

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeninių rekordų pašalinimas

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

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Duomenų bendrųjų verčių peržiūra

Galite peržiūrėti laikrodyje išsaugotus kaupiamuosius atstumo ir laiko duomenis.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Braukite kairėn parinktimis peržiūrėti.
- 4 Pasirinkite **Iš viso**.
- 5 Pasirinkite veiklą.
- 6 Pasirinkite parinktį, jei norite peržiūrėti bendruosius savaitės arba mėnesio rezultatus.

Pranešimų ir įspėjimų nustatymai

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

Išmanieji pranešimai: galite pritaikyti laikrodyje rodomus išmaniuosius pranešimus (*Telefono pranešimų įjungimas, 106 psl.*).

Sveikata ir savijauta: galite pritaikyti laikrodyje rodomus sveikatos ir sveikatingumo įspėjimus (*Sveikatos ir sveikatingumo įspėjimai, 82 psl.*).

Ataskaitos nustatymai: įjungiamos ataskaitos ir pritaikomi ataskaitų duomenys ir temos. Galite pasirinkti parinktį **Rytinė ataskaita**, kad sukurtumėte ir pakoreguotumėte kasdien ryto ataskaitoje teikiamus pranešimus (*Rytinės ataskaitos tinkinimas, 83 psl.*). Galite pasirinkti **Vakarinė ataskaita** ir nustatyti vakarinės ataskaitos grafiką (*Vakarinės ataskaitos tinkinimas, 83 psl.*). Galite pasirinkti **Pasirinkti temą**, kad nustatytumėte ataskaitų foninę temą.

Sistemos įspėjimai: nustatomi laiko (*Laiko įspėjimų nustatymas, 83 psl.*), barometro (*Įspėjimo apie audrą nustatymas, 83 psl.*) arba telefono prijungimo įspėjimai (*Įspėjimų apie telefono prisijungimą įjungimas, 84 psl.*).

Pranešimų centras: įjungiamas pranešimų centras, kuriame galima peržiūrėti naujus pranešimus (*Pranešimų peržiūra, 106 psl.*).

Sveikatos ir sveikatingumo įspėjimai

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

Dienos suvestinė: likus kelioms valandoms iki jūsų miego laiko pradžios, atidaroma Body Battery dienos suvestinė. Dienos suvestinėje pateikiama įžvalgų apie tai, kaip dienos stresas ir aktyvumo istorija paveikė jūsų Body Battery lygį (*Body Battery, 47 psl.*).

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

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

Įspėjimai dėl nenormal. ŠD: gaunate pranešimą, kai širdies dažnis viršija pasirinktą vertę arba tampa už ją žemesnis (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 82 psl.*).

Paros ritmo sutrikimo konsultantas: teikiamos konsultacijos dėl paros ritmo sutrikimo keliaujant, pavyzdžiui, miego ir mankštos rekomendacijos (*Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas, 50 psl.*).

Įspėjimas apie judėjimą: primenama, kad reikia judėti (*Judėjimo įspėjimų tinkinimas, 82 psl.*).

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

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

PERSPĖJIMAS

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

Galite nustatyti širdies dažnio slenksčio vertę.

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

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

Įspėjimas apie judėjimą

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Jei nejudate vieną valandą, pateikiama žinutė. Be to, laikrodys supypsi arba suvibruoja, jei įjungti garsiniai signalai (*Garsas ir vibracija nustatymai, 84 psl.*). Galite nustatyti, kad raginimas judėti būtų atmetas einant ar kitaip pajudant.

Judėjimo įspėjimų tinkinimas

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

Rytinė ataskaita

Remiantis jūsų įprastu kėlimosi laiku laikrodyje pateikiama rytinė ataskaita. Slinkite žemyn ir peržiūrėkite ataskaitą, kuri apima orus, miegą, širdies dažnio kintamumo būseną naktį ir kitą informaciją (*Rytinės ataskaitos tinkinimas, 83 psl.*).

Rytinės ataskaitos tinkinimas

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

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

Vakarinė ataskaita

Prieš jūsų miego laiką laikrodyje rodoma vakarinė ataskaita. Slinkdami peržiūrėkite ataskaitą, kurioje rasite savo Body Battery informaciją, rytojaus treniruotę ir orus, miego trenerio rekomendaciją ir daugiau ([Vakarinės ataskaitos tinkinimas](#), 83 psl.).

Vakarinės ataskaitos tinkinimas

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

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

Laiko įspėjimų nustatymas

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

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 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Barometras > Įspėjimas apie audrą**.
- 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.

Įspėjimų apie telefono prisijungimą įjungimas

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

1 Ciferblate braukite į kairę.

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

Garsas ir vibracija nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Garsas ir vibracija**.

Garsas: galima nutildyti visus garsus arba reguliuoti garsiakalbio garsumą.

Perspėjimo tonai: leidžiamas įspėjimų signalas.

Skambėjimo signalas: paspaudus mygtuką, skamba signalas.

Vibracija: nustatomas laikrodžio vibravimas gavus įspėjimą ir paspaudus mygtukus.

Ekranas ir ryškumo nustatymai

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

Ryškumas: nustatomas ekrano ryškumas.

Visada rodoma: nustatoma, kad ciferblato duomenys liktų matomi, o ryškumas ir foninis apšvietimas sumažinami. Ši parinktis daro įtaką baterijos ir ekrano veikimo trukmei ([Apie AMOLED ekraną, 132 psl.](#)).

Teksto dydis: pakeičiamas teksto dydis ekrane.

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

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

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

Skirtasis laikas: nustatomas laikas iki ekrano išsijungimo.

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

Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai

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

Apyrankės širdies dažnis: galite tinkinti širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymus ([Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 86 psl.](#)).

Pulsoksimetras: galite nustatyti pulsoksimetro režimą ([Pulsoksimetro režimo nustatymas, 88 psl.](#)).

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

Apyrankės širdies dažnis

Laikrodyje įtaisytas širdies dažnio monitorius ant riešo, todėl galite peržiūrėti savo širdies dažnio duomenis širdies dažnio infoskydelyje (*Infoskydelių peržiūra, 46 psl.*).

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



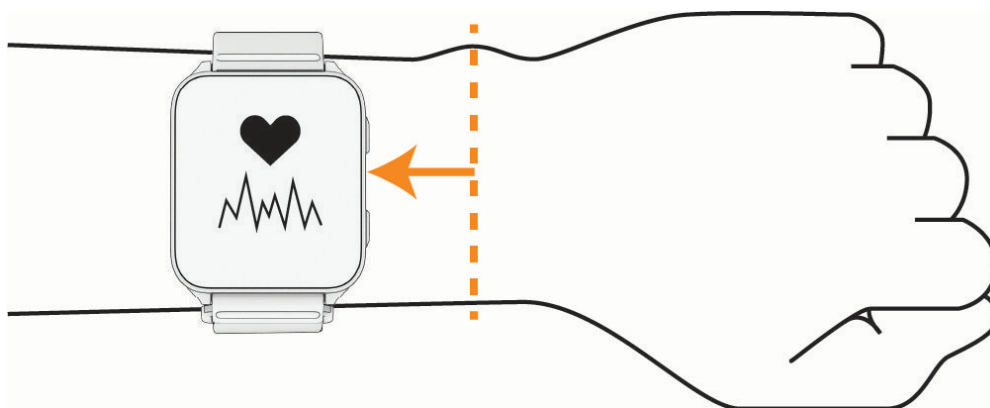
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

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



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų, 86 psl.*
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 88 psl.*
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. garmin.com/fitandcare.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

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

- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po 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 prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai

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

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

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

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

Transliuoti širdies dažnį: širdies dažnio duomenys transliuojami į susietą įrenginį (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 86 psl.*).

Širdies dažnio duomenų transliavimas

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

PATARIMAS: galite pakeisti veiklos nustatymus, kad širdies dažnio duomenys būtų transliuojami automatiškai, kai pradėsite veiklą (*Veiklos nustatymai, 36 psl.*). Pavyzdžiui, galite transliuoti širdies dažnio duomenis į Edge® dviračio kompiuterį važiuodami.

1 Pasirinkite parinktį:

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

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 54 psl.*).

2 Paspauskite .

Laikrodis pradeda transliuoti širdies dažnio duomenis.

3 Susiekite laikrodį su suderinamu įrenginiu.

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

4 Paspauskite , jei norite sustabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą.

Pulsoksimetras

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

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro infoskydelį (*Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 88 psl.*). Taip pat galite įjungti visos paros rodmenis (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 88 psl.*). Kai nejudėdami peržiūrite pulsoksimetro infoskydelį, laikrodis analizuoja deguonies saturaciją ir aukštį virš jūros lygio. Aukščio virš jūros lygio profilis padeda nustatyti, kaip keičiasi pulsoksimetro rodmenys, palyginti su jūsų aukščiu.

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

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



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

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

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

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

1 Kai sėdite arba nesate aktyvūs, braukite aukštyn ciferblatu.

2 Slinkite į pulsoksimetro infoskydelį.

3 Pasirinkite pulsoksimetro infoskydelį.

Laikrodis pradeda pulsoksimetro rodmenų skaitymą.

4 Nejudėkite iki 30 sekundžių.

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

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

Pulsoksimetro režimo nustatymas

1 Ciferblate braukite į kairę.

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

3 Pasirinkite parinktį:

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

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

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

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

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

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

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

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

Automatiškai nustatomas tikslas

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

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

Intensyvumo minutės

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

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

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

Venu X1 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 ilsintis būtų kuo tikslesnis, dėvėkite laikrodį visą parą.

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti įprastas miego valandas programoje Garmin Connect arba laikrodžio nustatymuose. Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. Miego treneris teikia miego poreikio rekomendacijas pagal jūsų miego ir aktyvumo istoriją, cirkadinį ritmą, ŠDK būseną ir pogulius ([Infoskydeliai, 43 psl.](#)). Poguliai pridedami prie miego statistikos ir gali turėti įtakos jėgų atgavimui. Išsamią miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus ([Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 55 psl.](#)).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite laikrodį miegodami.
- 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į savo Garmin Connect paskyrą ([Programos Garmin Connect naudojimas, 110 psl.](#)).

Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

Galite peržiūrėti informaciją apie miegą, įskaitant pogulius, Venu X1 laikrodyje ([Infoskydeliai, 43 psl.](#)).

Žemėlapis

Laikrodyje gali būti rodomi kelių tipų Garmin žemėlapių 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 žemėlapių duomenų ir peržiūrėti suderinamumo informaciją, eikite adresu garmin.com/maps.

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

Žemėlapis peržiūra

- 1 Jei norite atidaryti žemėlapij, pasirinkite parinktį:
 - Paspauskite  ir pasirinkite **Žemėlapis**, jei norite peržiūrėti žemėlapij nepradėdami veiklos.
 - Išseikite į lauką, pradėkite GPS veiklą (*Veiklos pradžia, 12 psl.*) ir slinkite į žemėlapis ekraną.
- 2 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami naudoti jutiklinį ekraną, palieskite žemėlapij, tada palieskite ir vilkite, kad nustatytumėte optinį centrą.
 - Norėdami priartinti arba nutolinti, slinkite pirštu aukštyn ir žemyn palei dešinįjį žemėlapis kraštą.
 - Norėdami žemėlapij uždaryti, pasirinkite **X**.

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 ir palieskite ir vilkite, kad nustatytumėte optinį centrą.
 - Norėdami priartinti arba nutolinti, slinkite pirštu aukštyn ir žemyn palei dešinįjį žemėlapis kraštą.
- 2 Ekraną apačioje palieskite vietovę arba koordinates, kad pasirinktumėte optiniu centru nurodomą tašką.
- 3 Jei reikia, pasirinkite šalia esančią lankytiną vietą.
- 4 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**.

Žemėlapis nustatymai

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

PASTABA: jei reikia, galite tinkinti žemėlapis nustatymus konkrečiai veiklai, o ne naudoti sistemos nustatymus (*Veiklos nustatymai, 36 psl.*).

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Žemėlapis ir navigacija**.

Žemėlapis tvarkyklė: rodo atsisiųstas žemėlapis versijas ir leidžia atsisiųsti papildomų žemėlapis (*Žemėlapis tvarkymas, 91 psl.*).

Tamsus režimas: žemėlapis spalvos nustatomos į baltą arba juodą foną, kad būtų matomos dienos arba nakties metu. Parinktis Automatinis žemėlapis spalvas koreguoja pagal paros laiką.

Jūrlapis režimas: Kai rodomi laivybos duomenys, įjungiamas jūrlapis. Pasirinkus šią parinktį, įvairios žemėlapis ypatybės rodomos skirtingomis spalvomis, kad laivybos duomenys būtų lengviau matomi ir žemėlapis būtų panašus į spausdintus jūrlapius.

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

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

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.

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

Žemėlapių tvarkymas

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Žemėlapis ir navigacija > Žemėlapių tvarkyklė**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atsisiųsti mokamų žemėlapių ir suaktyvinti „Outdoor Maps+“ prenumeratą šiame įrenginyje, pasirinkite **Outdoor Maps+** (*Žemėlapių su „Outdoor Maps+“ atsisiuntimas, 91 psl.*).
 - Jei norite atsisiųsti TopoActive žemėlapių, pasirinkite **„TopoActive“ žemėlapiai** (*TopoActive žemėlapių atsisiuntimas, 91 psl.*).

Žemėlapių su „Outdoor Maps+“ atsisiuntimas

Norint atsisiųsti žemėlapius į įrenginį, reikia prisijungti prie belaidžio tinklo (*Prijungimas prie Wi-Fi tinklo, 108 psl.*).

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
 - 2 Pasirinkite **Nustatymai > Žemėlapis ir navigacija > Žemėlapių tvarkyklė > Outdoor Maps+**.
 - 3 Jei reikia, paspauskite  ir pasirinkę **Tikrinkite prenumeratą** suaktyvinkite „Outdoor Maps+“ prenumeratą šiame laikrodyje.

PASTABA: informacijos apie prenumeratų įsigijimą rasite adresu garmin.com/outdoormaps.
 - 4 Pasirinkite **Pridėti žemėlapi** ir pasirinkite vietą.

Atidaroma žemėlapių regiono peržiūra.
 - 5 Žemėlapyje atlikite vieną ar daugiau toliau nurodytų veiksmų:
 - Jei norite peržiūrėti įvairias sritis, tempkite žemėlapi.
 - Jei norite padidinti arba sumažinti žemėlapi, jutikliniame ekrane suglauskite arba išskėskite du pirštus.
 - Pasirinkdami  arba  priartinkite arba tolinkite žemėlapi.
 - 6 Paspauskite  ir pasirinkite .
 - 7 Pasirinkite .
 - 8 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite redaguoti žemėlapi pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
 - Jei norite pakeisti atsisiųstinius žemėlapi sluoksnius, pasirinkite **Sluoksniai**.

PATARIMAS: galite pasirinkti  ir peržiūrėti išsamią informaciją apie žemėlapi sluoksnius.
 - Jei norite keisti žemėlapi regioną, pasirinkite **Pasirinkta sritis**.
 - 9 Jei norite atsisiųsti žemėlapi, pažymėkite .
- PASTABA:** siekiant neeikvoti baterijos, laikrodys atidės žemėlapi atsisiuntimą ir padės jį, kai prijungsite laikrodį prie išorinio maitinimo šaltinio.

TopoActive žemėlapių atsisiuntimas

Norint atsisiųsti žemėlapius į įrenginį, reikia prisijungti prie belaidžio tinklo (*Prijungimas prie Wi-Fi tinklo, 108 psl.*).

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Žemėlapis ir navigacija > Žemėlapių tvarkyklė > „TopoActive“ žemėlapiai > Pridėti žemėlapi**.
- 3 Pasirinkite žemėlapi.
- 4 Paspauskite  ir pasirinkite **Atsisiųsti**.

PASTABA: siekiant neeikvoti baterijos, laikrodys atidės žemėlapi atsisiuntimą ir padės jį, kai prijungsite laikrodį prie išorinio maitinimo šaltinio.

Žemėlapių šalinimas

Galite pašalinti žemėlapius, kad turėtumėte daugiau vietos įrenginio saugykloje.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai** > **Žemėlapis ir navigacija** > **Žemėlapių tvarkyklė**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite „**TopoActive**“ žemėlapiai, pasirinkite žemėlapi, paspauskite  ir pasirinkite **Pašalinti**.
 - Pasirinkite **Outdoor Maps+**, pasirinkite žemėlapi, paspauskite  ir pasirinkite **Ištrinti**.

Žemėlapio duomenų rodymas ir slėpimas

Galite pasirinkti, kokie duomenys turi būti rodomi žemėlapyje, ir išsaugoti žemėlapio duomenų temas kelioms veikloms.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Žemėlapis**.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pasirinkite **Žemėlapio sluoksniai**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pritaikyti žemėlapio duomenis pagal veiklos tipą, pasirinkite **Veiklos tema** ir pasirinkite veiklą. Atlikti žemėlapio duomenų pakeitimai išsaugomi pasirinktai veiklos temai.
 - Jei norite pasirinkti rodytiną įdiegtą žemėlapio produktą, pasirinkite **Žemėlapio tipas** ir pasirinkite žemėlapio produktą.
 - Jei norite įjungti konkrečias žemėlapio funkcijas, pavyzdžiui, veiklos linijas arba išsaugotas vietas, pasirinkite žemėlapio funkciją ir pasirinkite **Būsena** > **Įjungta**.
PATARIMAS: galite pasirinkti **Taikyti visoms veikloms**, kad nustatymas būtų taikomas visoms veiklų temoms.
 - Jei norite peržiūrėti atsisiųstas žemėlapių versijas arba atsisiųsti papildomų žemėlapių, pasirinkite **Gauti daugiau žemėlapių** (*[Žemėlapių tvarkymas](#), 91 psl.*).

Navigacija

Navigavimas į kelionės tikslą

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Žemėlapis**.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pasirinkite **Rodyti kelią**.
- 5 Pasirinkite kategoriją.
- 6 Kad pasirinktumėte kelionės tikslą, vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus.
- 7 Pasirinkite .
- 8 Pasirinkite veiklą, kurią norite naudoti vykdam trasa.
Rodoma navigacijos informacija.
- 9 Paspausdami  pradėkite navigaciją.

Navigacija į lankytiną vietą netoliese

Jei jūsų laikrodyje įdiegtuose žemėlapių duomenyse yra lankytinų vietų, galite jas aplankyti naudodamiesi navigacija.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Žemėlapis**.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pasirinkite **Rodyti kelią > Tyrinėti netoliese**.
Atidaromas šalia jūsų buvimo vietos esančių lankytinų vietų sąrašas.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite kategoriją ir, jei reikia, vadovaukitės raginimais ekrane.
 - Pasirinkę  atidarykite klaviatūrą ir įveskite vietos pavadinimą.
- 6 Pasirinkite lankytiną vietą paieškos rezultatuose.
- 7 Pasirinkite .
- 8 Pasirinkite veiklą, kurią norite naudoti vykdami trasa.
Rodoma navigacijos informacija.
- 9 Paspauskite , jei norite pradėti navigaciją.

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 .
- 2 Pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tuo pačiu keliu, pasirinkite **TracBack**.
 - Jei neturite palaikomo žemėlapių arba naudojate tiesioginio maršruto funkciją, pasirinkite **Maršrutas** ir grįžkite į pradinį veiklos tašką tiesia linija.
 - Jei nenaudojate tiesioginio maršruto funkcijos, pasirinkite **Maršrutas** ir grįžkite į pradinį veiklos tašką naudodamiesi išsamiais kryptių nurodymais.



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

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 (*Mygtukų sparčiųjų nuorodų pritaikymas, 127 psl.*).

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Braukite kairėn parinktiems peržiūrėti.
- 4 Pasirinkite **Rodyti kelią > Paskutinė žmogaus už borto vieta**.
Rodoma navigacijos informacija.

Navigacijos sustabdymas

- 1 Kai veiklos metu naudojama navigacija, braukite į dešinę.
- 2 Pasirinkite kelionės tikslą.
Rodoma informacija apie kelionės tikslą.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pasirinkite **Stabdyti navigaciją**.
Navigacija į kelionės tikslą stabdoma, bet veikla lieka aktyvi. Galite paspausti  ir grįžti į veiklos laikmatį.

Vietų įrašymas

Jūsų buvimo vietos išsaugojimas

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

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 54 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite .
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Vietos išsaugojimas naudojantis dviem tinklėmis

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

- 1 Pritaikykite mygtuką arba mygtukų derinį **Dvigubas tinklėlis** funkcijai (*Mygtukų sparčiųjų nuorodų pritaikymas, 127 psl.*).
- 2 Palaikydami paspaudę priskirtą mygtuką arba mygtukų derinį išsaugokite dviejų tinklėlių vietą.
- 3 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 4 Paspauskite  ir išsaugokite vietą.
Galite redaguoti išsamią informaciją apie vietą.

Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect

PRANEŠIMAS

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

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

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

- 1 „Apple Maps“ pasirinkite vietą.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Jei reikia, programoje Garmin Connect pasirinkite Garmin įrenginį.
Programoje Garmin Connect pateikiamas pranešimas, kad vieta jau pasiekama jūsų įrenginyje (*GPS veiklos pradėjimas iš bendrinamos vietos, 95 psl.*).

GPS veiklos pradėjimas iš bendrinamos vietos

Naudodami programą Garmin Connect galite bendrinti vietą iš „Apple Maps“ su laikrodžiu ir pradėti navigaciją į tą vietą (*Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect, 95 psl.*).

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

Navigacija į bendrinamą vietą veiklos metu

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

PATARIMAS: vieta išsaugoma programoje Išsaugota.

Galite gauti bendrinamas vietas laikrodyje veiklos su GPS metu ir pradėti navigaciją į jas (*Vietos žemėlapyje bendrinimas naudojantis programa Garmin Connect, 95 psl.*).

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

Trasos

ĮSPĖJIMAS

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

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

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

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

Trasos kūrimas Garmin Connect

Norint kurti trasą programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect*, 109 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*, 96 psl.).

Trasos siuntimas į įrenginį

Galite išsiųsti programoje Garmin Connect sukurtą trasą į įrenginį (*Trasos kūrimas Garmin Connect*, 96 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 kūrimas ir laikymasis laikrodyje

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Žemėlapis**.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pasirinkite **Rodyti kelią > Sukurti kursą**.
- 5 Klaviatūra įveskite pavadinimą.
- 6 Pridėkite vietas vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 7 Pasirinkite .
- 8 Pasirinkite veiklą, kurią norite naudoti vykdamį trasą.
- 9 Paspauskite , jei norite pradėti navigaciją.

Žiedinės trasos kūrimas

Laikrodis gali sukurti žiedinę trasą pagal nurodytą atstumą ir navigacijos kryptį.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Žemėlapis**.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pasirinkite **Rodyti kelią > Žiedinis maršrutas**.
- 5 Pasirinkite veiklą, kurią norite naudoti vykdami trasa.
- 6 Įveskite visą trasos atstumą.
- 7 Pasirinkite kryptį.
Laikrodis sukuria iki trijų trasų. Paspausdami galite peržiūrėti trasas.

8 Pasirinkite trasą.

9 Pasirinkite **Daugiau**.

10 Pasirinkite parinktį:

- Norėdami pradėti navigaciją, pasirinkite **Vykti**.
- Jei norite peržiūrėti trasą žemėlapyje ir stumdyti žemėlapij 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 **Aukštis**.
- Jei norite įrašyti trasą, pasirinkite **Išsaugoti**.
- Jei norite peržiūrėti trasos įkalnių sąrašą, pasirinkite **Peržiūrėti lipimus**.

Navigavimas naudojant „Sight 'N Go“

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Žemėlapis**.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pasirinkite **Rodyti kelią > Stebėti ir eiti**.
- 5 Nukreipkite laikrodžio viršų į objektą ir paspauskite .
- Rodoma navigacijos informacija.
- 6 Paspausdami  pradėkite navigaciją.

Kompaso kurso nustatymas

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

Nuorodos taško nustatymas

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

1 Pasirinkite parinktį:

- Palaikykite .

PATARIMAS: galite nustatyti nuorodos tašką, kai įrašote veiklą.

- Kai rodomas ciferblatas, paspauskite .

2 Pasirinkite **Nuorodos taškas**.

3 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.

4 Paspauskite ir pasirinkite **Pridėti tašką**.

5 Pasirinkite vietą arba pelengą, naudotiną kaip navigacijos nuorodos tašką.

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 ir pasirinkę **Keitimo taškas** nustatykite naują nuorodos tašką.

Ryšys

Ryšio funkcijos pasiekiamos laikrodyje, kai susiejate jį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 105 psl.*). Papildomos funkcijos pasiekiamos, kai prijungiate laikrodį prie Wi-Fi tinklo (*Prijungimas prie Wi-Fi tinklo, 108 psl.*).

Jutikliai ir priedai

Venu X1 laikrodyje yra keli vidiniai jutikliai, be to, savo veikloms galite susieti daugiau belaidžių jutiklių.

Belaidžiai jutikliai

Laikrodį galite susieti ir naudoti su belaidžiais jutikliais naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 100 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 35 psl.*). Jei jutiklis buvo pateiktas kartu su laikrodžiu, jie jau susieti.

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

Jutiklio tipas	Aprašas
Riedmušų jutikliai	Naudodami golfo riedmušų jutiklius Approach CT10 galite automatiškai stebėti golfo smūgius, įskaitant vietą, atstumą ir riedmušos tipą.
„eBike“	Naudodami laikrodį su „eBike“ galite peržiūrėti dviračio duomenis, pvz., informaciją apie bateriją ir nuotolį, kai važiuojate.
Išplėstinis ekranas	Išplėstinis ekranas režimu galite matyti duomenų ekranus iš laikrodžio Venu X1 suderinamame Edge dviračio kompiuteryje, kai važiuojate dviračiu arba dalyvaujate triatlone.
Širdies dažnis	Naudodami išorinį jutiklį, pvz., HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ar HRM-Pro serijos širdies dažnio monitorių, galite matyti širdies dažnio duomenis veiklos metu. Tam tikri širdies dažnio monitoriai taip pat gali saugoti duomenis arba teikti išplėstinius bėgimo duomenis (<i>Bėgimo dinamika, 101 psl.</i>) (<i>Bėgimo galia, 103 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 Venu X1 laikrodį (<i>Bluetooth ausinių prijungimas, 120 psl.</i>).
inReach	inReach nuotolinio valdymo funkcija suteikia galimybę valdyti inReach palydovinį komunikatorių naudojantis Venu X1 laikrodžiu (<i>inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas, 104 psl.</i>).
Žibintai	Naudodamiesi Varia išmaniaisiais dviračio žibintais galite geriau matyti aplinką. Su Varia priekinio žibinto kamera taip pat galite fotografuoti ir filmuoti važiuodami (<i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 104 psl.</i>).
Kompiuteris	Kompiuteryje galite leisti vaizdo žaidimus ir įrenginyje matyti statistiką realiuoju laiku (<i>Programos Garmin GameOn™ naudojimas, 34 psl.</i>).
Galia	Jei norite laikrodyje peržiūrėti galios duomenis, galite naudotis Rally™ arba Vector™ galią matuojančiais dviračio pedalais. Galite keisti galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes (<i>Savo galios zonų nustatymas, 117 psl.</i>) arba naudotis diapazonų įspėjimais, kurie pateikiami pasiekus nurodytą galios zoną (<i>Įspėjimo nustatymas, 40 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, 104 psl.</i>).
Tolimatis	Naudodamiesi suderinamu lazeriniu tolmačiu galite peržiūrėti atstumą iki vėliavėlės, kai žaidžiate golfą.
Žingsniamatis	Naudodami Running Dynamics Pod galite registruoti bėgimo dinamikos duomenis ir peržiūrėti juos laikrodyje (<i>Bėgimo dinamika, 101 psl.</i>).
Perjungimas	Važiuodami galite naudoti elektroninius perjungiklius ir matyti informaciją apie pavarų perjungimą. Venu X1 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. Venu X1 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, 16 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, 144 psl.</i>).
tempe	Galite prisegti tempe™ temperatūros jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslius temperatūros duomenis.

Belaidžių jutiklių susiejimas

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

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

PASTABA: informacijos apie susiejimą ieškokite belaidžio jutiklio naudotojo vadove.

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

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

- 3 Ciferblate braukite į kairę.

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

- 5 Pasirinkite parinktį:

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

Susiejus jutiklį su laikrodžiu, jutiklio būseną ieškoma pasikeičia į Prisijungta. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke. Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 35 psl.*).

Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas

HRM 600, HRM-Fit ir HRM-Pro serijos priedai apskaičiuoja bėgimo tempą ir atstumą pagal jūsų naudotojo profilį ir judėjimą, išmatuotą jutikliu kiekviename žingsnyje. Širdies dažnio monitorius teikia bėgimo tempo ir atstumo duomenis, kai negalima naudotis GPS, pvz., bėgant ant bėgtakio. Galite peržiūrėti bėgimo tempą ir atstumą suderinamame Venu X1 laikrodyje, prijungtame naudojant ANT+ arba saugią Bluetooth technologiją. Taip pat galite peržiūrėti informaciją suderinamose trečiųjų šalių treniravimosi programose.

Tempo ir atstumo tikslumą pagerina kalibravimas.

Automatinis kalibravimas: numatytasis nustatymas jūsų laikrodyje yra **Automatinis kalibravimas**. Širdies dažnio priedas kalibruojamas kiekvieną kartą, kai bėgate lauke prijungę jį prie suderinamo Venu X1 laikrodžio.

PASTABA: automatinis kalibravimas neveikia su bėgimo patalpose, bėgimo trasomis ir ultrabėgimo veiklomis (*Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai, 101 psl.*).

Rankinis kalibravimas: baigę bėgti bėgtakiu su prijungtu širdies dažnio priedu, galite pasirinkti **Kalibruoti ir išsaugoti** (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 15 psl.*).

Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai

- Atnaujinkite Venu X1 laikrodžio programinę įrangą ([Produktų naujiniai, 135 psl.](#)).
- Kelis kartus bėkite lauke su GPS ir prijungtu HRM 600, HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedu. Svarbu, kad jūsų tempo diapazonas lauke atitiktų tempo diapazoną ant bėgtakio.
- Jei bėgimo trasoje yra smėlio ar gilaus sniego ruožų, atidarykite jutiklio nustatymus ir išjunkite **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, 15 psl.](#)).
- Jei automatinis ir rankinis kalibravimas atrodo netikslūs, atidarykite jutiklio nustatymus ir pasirinkite **HRM tempas ir atstumas > Iš naujo nustatyti kalibravimo duomenis**.

PASTABA: galite pabandyti išjungti **Automatinis kalibravimas** ir tada dar kartą kalibruoti rankiniu būdu ([Bėgtakio atstumo kalibravimas, 15 psl.](#)).

Bėgimo dinamika

Bėgimo dinamika – tai realiuoju laiku teikiama informacija apie jūsų bėgimo techniką. Venu X1 laikrodyje yra pagreičio matuoklis, skaičiuojantis penkis bėgimo technikos parametrus. Norint matyti visus šešis bėgimo technikos parametrus, reikia susieti Venu X1 laikrodį su HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro serijos priedu arba kitu bėgimo dinamikos priedu, matuojančiu liemens judėjimą. Daugiau informacijos rasite adresu garmin.com/performance-data/running.

Parametras	Jutiklio tipas	Aprašas
Kadencija	Laikrodis arba suderinamas priedas	Kadencija yra žingsnių skaičius per minutę. Rodomas visas žingsnių skaičius (kaire ir dešine koja kartu).
Žingsnio ilgis	Laikrodis arba suderinamas priedas	Žingsnio ilgis yra atstumas nuo vieno kojos prisilietimo prie žemės iki kito. Jis matuojamas metrais.
Vertikalusis svyravimas	Laikrodis arba suderinamas priedas	Vertikalusis svyravimas – tai atšokimai bėgant. Rodomas vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais.
Vertikalusis santykis	Laikrodis arba suderinamas priedas	Vertikalusis santykis – vertikaliojo svyravimo santykis su žingsnio ilgiu. Jis išreiškiamas procentais. Mažesnis skaičius paprastai rodo geresnę bėgimo formą.
Kontakto su žeme laikas	Laikrodis arba suderinamas priedas	Kontakto su žeme laikas – tai laikas, kurį kiekviena koja liečia žemę bėgant. Jis matuojamas milisekundėmis. PASTABA: kontakto su žeme parametrai nerodomi einant.
Kontakto su žeme laiko balansas	Tik suderinamas priedas	Kontakto su žeme laiko balansas – tai kairės / dešinės kojų kontakto su žeme laiko balansas bėgant. Jis išreiškiamas procentais. Pavyzdžiui, rodoma 53,2 su į kairę arba į dešinę nukreipta rodykle.
Žingsnio greičio praradimas	tik HRM 600	Žingsnio greičio praradimas rodo, kiek sumažėja jūsų greitis, kai pėda paliečia žemę bėgant. Jis matuojamas centimetrais per sekundę. Mažesnis skaičius paprastai yra geriau, nes tai reiškia, kad jums reikia mažiau varomosios jėgos greičiui atkurti. PASTABA: žingsnio greičio praradimo parametrai nerodomi einant.
Žingsnio greičio praradimo procentinė dalis	tik HRM 600	Žingsnio greičio praradimo procentas rodo, kiek sumažėja jūsų greitis, kai pėda paliečia žemę, ši vertė išreiškiama kaip bėgimo greičio procentas. Šiame parametre atsižvelgiama į tai, kad žingsnio greičio praradimas paprastai yra didesnis bėgant didesniu greičiu.

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.

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

PASTABA: kai kurie parametrai einant nėra rodomi (*Bėgimo dinamika*, 101 psl.).

Bėgimo galia

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

Galima matuoti bėgimo galią naudojant suderinamą bėgimo dinamikos priedą arba laikrodžio jutiklius. Galite tinkinti bėgimo galios duomenų laukus, kad galėtumėte peržiūrėti savo atiduodamąją galią ir koreguoti treniruotes (*Duomenų laukai, 145 psl.*). Galite nustatyti galios įspėjimus, kad būtumėte informuoti, kai pasieksite nurodytą galios zoną (*Raginimai veikti, 39 psl.*).

Bėgimo galios zonoms naudojamos numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje (*Savo galios zonų nustatymas, 117 psl.*).

Bėgimo galios nustatymai

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

Būsena: įjungiamas arba išjungiamas Garmin bėgimo galios duomenų įrašymas.

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

Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant

HRM 600 HRM-Pro serijos, HRM-Swim™ ir HRM-Tri™ širdies dažnio priedai įrašo ir išsaugo širdies dažnio duomenis jums plaukiant. Jei norite peržiūrėti širdies dažnio duomenis, galite pridėti širdies dažnio duomenų laukų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 35 psl.*).

PASTABA: ant krūtinės matuojamo širdies dažnio duomenys nėra matomi suderinamuose laikrodžiuose, kai širdies dažnio monitorius yra po vandeniu.

Norėdami vėliau peržiūrėti išsaugotus širdies dažnio duomenis, susietame laikrodyje pradėkite matuojamo laiko veiklą. Poilsio intervalų metu, kai esate ne vandenyje, širdies dažnio priedas siunčia širdies dažnio duomenis į laikrodį. Laikrodis automatiškai atsiunčia išsaugotus širdies dažnio duomenis, kai išsaugote plaukimo laikui veiklą. Siunčiantis duomenis širdies dažnio priedas turi būti ne vandenyje, aktyvus ir laikrodžio ryšio diapazone (3 m). Širdies dažnio duomenis galima peržiūrėti laikrodžio istorijoje ir Garmin Connect paskyroje.

Jei pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, laikrodis naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

Varia kameros valdiklių naudojimas

PRANEŠIMAS

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

Prieš naudojantis Varia kameros valdikliais reikia susieti priedą su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 100 psl.*).

1 Pasirinkite parinktį:

- Pridėkite į laikrodį valdiklį **Kameros valdikliai** (*Valdiklių meniu tinkinimas, 54 psl.*).
- Pridėkite į laikrodį infoskydelį **Kameros valdikliai** (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 46 psl.*).

2 Valdiklyje arba infoskydelyje Kameros valdikliai pasirinkite parinktį:

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

inReach nuotolinis valdymas

inReach nuotolinio valdymo funkcija suteikia galimybę valdyti palydovinį komunikatorių inReach naudojantis Venu X1 laikrodžiu. Daugiau informacijos apie suderinamus įrenginius rasite adresu buy.garmin.com.

inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas

Prieš naudojant inReach nuotolinio valdymo funkciją, reikia pridėti inReach infoskydelį prie infoskydelių sąrašo (*Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 46 psl.*).

1 Įjunkite inReach palydovinį komunikatorių.

2 Venu X1 laikrodžio ciferblate perbraukite žemyn ir atidarykite inReach infoskydelį.

3 Paspauskite , jei norite ieškoti inReach palydovinio komunikatoriaus.

4 Paspauskite , jei norite susieti inReach palydovinį komunikatorių.

5 Paspauskite 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**.

Telefono prijungimo funkcijos

Telefono ryšio funkcijos pasiekiamos jūsų Venu X1 laikrodyje, kai susiejate jį programoje Garmin Connect (*Telefono susiejimas, 105 psl.*).

- Programos Garmin Connect funkcijos (*Garmin Connect, 109 psl.*)
- Programos Connect IQ funkcijos ir kt. (*Telefono ir kompiuterio programos, 109 psl.*)
- Infoskydeliai (*Infoskydeliai, 43 psl.*)
- Valdiklių meniu funkcijos (*Controls, 51 psl.*)
- Saugumo ir stebėjimo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 120 psl.*)
- Telefono sąveikos, pvz., pranešimai (*Telefono pranešimų įjungimas, 106 psl.*)

Telefono susiejimas

Norint naudoti laikrodžio ryšio funkcijas, reikia susieti jį tiesiogiai programoje Garmin Connect, o ne Bluetooth nustatymuose telefone.

1 Pasirinkite parinktį:

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

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

Skambinimas iš Telefonas programos

PASTABA: šia funkcija galite naudotis tik jei jūsų laikrodis prijungtas prie suderinamo telefono naudojant Bluetooth technologiją.

1 Ciferblate braukite į kairę.

2 Pasirinkite **Telefonas**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite rinkti telefono numerį naudodamiesi rinkikliu, pasirinkite , surinkite telefono numerį ir pasirinkite .
- Jei norite skambinti telefono numeriu iš kontaktų, pasirinkite , pasirinkite kontakto vardą ir pasirinkite telefono numerį (*Kontaktų pridėjimas, 121 psl.*).
- Jei norite peržiūrėti pastaruosius laikrodyje pradėtus ar gautus skambučius, braukite į viršų.

PASTABA: pastarųjų skambučių sąrašas iš telefono nesinchronizuojamas su laikrodžiu.

4 Palaukite, kol skambutis bus prijungtas.

5 Braukite aukštyn, jei norite atidaryti skambučio parinktį.

6 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite nutildyti laikrodžio mikrofoną, pasirinkite .
- Jei norite keisti laikrodžio garsiakalbio garsumą, pasirinkite .
- Jei norite perkelti skambutį iš laikrodžio į prijungtą telefoną, pasirinkite .

7 Jei norite baigti skambutį, pasirinkite .

Telefono asistento naudojimas

Norint naudoti telefono asistentą, laikrodis turi būti prijungtas prie suderinamo telefono naudojant Bluetooth technologiją (*Telefono susiejimas, 105 psl.*). Informacijos apie suderinamus telefonus rasite adresu garmin.com/voicefunctionality.

Naudodamiesi laikrodyje integruotu garsiakalbiu ir mikrofonu galite bendrauti su telefono balso asistentu. Patarimų, kaip nustatyti telefono asistentą, rasite adresu garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Pasirinkite parinktį:

- Ciferblate braukite į kairę.
- Palaikykite .

PASTABA: galite tinkinti valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 54 psl.*).

2 Pasirinkite **Telefono asistentas**.

Prisijungus prie telefono balso asistento, rodomas .

3 Pasakykite komandos frazę, pavyzdžiui, *Paskambinti mamai* arba *Išsiųsti žinutę*.

PASTABA: bendravimas su telefono asistentu yra tik girdimasis.

Telefono pranešimų įjungimas

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

PASTABA: Prioritetų režimai nustatymuose galite pritaikyti, kaip pranešimai bus teikiami miegant arba veiklų metu (*Prioritetų režimai, 112 psl.*).

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
 - 2 Pasirinkite **Nustatymai > Ryšio galimybės > Telefonas > Pranešimai**.
 - 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti telefono pranešimus, pasirinkite **Būsena > Įjungta**.
 - Jei norite įjungti pranešimus apie telefono skambučius, pasirinkite **Skambučiai** ir pasirinkite būsenos bei įspėjimo parinktį.
 - Jei norite įjungti pranešimus apie tekstines žinutes, pasirinkite **Tekstinės žinutės** ir pasirinkite būsenos bei įspėjimo parinktį.
 - Jei norite įjungti telefono programų pranešimus, pasirinkite **Programos** ir pasirinkite būsenos bei įspėjimo parinktį.
 - Jei norite konfigūruoti kiekvienos telefono programos pranešimus, pasirinkite **Programos > Prijungtosios programos**, pasirinkite programą ir pasirinkite parinktį.

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

Jei turite Android™ telefoną, kokie pranešimai bus rodomi laikrodyje, galite tvarkyti ir programoje Garmin Connect. Programoje Garmin Connect galite pasirinkti **••• > Nustatymai > Pranešimai > Programos pranešimai**.
 - Jei norite, kad pranešimų informacija būtų slepiama, kol neatliksite veiksmo, pasirinkite **Privatumas** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite pakeisti, kiek laiko pranešimai rodomi laikrodyje, pasirinkite **Skirtasis laikas**.
 - Jei norite pridėti parašą prie atsakymų tekstinėmis žinutėmis, siunčiamų iš laikrodžio, pasirinkite **Parašas**.
- PASTABA:** ši funkcija skirta tik suderinamiems Android telefonams.

Pranešimų peržiūra

Galite peržiūrėti telefono pranešimus laikrodyje keliose meniu vietose.

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

PATARIMAS: kai rodomas infoskydelis, galite perbraukti į kairę pranešimui atmesti.
 - Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Pranešimai**, jei norite atidaryti pranešimų programą.
 - Palaikykite  ir pasirinkite **Pranešimai**, jei norite atidaryti pranešimų valdiklį.
- 2 Pasirinkite pranešimą.
- 3 Paspauskite , jei reikia daugiau parinkčių.
- 4 Slinkite į pranešimų viršų ir pasirinkite **Atmesti visus**, jei norite atmesti visus pranešimus.

Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą telefoną, Venu X1 laikrodyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.

- Jei norite atsiliepti, pasirinkite .
- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite .
- Jei norite atmesti skambutį ir iš karto išsiųsti atsakymą tekstinę žinutę, pasirinkite  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 Kai rodomas ciferblatas, braukdami žemyn atidarysite pranešimų centrą.
- 2 Pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.
- 3 Paspauskite .
- 4 Pasirinkite **Atsakyti**.
- 5 Pasirinkite žinutę sąrašė.

Jūsų telefonas pasirinktą žinutę siunčia kaip SMS tekstinę žinutę.

Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas

Galite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu naudodamiesi valdiklių meniu.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 54 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę , jei norite atidaryti valdiklių meniu.
 - 2 Pasirinkite , jei norite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu Venu X1 laikrodyje.
- Kaip išjungti Bluetooth technologiją telefone, žr. telefono naudotojo vadove.

Funkcijos „Rasti telefoną“ įspėjimų įjungimas ir išjungimas

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Ryšio galimybės > Telefonas > „Rasti telefoną“ perspėjimai**.

Pamesto telefono radimas GPS veiklos metu

Venu X1 laikrodis automatiškai išsaugo GPS vietą, kurioje susietas telefonas atsijungė užsiimant GPS veikla. Ši funkcija gali padėti rasti telefoną, pamestą veiklos metu.

Daugiau informacijos žr. garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Pradėkite GPS veiklą.
 - 2 Kai gausite raginimą vykti į paskutinę žinomą jūsų įrenginio vietą, pasirinkite .
 - 3 Vykite į vietą žemėlapyje (*Vietos žemėlapyje išsaugojimas arba navigacija į ją, 90 psl.*).
 - 4 Braukite aukštyn, jei norite, kad kompasas rodytų kryptį į tą vietą (pasirenkama).
 - 5 Kai laikrodis bus telefono Bluetooth diapazone, ekrane bus rodomas Bluetooth signalo stiprumas.
- Signalas stiprumas didėja jums artėjant prie telefono.

Wi-Fi ryšio funkcijos

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

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

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 paskyroje. Kai laikrodis prisijungs prie Wi-Fi ryšio, failai bus atsiųsti į įrenginį.

Prijungimas prie Wi-Fi tinklo

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

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

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

Garmin Share

PRANEŠIMAS

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

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

Duomenų bendrinimas naudojant Garmin Share

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

Venu X1 laikrodis gali siųsti ir gauti duomenis, kai prijungiate jį prie kito suderinamo Garmin įrenginio ([Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share, 109 psl.](#)). Taip pat galite perkelti duomenis iš vieno įrenginio į kitą. Pavyzdžiui, galite perkelti parankinę trasą iš Edge dviračio kompiuterio į suderinamą Garmin laikrodį.

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

Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share

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

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

Garmin Share nustatymai

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

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

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

Telefono ir kompiuterio programos

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

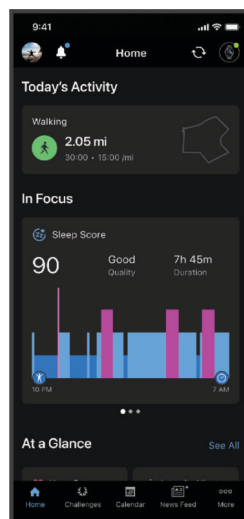
Garmin Connect

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

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

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

PASTABA: tam tikriems duomenims reikia atskirai 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.

Garmin Connect+ prenumerata

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

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

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

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

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

Programos Garmin Connect naudojimas

Kai susiesite laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 105 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, 105 psl.](#)).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect ([Programos Garmin Connect naudojimas, 110 psl.](#)).

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

Bendroji treniravimosi būseną

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

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

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

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

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

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

Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas

Galite sinchronizuoti veiklas ir efektyvumo matavimus iš kitų Garmin įrenginių su laikrodžiu Venu X1 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 Venu X1.

Sinchronizuokite laikrodį Venu X1 ir kitus Garmin įrenginius su Garmin Connect paskyra.

PATARIMAS: galite nustatyti pagrindinį treniravimosi įrenginį ir pagrindinį dėvimąjį įrenginį programoje Garmin Connect ([Bendroji treniravimosi būseną, 110 psl.](#)).

Naujausia veikla ir efektyvumo matavimai iš kitų Garmin įrenginių rodomi laikrodyje Venu X1.

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, 118 psl.*). Taip pat galite diegti laikrodžio programinės įrangos naujinius ir tvarkyti Connect IQ programas.

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

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

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

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

Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 54 psl.*).

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

„Connect IQ“ funkcijos

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

Ciferblatai: tinkinkite laikrodžio išvaizdą.

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

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

Muzika: pridėkite prie laikrodžio muzikos tiekėjų.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš programos Connect IQ, reikia susieti Venu X1 laikrodį su telefonu (*Telefono susiejimas, 105 psl.*).

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

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu

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

Programa Garmin Messenger

ĮSPĖJIMAS

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

PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

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

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

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

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

Programa Garmin Golf

Programa Garmin Golf suteikia galimybę įkelti rezultatų korteles iš Venu X1 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 Venu X1 įrenginyje. Jei turite Garmin Golf narystę, Venu X1 įrenginyje yra papildomų funkcijų, pavyzdžiui, detalesni aikščių žemėlapiai, ridenimo aikštelės kontūrų duomenys ir tikslo nustatymas liečiant.

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

Prioritetų režimai

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

Numatytojo prioriteto režimo pritaikymas

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Prioritetų režimai**.
- 3 Pasirinkite prioriteto režimą.
- 4 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: kai kurios parinktys galimos ne visuose prioritėtų režimuose.

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

PATARIMAS: galite pritaikyti nustatymą **Palydovai** konkrečioms veikloms ([Veiklos nustatymai, 36 psl.](#)).

- Pasirinkite **Balso įspėjimai**, jei norite įjungti balso įspėjimus veiklų metu ([Balso įspėjimų leidimas veiklos metu, 40 psl.](#)).
- Skiltyje **Pranešimai ir įspėjimai** pasirinkite parinktį konfigūruoti telefono pranešimus, sveikatos ir sveikatingumo įspėjimus arba sistemos įspėjimus ([Pranešimų ir įspėjimų nustatymai, 81 psl.](#)).
- Skiltyje **Garsas ir vibracija** pasirinkite parinktį konfigūruoti įspėjimų signalų ir vibracijos nustatymus ([Garsas ir vibracija nustatymai, 84 psl.](#)).
- Skiltyje **Ekranas ir ryškumas** pasirinkite parinktį konfigūruoti ekrano nustatymus ([Ekranas ir ryškumo nustatymai, 84 psl.](#)).
- Jei norite pridėti daugiau pritaikymų, pasirinkite **Pridėti**.
- Jei norite pašalinti prioriteto režimą, pasirinkite **Ištrin. prioritetą**.
- Jei norite atkurti numatytuosius nustatymus, pasirinkite **Numat. nustat.**

Pasirinktinio prioriteto režimo kūrimas

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Prioritetų režimai > Pridėti**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Standartinis**, jei norite kurti pasirinktinį prioriteto režimą, kurį galima naudoti bet kada.
 - Pasirinkite **Veikla**, jei norite konfigūruoti prioriteto režimą konkrečiai veiklai.
- 4 Įveskite prioriteto režimo pavadinimą ir pasirinkite ✓.
- 5 Pasirinkite piktogramą ir spalvą.
- 6 Pasirinkite naująjį pasirinktinį prioriteto režimą.
- 7 Pasirinkite parinktį:

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

 - Pasirinkdami **Būsena** įjunkite arba išjunkite pasirinktinį prioriteto režimą.
 - Pasirinkite **Planas**, jei norite konfigūruoti tvarkaraštį.
 - Pasirinkite **Aktyvinama automatiškai**, jei norite pasirinkti, kokia veikla suaktyvins pasirinktinį veiklos prioriteto režimą.
 - Pasirinkite **Pavadinimas**, jei norite redaguoti pasirinktinio prioriteto režimo pavadinimą.
 - Pasirinkite **Piktograma**, jei norite redaguoti pasirinktinio prioriteto režimo piktogramos simbolį ir spalvą.
 - Pasirinkite **Pridėti > Pranešimai ir įspėjimai**, jei norite konfigūruoti telefono ir laikrodžio pranešimus bei įspėjimus (*Pranešimų ir įspėjimų nustatymai, 81 psl.*).
 - Pasirinkite **Pridėti > Garsas ir vibracija**, jei norite konfigūruoti garsinių signalų, garsumo ir vibracijos nustatymus (*Garsas ir vibracija nustatymai, 84 psl.*).
 - Pasirinkite **Pridėti > Ekranas ir ryškumas**, jei norite konfigūruoti ekrano nustatymus (*Ekranas ir ryškumo nustatymai, 84 psl.*).
- 8 Pasirinkite **Baig..**

Naudotojo profilis

Naudotojo profilį galite atnaujinti laikrodyje arba programoje Garmin Connect.

Naudotojo profilio nustatymas

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Lyties nustatymai

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

Profilis ir privatumas: galite keisti duomenis viešame savo profilyje.

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

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

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

PASTABA: jei norite sužinoti tiksliausią fizinio pasirengimo amžių, nustatykite savo naudotojo profilį ([Naudotojo profilio nustatymas, 114 psl.](#)).

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > Fiz pasireng amž.**

Apie širdies dažnio zonas

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

Fizinio pasirengimo tikslai

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

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

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele ([Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 117 psl.](#)) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

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

Širdies dažnio zonų nustatymas

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Širdies dažnis**.
- 3 Pasirinkite **Maks. širdies dažnis** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad automatiškai įrašytumėte maksimalų širdies dažnį veiklos metu (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 117 psl.*).
- 4 Pasirinkite **LSL** ir įveskite laktato slenksčio širdies dažnį (*Laktato slenkstis, 72 psl.*).
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų registruojamas automatiškai (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 117 psl.*).
- 5 Pasirinkite **ŠD poilsio metu > Nustatyti tinkintą** ir įveskite širdies dažnį ilsintis.
Galite naudoti laikrodžio išmatuotą širdies dažnį ilsintis arba nustatyti tinkintą širdies dažnį ilsintis.
- 6 Pasirinkite **Zonos > Pagal**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **D / S**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte dūžių per minutę zonas.
 - Pasirinkite **%Maks. ŠD**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip maksimalaus širdies dažnio procentą.
 - Pasirinkite **%ŠDR**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip širdies dažnio rezervo procentą (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
 - Pasirinkite **%LSL**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas kaip laktato slenksčio širdies dažnio procentą.
- 8 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 9 Pasirinkite **Širdies dažnis sportuojant**, o tada 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, 114 psl.*).
- Dažnai bėgiokite užsidėję ant riešo arba krūtinės širdies dažnio monitorių.
- Peržiūrėkite savo širdies dažnio tendencijas ir laiką zonose savo Garmin Connect paskyroje.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

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

Savo galios zonų nustatymas

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > 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, 117 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 (FTP) veiklos metu.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Autom. aptikimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Muzika

PASTABA: Venu X1 laikrodyje yra trys skirtingos muzikos leidimo parinktys.

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

Venu X1 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. Galite klausytis garso turinio ir tiesiai per laikrodžio garsiakalbį.

Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo

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

Jei reikia daugiau parinkčių, galite atsisiųsti programą Connect IQ telefone ([Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 111 psl.](#)).

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite „**Connect IQ™**“ parduotuvė.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis diekite trečiosios šalies muzikos tiekėjo programą.
- 4 Laikrodžio valdiklių meniu pasirinkite **Muzika**.
- 5 Pasirinkite muzikos paslaugų teikėją.

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

Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo

Kad galėtumėte atsisiųsti garso turinį iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo, reikia prisijungti prie Wi-Fi tinklo ([Prijungimas prie Wi-Fi tinklo, 108 psl.](#)).

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Muzika > Muzikos tiekėjai**.
- 3 Pasirinkite prijungtą teikėją arba pasirinkite **Pridėti muzikos programų** ir pridėkite muzikos teikėją iš Connect IQ parduotuvės.
- 4 Pasirinkite grojaraštį ar kitą elementą, kurį norite atsisiųsti į laikrodį.
- 5 Jei reikia, spauskite , kol būsite paraginti sinchronizuoti su paslauga.

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

Asmeninio garso turinio atsisiuntimas

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

Galite įkelti asmeninius garso failus, pvz., .mp3 ir .m4a failus, Venu X1 laikrodyje iš kompiuterio. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/musicfiles.

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio pridėtu USB kabeliu.
- 2 Kompiuteryje atidarykite programą Garmin Express, pasirinkite laikrodį ir **Muzika**.
PATARIMAS: Windows® kompiuteriuose galite pasirinkti  ir rasti aplanką, kuriame yra jūsų garso failai. Apple kompiuteriuose programa Garmin Express naudoja jūsų iTunes® biblioteką.
- 3 Sąraše **Mano muzika** arba „**iTunes**“ biblioteka pasirinkite garso įrašų failų kategoriją, pavyzdžiui, dainas arba grojaraščius.
- 4 Pažymėkite žymimuosius garso įrašų failų langelius ir pasirinkite **Siųsti į įrenginį**.
- 5 Jei reikia, Venu X1 sąraše pasirinkite kategoriją, pažymėkite žymimuosius langelius ir pasirinkite **Pašalinti iš įrenginio**, jei norite pašalinti garso failus.

Muzikos klausymasis

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

1 Atidarykite muzikos valdiklius.

2 Pasirinkite parinktį:

- Norėdami klausytis iš kompiuterio į laikrodį atsisiųstos muzikos, pasirinkite **Mano muzika** ir pasirinkite parinktį (*Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 118 psl.*).
- Jei norite valdyti telefone leidžiamą muziką, pasirinkite **Valdyti telefone**.
- Jei norite klausytis muzikos iš trečiosios šalies tiekėjo, pasirinkite **Pridėti muzikos programų**, pasirinkite tiekėjo pavadinimą ir pasirinkite grojaraštį (*Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo, 118 psl.*).

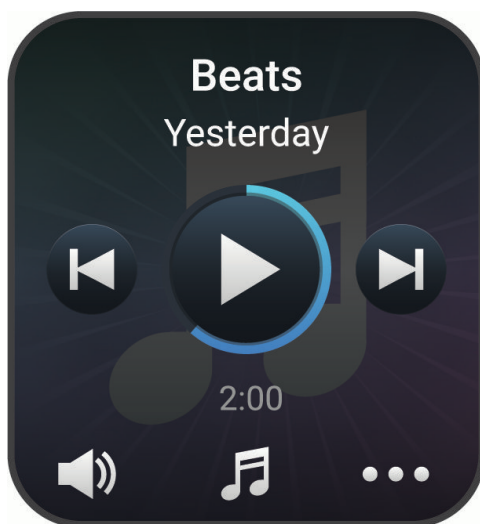
3 Jei reikia, prijunkite Bluetooth ausines (*Bluetooth ausinių prijungimas, 120 psl.*).

4 Pasirinkite .

Muzikos leidimo valdikliai

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

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



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

Bluetooth ausinių prijungimas

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

Garso režimo keitimas

Galite pakeisti muzikos atkūrimo režimą iš stereo į mono.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Muzika > Garsas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

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

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

 **Pagalbos funkcija:** kai prašote pagalbos, laikrodis siunčia žinutę su jūsų vardu, LiveTrack nuoroda ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams ([Pagalbos prašymas, 121 psl.](#)).

GroupTrack: stebi jūsų kontaktus naudojant LiveTrack tiesiog ekrane ir realiuoju laiku ([GroupTrack sesijos paleidimas, 122 psl.](#)).

 **Įvykių aptikimas:** jei užsiimant tam tikra veikla lauke Venu X1 laikrodis aptinka įvykį, jis automatiškai siunčia žinutę su LiveTrack nuoroda ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams ([Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas, 121 psl.](#)).

 **LiveTrack:** siunčia tinklalapio nuorodą draugams ir šeimos nariams, kad jie galėtų stebėti jūsų varžybas ir treniruotes realiuoju laiku. Naudodamiesi programa Garmin Connect galite pakviesti stebėtojus el. paštu arba socialiniuose tinkluose, kad jie galėtų matyti tiesioginius jūsų duomenis.

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, 120 psl.*).

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

Pridėjus kontaktų, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti Venu X1 įrenginyje (*Programos Garmin Connect naudojimas, 110 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, 120 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 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sauga ir stebėjimas > Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite GPS veiklą.

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

Kai Venu X1 laikrodis aptinka įvykį, o telefonas prijungtas, programa Garmin Connect gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams. Įrenginyje ir susietame telefone pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus 15 sekundžių. Jei pagalbos nereikia, galite atšaukti automatinę skubios pagalbos žinutę.

Pagalbos prašymas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 120 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

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

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

GroupTrack sesijos paleidimas

PRANEŠIMAS

Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje.

Prieš pradėdant GroupTrack sesiją reikia susieti laikrodį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 105 psl.*). Šiose instrukcijose paaiškinta, kaip pradėti GroupTrack sesiją Venu X1 laikrodyje. Jei jūsų kontaktai turi kitus suderinamus įrenginius, galite matyti juos žemėlapyje. Kiti įrenginiai gali nerodyti GroupTrack važiotojų žemėlapyje.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sauga ir stebėjimas > LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Kam matomas**: ir įjunkite GroupTrack sesijas visiems savo Garmin Connect kontaktams arba tik pakviestiems kontaktams.
 - Pasirinkite **Rodyti žemėlapyje** ir įjunkite kontaktų peržiūrą žemėlapio ekrane
 - Pasirinkite **Veiklos tipai** ir nustatykite, kokių tipų veiklos turi būti rodomos žemėlapio ekrane GroupTrack sesijos metu.
- 4 Laikrodyje pradėkite veiklą lauke.
- 5 Slinkite į žemėlapį ir peržiūrėkite savo kontaktus.

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 Venu X1 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.
- Įsitinkite, kad visi kontaktai yra ryšio diapazone (40 km arba 25 myl.).
- GroupTrack sesijos metu slinkite į žemėlapį ir peržiūrėkite savo kontaktus.

Laikrodžiai

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus.

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

Žadintuvo signalo redagavimas

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai**.
- 3 Pasirinkite įspėjimo signalą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti arba išjungti žadintuvo signalą, pasirinkite **Būsena**.
 - Jei norite pakeisti žadintuvo signalo laiką, pasirinkite **Trukmė**.
 - Jei norite nustatyti, kad žadintuvas švelniai jus žadintų pagal optimalų miego laiką per 30 minučių intervalą prieš nustatytą žadinimo signalą, pasirinkite **Išmanusis žadinimas**.

PASTABA: signalas visada įsijungs jūsų pasirinktu laiku kartu su bet kokiais anksčiau nustatytais signalais. Pavyzdžiui, jei nustatysite žadintuvą 8.00 val. ryto, žadintuvas gali pradėti atsargiai jus žadinti kažkada tarp 7.30 ir 8.00 val.

- Jei norite, kad žadintuvo signalas būtų kartojamas reguliariai, pasirinkite **Kartoti** ir pasirinkite, kada signalas turi būti kartojamas.
- Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo tipą, pasirinkite **Garsas ir vibracija**.
- Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo aprašymą, pasirinkite **Etiketė**.
- Jei norite pašalinti įspėjimo signalą, pasirinkite **Ištrinti**.

Išmanusis žadinimo signalas

Išmanusis žadinimo signalas jūsų Venu X1 laikrodyje sukuria 30 minučių intervalą, kuriuo bandoma žadinti jus optimaliu laiku pagal jūsų miegą. Pavyzdžiui, jei nustatysite žadintuvą 8.00 val. ryto, žadintuvas gali pradėti atsargiai jus žadinti kažkada tarp 7.30 ir 8.00 val. Galite bet kokią žadinimo signalą pakeisti į išmanųjį žadinimo signalą (*Žadintuvo signalo nustatymas, 122 psl.*).

PASTABA: jūsų žadintuvas visada skambės pasirinktu laiku.

Atbulinio laikmačio naudojimas

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

Atbulinio skaičiavimo laikmačio šalinimas

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai** > **Laikmačiai** > **Redaguoti**.
- 3 Pasirinkite laikmatį.
- 4 Pasirinkite **Ištrinti**.

Chronometro naudojimas

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai** > **Chronometras**.
- 3 Paspausdami  paleiskite laikmatį.
- 4 Paspausdami  paleiskite rato laikmatį ① iš naujo.



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

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

Alternatyvių laiko juostų pridėjimas

Galite peržiūrėti dabartinį paros laiką papildomose laiko juostose.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.

PATARIMAS: taip pat galite peržiūrėti alternatyvias laiko juostas infoskydelių sąrašė ([Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 46 psl.](#)).
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai** > **Alt. laiko zonos** > **Pridėti zoną**.
- 3 Braukdami į kairę arba į dešinę pažymėkite regioną.
- 4 Paspausdami  pasirinkite regioną.
- 5 Pasirinkite laiko juostą.

Alternatyvios laiko juostos redagavimas

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
PATARIMAS: taip pat galite peržiūrėti alternatyvias laiko juostas infoskydelių sąrašė ([Infoskydelių sąrašo pritaikymas, 46 psl.](#)).
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Alt. laiko zonos**.
- 3 Pasirinkite laiko juostą.
- 4 Paspauskite .
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti infoskydelių sąrašė rodomą laiko juostą, pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**.
 - Jei norite įvesti tinkintą laiko juostos pavadinimą, pasirinkite **Pervardyti**.
 - Jei norite įvesti tinkintą laiko juostos santrumpą, pasirinkite **Trumpinti**.
 - Jei norite pakeisti laiko juostą, pasirinkite **Pakeisti zoną**.
 - Jei norite pašalinti laiko juostą, pasirinkite **Ištrinti**.

Atbulinio skaičiavimo įvykio pridėjimas

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Atbuliniai skaičiavimai > Pridėti**.
- 3 Įveskite pavadinimą.
- 4 Pasirinkite metus, mėnesį ir dieną.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Visa diena**.
 - Pasirinkite **Konkretus laikas** ir įveskite laiką.
- 6 Pasirinkite piktogramą.

Atbulinio skaičiavimo įvykio redagavimas

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Atbuliniai skaičiavimai**.
- 3 Pasirinkite atbulinio skaičiavimo įvykį.
- 4 Perbraukite kairėn ir pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**, jei norite matyti atbulinio skaičiavimo įvykį infoskydelių sąrašė (pasirinktinai).
- 5 Perbraukite kairėn ir pasirinkite **Redaguoti atbulinį skaičiavimą**.
- 6 Pasirinkite parinktį, kurią redaguosite:
 - Jei norite pakeisti įvykio pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
 - Jei norite pakeisti datą, pasirinkite **Data**.
 - Jei norite pakeisti laiką, pasirinkite **Trukmė**.
 - Jei norite pakeisti įvykio tipą, pasirinkite **Tipas**.
 - Jei norite pridėti sutrumpintą įvykio pavadinimą, pasirinkite **Santrumpa**.
 - Jei norite pridėti įvykio vietą, pasirinkite **Vieta**.
 - Jei norite pridėti įvykio priminimų, pasirinkite **Priminimai**.
 - Jei norite kartoti įvykį kas metus, pasirinkite **Kartoti kasmet**.
 - Jei norite šalinti įvykį, pasirinkite **Pašalinti atbulinį skaičiavimą**.

Maitinimo tvarkyklės nustatymai

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

Baterijos taupymo priemonė: galima pritaikyti sistemos nustatymus, kad baterija ilgiau veiktų laikrodžio režimu.

Baterijos procentas: likęs baterijos veikimo laikas rodomas procentais.

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

Įspėjimas dėl senkančios baterijos: pranešama, kai baterija senka.

Baterijos taupymo priemonės tinkinimas

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

Baterijos taupymo priemonę galite įjungti valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 54 psl.*).

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

Sistemos nustatymai

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

Nuorodos: sparčiosios nuorodos priskiriamos mygtukams (*Mygtukų sparčiųjų nuorodų pritaikymas, 127 psl.*).

Slaptažodis: nustatomas keturių skaitmenų prieigos kodas, leidžiantis apsaugoti asmeninę informaciją, kai laikrodis nėra uždėtas ant riešo (*Laikrodžio prieigos kodo nustatymas, 127 psl.*).

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

Kompasas: kalibruojamas vidinis kompasas ir pritaikomi nustatymai (*Kompasas, 128 psl.*).

Aukštimalis ir barometras: kalibruojamas vidinis barometrinis aukštimalis ir pritaikomi nustatymai (*Aukštimalio ir barometro nustatymai, 129 psl.*).

Trukmė: koreguojami laiko nustatymai (*Laiko nustatymai, 129 psl.*).

Kalba: nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

Balsas: nustatomas laikrodžio balso dialektas, balso tipas ir jūsų dialektas valdymo balsu funkcijoms.

Išplėstiniai: atidaromi išplėstiniai sistemos nustatymai, kur galima nustatyti matavimo vienetus, duomenų įrašymo režimą ir USB režimą (*Išplėstiniai sistemos nustatymai, 130 psl.*).

Atkurti ir nustatyti iš naujo: konfigūruojamos laikrodžio duomenų atsarginės kopijos ir iš naujo nustatomi naudotojo duomenys bei nustatymai (*Nustatymų atkūrimas ir nustatymas iš naujo, 130 psl.*).

Programinės įrangos naujinys: diegiami atsisiųsti programinės įrangos naujiniai, įjungiamas automatinis naujinimas ir galima tikrinti, ar yra naujinių, rankiniu būdu (*Produktų naujiniai, 135 psl.*).

Apie: rodoma informacija apie įrenginį, programinę įrangą, licenciją ir reglamentavimą (*Įrenginio informacijos peržiūra, 131 psl.*).

Mygtukų sparčiųjų nuorodų pritaikymas

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

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

Laikrodžio prieigos kodo nustatymas

PRANEŠIMAS

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

Galite nustatyti laikrodžio prieigos kodą, kuris padeda apsaugoti asmeninę informaciją, kai nenešiojate laikrodžio ant riešo. Jei naudojate funkciją Garmin Pay, laikrodyje naudojamas tas pats keturių skaitmenų prieigos kodas, kurio reikia piniginei atidaryti (*Garmin Pay, 9 psl.*).

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Slaptažodis > Nustatyti slaptažodį**.
- 3 Įveskite keturių skaitmenų prieigos kodą.

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

Laikrodžio prieigos kodo keitimas

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

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

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

Kompasas

Laikrodyje yra automatiškai kalibruojamas 3 ašių kompasas. Kompaso funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS ir ar vykstate į paskirties vietą naudodamiesi navigacija. Galite pakeisti kompaso nustatymus rankiniu būdu (*Kompaso nustatymai, 128 psl.*). Kompasą galite pažiūrėti per valdiklių meniu (*Controls, 51 psl.*), infoskydelių sąrašą (*Infoskydeliai, 43 psl.*) arba duomenų ekraną veiklos metu (*Duomenų ekranų tinkinimas, 35 psl.*).

Kompaso nustatymai

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

Patikrinti: galite rankiniu būdu kalibruoti kompaso jutiklį (*Rankinis kompasas kalibravimas, 128 psl.*).

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

Šiaurės nuor.: nustatoma šiaurės nuoroda kompase.

Mag. variacija: nustatoma šiaurės nuorodos magnetometro variacija.

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

Rankinis kompasas kalibravimas

PRANEŠIMAS

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

Pagal numatytuosius nustatymus laikrodyje naudojamas automatinis kalibravimas. Jei pastebite nejprastą kompasą veikimą, pavyzdžiui, įveikę didelius atstumus arba po ekstremalių temperatūros pokyčių, galite kalibruoti kompasą rankiniu būdu.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Kompasas > Patikrinti**.
- 3 Atlikite riešu aštuoniukės formos judesį, kol bus pateiktas pranešimas.

Šiaurės nuorodos nustatymas

Galite nustatyti krypties nuorodą, naudojamą apskaičiuojant krypties informaciją.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Kompasas > Šiaurės nuor..**
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami nustatyti geografinę šiaurę kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Teisingai**.
 - Norėdami nustatyti magnetinę šiaurę kaip kryptį be nuokrypio, pasirinkite **Magnetinis**.
 - Norėdami nustatyti šiaurę pagal koordinačių tinklą (000°) kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Tinklelis**.
 - Jei norite nustatyti magnetinės variacijos vertę rankiniu būdu, pasirinkite **Naudotojas > Mag. variacija**, įveskite magnetinę variaciją ir pasirinkite **Baig..**

Aukštimalis ir barometras

Laikrodyje yra vidinis aukštimalis ir barometras. Laikrodio nuolat renka aukščio virš jūros lygio ir slėgio duomenis, net ir energijos taupymo režimu. Aukštimalis rodo jūsų apytikslį aukštį virš jūros lygio remdamasis slėgio pokyčiais. Barometras rodo aplinkos slėgio duomenis remdamasis fiksuotu aukščiu, kuriame aukštimalis buvo kalibruojamas pastarąjį kartą ([Aukštimalio ir barometro nustatymai, 129 psl.](#)). Pasirinkdami [] aukštimalio arba barometro infoskydeliuose galite greitai atidaryti aukštimalio arba barometro nustatymus. Galite peržiūrėti aukštimalį ir barometrą iš valdiklių meniu ([Controls, 51 psl.](#)), infoskydelių sąrašo ([Infoskydeliai, 43 psl.](#)) arba programų sąrašo ([Programos, 4 psl.](#)).

Aukštimalio ir barometro nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę [] ir pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Aukštimalis ir barometras**.

Patikrinti: galite kalibruoti aukštimalio ir barometro jutiklį rankiniu būdu.

Automat. kalibr.: jutiklis atliks automatinį kalibravimą kiekvieną kartą, kai naudosite palydovų sistemas.

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

Aukštis: nustatomi aukščio matavimo vienetai.

Slėgis: nustatomi slėgio matavimo vienetai.

Barometro schema: nustatomas laikas, rodomas barometro infoskydelio diagramoje.

Barometrinio aukštimalio kalibravimas

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema**.
- 3 Pasirinkite **Aukštimalis ir barometras**.
- 4 Pasirinkite **Patikrinti**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvesti dabartinį aukštį rankiniu būdu, pasirinkite **Įveskite neautomatiškai**.
 - Jei norite kalibruoti automatiškai pagal skaitmeninį aukščio modelį, pasirinkite **Naudoti DEM**.
 - Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS vietą, pasirinkite **Naudoti GPS**.

Laiko nustatymai

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

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

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

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

Trukmė: nustatomas laikas, jei prie parinktės Nustatyti laiką pasirinkta Rankinis.

Laiko sinchronizavimas: sinchronizuojamas laikas, jei iš vienos laiko juostos atvykstate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas ([Laiko sinchronizavimas, 130 psl.](#)).

Laiko sinchronizavimas

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Trukmė > Laiko sinchronizavimas**.
- 3 Palaukite, kol laikrodis prisijungs prie susieto telefono arba aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 138 psl.*).

PATARIMAS: jei norite pakeisti šaltinį, perbraukite į viršų.

Išplėstiniai sistemos nustatymai

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

Formatas: nustatomos bendrosios formato nuostatos, pvz., matavimo vienetai, veiklos metu rodomas tempas ir greitis bei savaitės pradžia (*Matavimo vienetų keitimas, 130 psl.*).

Duomenų įrašymas: nustatoma, kaip laikrodis įrašo veiklos duomenis (*Duomenų įrašymo nustatymai, 130 psl.*).

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

Matavimo vienetų keitimas

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Išplėstiniai > Formatas > Vienetai**.
- 3 Pasirinkite matavimo tipą.
- 4 Pasirinkite matavimo vienetą.

Duomenų įrašymo nustatymai

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

Dažnis: nustatoma, kaip dažnai laikrodis įrašo veiklos duomenis. Įrašymo dažnumo parinktis **Išmanus** (numatytoji) suteikia galimybę kurti ilgesnius veiklos įrašus. Įrašymo parinktis **Kiekviena sekundė** suteikia galimybę detaliau įrašyti veiklą, bet gali būti neįrašyta visa veikla, jei ji tęsiasi ilgesnį laiką. Įrašomi svarbiausi taškai, kuriuose pasikeitė kryptis, tempas ar širdies dažnis. Veiklos įrašas yra mažesnis, todėl įrenginio atmintyje galima išsaugoti daugiau veiklų.

Registruoti ŠDK: laikrodžiui leidžiama įrašyti širdies dažnio kintamumą veiklos metu (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 70 psl.*).

Padėties tikslinimas: laikrodžiui leidžiama registruoti daugiau tam tikros veiklos, pvz., bėgimo ar žygiavimo, padėties informacijos.

Nustatymų atkūrimas ir nustatymas iš naujo

Galite sukurti turimo Garmin laikrodžio nustatymų atsarginę kopiją ir atkurti juos kitame suderinamame Garmin laikrodyje naudodami programą Garmin Connect (*Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš Garmin Connect, 131 psl.*). Nustatymai apima sporto šakų profilius, infoskydelius, naudotojo nustatymus, treniruotes ir kt.

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite  ir pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Atkurti ir nustatyti iš naujo**.

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

Kurti atsarginę kopiją dabar: atsarginė jūsų nustatymų kopija rankiniu būdu sukuriamą jūsų Garmin Connect paskyroje.

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

PASTABA: nustatymai automatiškai įtraukiami į atsarginės kopijos turinį.

Nustatyti iš naujo: pasirinkti nustatymai pakeičiami gamyklinėmis numatytosiomis vertėmis (*Visų numatytyjų nustatymų atkūrimas, 131 psl.*).

Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš Garmin Connect

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

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 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Atkurti ir nustatyti iš naujo > Nustatyti iš naujo**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Atkurti numatytuosius nustatymus**.
 - Jei norite ištrinti visas veiklas iš istorijos, pasirinkite **Pašalinti visas veiklas**.
 - Jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus, pasirinkite **Iš naujo nustatyti bendrus rezultatus**.
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.

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

 - Jei norite pašalinti iš laikrodžio visus laikinus failus, pasirinkite **Pašalinti laikinus failus**.

Įrenginio informacijos peržiūra

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Apie**.

El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Nustatymų meniu pasirinkite **Sistema**.
- 3 Pasirinkite **Apie**.

Įrenginio informacija

Apie AMOLED ekraną

Pagal numatytuosius nustatymus laikrodžio nustatymai yra optimizuoti baterijos veikimo laikui ir našumui (*Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką, 136 psl.*).

Vaizdo išsilaikymas arba pikselių „įrašymas“ yra įprastas AMOLED įrenginiams. Jei norite padidinti ekrano veikimo laiką, venkite statinių vaizdų peržiūros dideliu ryškumu ilgą laiką. Siekiant sumažinti „įrašymo“ efektą, Venu X1 ekranas išsijungia praėjus pasirinktam skirtajam laikui (*Ekrano ir ryškumo nustatymai, 84 psl.*). Norėdami pažadinti laikrodį, galite pasukti riešą kūno link, paliesti jutiklinį ekraną arba paspausti mygtuką.

Laikrodžio įkrovimas

⚠ ĮSPĖJIMAS

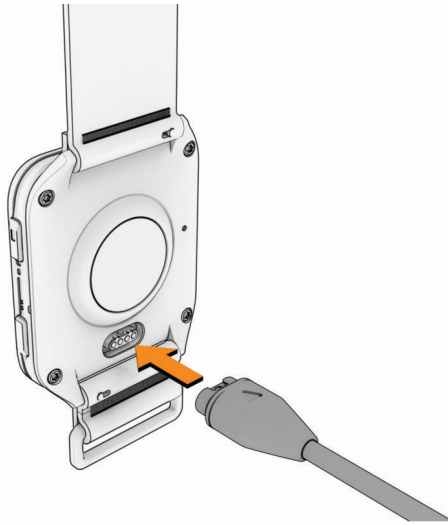
Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra, 133 psl.*).

Laikrodis pateikiamas su jam skirtu įkrovimo kabeliu. Jei norite įsigyti pasirenkamų priedų ir atsarginių dalių, apsilankykite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į vietinį Garmin pardavėją.

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



2 Prijunkite kitą kabelio galą prie USB-C® kompiuterio prievado arba kintamosios srovės adapterio.

Laikrodyje rodomas dabartinis baterijos įkrovos lygis.

3 Kai baterijos įkrovos lygis pasieks 100 proc., atjunkite laikrodį.

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

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

Saugokite mikrofono ir garsiakalbio angas nuo kremo nuo saulės ir kitų chemikalų. Jie gali užteršti ar kitaip pakenkti mikrofonui ir garsiakalbiui, todėl pablogės jų veikimas.

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.

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

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

Laikrodžio valymas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

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

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

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

Nailoninio dirželio valymas

- Plaukite nailoninį dirželį rankomis, naudokite nestiprų ploviklį, pvz., indų plovimo skystį.
- Nedėkite nailoninio dirželio į skalbimo mašiną arba džiovyklę.
- Džiovindami nailoninį dirželį pakabinkite jį arba padėkite ant lygaus paviršiaus ir palaukite, kol visai išdžius.
- Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

Dirželių keitimas

Laikrodžiui tinka 24 mm pločio standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai.

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



2 Įstatykite į laikrodį vieną naujo dirželio spyruoklinio laikiklio dalį.

3 Patraukite fiksavimo adatėlę ir įdėkite kitą spyruoklinio laikiklio dalį kitoje laikrodžio pusėje.

4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Atsparumo vandeniui klasė	5 ATM ¹
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)
ES belaidžio ryšio dažniai ir perdavimo galia	2,4 GHz esant 19,7 dBm, maksimali vertė 13,56 MHz esant -40 dBm, maksimali vertė
ES SAR vertės	0,076 W/kg – galūnė

Baterijos informacija

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

Režimas	Baterijos veikimo laikas
Išmaniojo laikrodžio režimas	Iki 8 dienų
Baterijos taupymo priemonė laikrodžio režimu	Iki 11 dienų
Tik GPS režimas	Iki 16 val.
Visų palydovų sistemų režimas	Iki 14 val.
Visų palydovų sistemų režimas su muzika	Iki 7 val.

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

Trikčių šalinimas

Produktų naujiniai

Įrenginys automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai susiejate su telefonu naudodami Bluetooth technologiją arba prijungiate prie Wi-Fi. Galite rankiniu būdu tikrinti, ar yra naujinių, sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai*, 127 psl.). Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (garmin.com/express). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

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

- Programinės įrangos naujiniai
- Žemėlapių naujiniai
- **PASTABA:** žemėlapių naujiniai pasiekiami naudojantis Garmin Express.
- Golfo aikštynų naujiniai
- Duomenys įkeliami į programą Garmin Connect jūsų telefone
- Produktų registravimas

Kaip gauti daugiau informacijos

Daugiau informacijos apie šį produktą galite rasti Garmin svetainėje.

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.
- Jei norite sužinoti apie priemonės tikslumą, apsilankykite adresu www.garmin.com/ataccuracy.
Tai nėra medicinos įrenginys.

Mano įrenginio kalba netinkama

Jei netyčia pasirinkote netinkamą kalbą, galite pakeisti laikrodžio kalbos pasirinkimą.

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Pasirinkite .
- 4 Slinkite žemyn ir pasirinkite sąraše septintą elementą.
- 5 Pasirinkite kalbą.

Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką

Norėdami pailginti baterijos veikimo laiką pabandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Valdiklių meniu įjunkite baterijos taupymo priemonės funkciją (*Controls, 51 psl.*).
 - Sumažinkite ekrano skirtąjį laiką (*Ekrano ir ryškumo nustatymai, 84 psl.*).
 - Sumažinkite žibintuvėlio ryškumą ir reguliuokite blyksnių nustatymus (*Pasirinktinių žibintuvėlio blyksnių redagavimas, 55 psl.*).
 - Nebenaudokite ekrano skirtojo laiko parinkties **Visada rodoma** ir pasirinkite trumpesnį skirtąjį laiką (*Ekrano ir ryškumo nustatymai, 84 psl.*).
 - Sumažinkite ekrano ryškumą (*Ekrano ir ryškumo nustatymai, 84 psl.*).
 - Veiklai naudokite UltraTrac palydovo režimą (*Palydovų nustatymai, 42 psl.*).
 - Išjunkite Bluetooth technologiją, kai nenaudojate ryšio funkcijų (*Controls, 51 psl.*).
 - Jei veiklą pristabdote ilgesniam laikotarpiui, naudokite parinktį **Atnaujinti vėliau** (*Veiklos sustabdymas, 13 psl.*).
 - Apribokite laikrodžio rodomus telefono pranešimus (*Telefono pranešimų įjungimas, 106 psl.*).
 - Stabdykite širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 86 psl.*).
 - Išjunkite širdies dažnio stebėjimą ant riešo (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 86 psl.*).
- PASTABA:** apskaičiuojant didelio intensyvumo minutes ir sudegintas kalorijas, naudojamas ant riešo tvirtinamas širdies dažnio matuoklis.
- Įjunkite neautomatinius pulsoksimetro rodmenis (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 88 psl.*).

Laikrodžio paleidimas iš naujo

Jei laikrodis nustoja reaguoti, galite paleisti jį iš naujo atlikdami šiuos veiksmus.

- Laikykite , kol laikrodis išsijungs, tada laikydami  įjunkite laikrodį.
- Prijunkite laikrodį prie USB-C įkrovimo prievado bent 30 sekundžių, atjunkite kabelį, o tada vėl prijunkite.

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

Venu X1 laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

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

Informacijos apie balso funkcijų suderinamumą ieškokite adresu garmin.com/voicefunctionality.

Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio

Jei telefonas neprisijungia prie laikrodžio, galite išbandyti šiuos patarimus.

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

Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?

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

- 1 Ciferblate braukite į kairę.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Ryšio galimybės > Laikrodžio jutikliai > Pridėti naują**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Ieškoti visur**.
 - Pasirinkite jutiklio tipą.

Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus ([Duomenų ekranų tinkinimas, 35 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, 120 psl.](#)).

Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės

Jei naudojate Venu X1 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 Venu X1 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.

Garsiakalbis arba mikrofonas veikia tyliai po vandens poveikio

Baigus plaukti, išsimaudžius arba laikrodžiui patekus į vandenį, dėl garsiakalbio ir mikrofono prievaduose likusio vandens laikrodis kurį laiką gali veikti tyliau nei įprastai. Vanduo nepadarys laikrodžiui jokios žalos, bet gali praeiti iki 24 valandų, kol vanduo išgaruos. Valydami laikrodį po vandens poveikio vadovaukitės įrenginio priežiūros instrukcijomis ([Įrenginio priežiūra, 133 psl.](#)). Galite naudoti vandens išstūmimo funkciją, kuri padeda pašalinti vandenį iš prievadų ([Controls, 51 psl.](#)).

Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?

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

Palydovo signalų gavimas

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

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

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

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

- Dažnai sinchronizuokite įrenginį su savo Garmin paskyra:
 - Prijunkite įrenginį prie kompiuterio naudodami USB kabelį ir programą Garmin Express.
 - Sinchronizuokite įrenginį su programa Garmin Connect naudodami telefoną su įjungtu Bluetooth.
 - Prijunkite įrenginį prie savo Garmin paskyros naudodami Wi-Fi belaidį tinklą.Prijungus prie Garmin paskyros, įrenginys atsisieničia kelių dienų palydovų duomenis, kad galėtų greitai rasti palydovų signalus.
- Išeikite su įrenginiu į atvirą vietą, toliau nuo aukštų pastatų ir medžių.
- Keletą minučių nejudėkite.

Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus

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

Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus

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

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

Demonstracinio režimo išjungimas

Demonstraciniu režimu pateikiama jūsų laikrodžio funkcijų apžvalga.

- 1 Aštuonis kartus greitai paspauskite .
- 2 Pasirinkite .

Veiklos stebėjimas

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

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

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

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

Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

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

1 Pasirinkite parinktį:

- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Express (*Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 111 psl.*).
- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect (*Programos Garmin Connect naudojimas, 110 psl.*).

2 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

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

Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus

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

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

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

Nuvalę, leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

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

Priedas

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.

Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys

Bėgimo dinamikos rodinuose pateikiami pagrindinių parametrų spalviniai rodikliai. Pagrindinius parametrus galima tinkinti. Spalviniai rodikliai palygina jūsų bėgimo dinamikos duomenis su kitų bėgikų duomenimis. Spalvų zonos pagrįstos procentiliais.

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

Daugiau informacijos apie bėgimo dinamiką žr. 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	Žingsnio greičio praradimo diapazonas
 Violetinė	>95	>185 ž/min	<218 ms	<8,2 cm/s
 Mėlyna	70–95	174–185 ž/min	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Žalia	30–69	163–173 ž/min	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oranžinė	5–29	151–162 ž/min	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Raudona	5	<151 ž/min	>308 ms	>25,9 cm/s

Kontakto su žeme laiko balanso duomenys

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

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

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

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

Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenys

Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenų diapazonai šiek tiek skiriasi, priklausomai nuo jutiklio ir to, ar jis pritvirtintas prie krūtinės (HRM 600, HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedai), ar prie juosmens (Running Dynamics Pod priedas).

Spalvų zona	Procentiliai zonoje	Vertikalojo svyravimo diapazonas prie krūtinės	Vertikalojo svyravimo diapazonas prie juosmens	Vertikalasis santykis prie krūtinės	Vertikalasis 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 %

Bėgimo ekonomijos įvertinimai

Spalvų zona	Įvertinimas	Vyrai	Moterys
 Rausva	Elitinis	<185	<190
 Violetinė	Geriausias	185–189	190–194
 Mėlyna	Ekspertas	190–194	195–199
 Žalia	Gerai treniruotas	195–204	200–209
 Geltona	Treniruotas	205–214	210–219
 Oranžinė	Vidutinio lygio	215–224	220–229
 Raudona	Pramoginis	>224	>229

Ištvėrmės balo įverčiai

Šiose lentelėse pateikta ištvėrmės balo įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

Vyrai	Pramoginis	Vidutinio lygio	Treniruotas	Gera 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	Gera 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.

FTP įvertinimai

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

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

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

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

Ratų dydis ir perimetras

Jei naudojate važiuodami dviračiu, greičio jutiklis automatiškai aptinka rato dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

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

Duomenų laukai

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.

Kompaso laukeliai

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

Atstumo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Atstum.	Dabartinėje trasoje arba veikloje įveiktas atstumas.
Int. atstumas	Per dabartinį intervalą įveiktas atstumas.
Rato ilgis	Esamame rate įveiktas atstumas.
Paskutinio rato atstumas	Paskutiniame įveiktame rate nukeliautas atstumas.
Pask. judėjimo atst.	Per paskutinį atliktą judesį įveiktas atstumas.
Judėjimo atstumas	Per dabartinį judesį įveiktas atstumas.
Atstumas jūrmylėmis	Atstumas jūrmylėmis arba jūrinėmis pėdomis.

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 nukeliauto atstumo ir vertikalaus atstumo pokyčio santykis.
GPS pakilimas	Esamos vietos aukštis pagal GPS.
Laipsnis	Pakilimo (aukščio) įvertis bėgant (atstumas). Pavyzdžiui, jei pakildami 3 m (10 pėdų) nukeliaujate 60 m (200 pėdų), nuolydis yra 5 proc.
Pakilimas rate	Vertikalus pakilimo atstumas esamame rate.
Nuolydis rate	Vertikalus nusileidimo atstumas esamame rate.
Pakilimas paskutiniame rate	Vertikalus pakilimo atstumas paskutiniame įveiktame rate.
Nuolydis paskutiniame rate	Vertikalus nusileidimo atstumas paskutiniame įveiktame rate.
Paskutinio judėjimo pakilimas	Vertikalus pakilimo atstumas paskutinio baigto judėjimo metu.
Paskutinio judėjimo kritimas	Vertikalus nusileidimo atstumas paskutinio baigto judėjimo metu.
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.
Judėjimo pakilimas	Vertikalus pakilimo atstumas dabartinio judėjimo metu.
Judėjimo kritimas	Vertikalus nusileidimo atstumas dabartinio judėjimo metu.
Bendras pakilimas	Bendras pakilimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Bendras nuolydis	Bendras nusileidimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Aukštų laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Užlipta aukštų	Bendras per dieną užliptų aukštų skaičius.
Nusileista aukštais	Bendras aukštų, kuriais nusileista per dieną, skaičius.
Aukštai per minutę	Per minutę užliptų aukštų skaičius.

Jėgos laukai

Pavadinimas	Aprašas
3 s jėga	Pedalų platformoms taikytos jėgos 3 sekundžių slankusis vidurkis niutonais.
10 s jėga	Pedalų platformoms taikytos jėgos 10 sekundžių slankusis vidurkis niutonais.
30 s jėga	Pedalų platformoms taikytos jėgos 30 sekundžių slankusis vidurkis niutonais.
Vid. jėga	Vidutinė jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms veiklos metu.
Jėga	Pedalų platformoms taikyta jėga niutonais.
Rato jėga	Vidutinė jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms dabartinio rato metu.
Rato norm. jėga	Normalizuota jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms dabartinio rato metu.
Paskutinio rato jėga	Vidutinė jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms ankstesnio rato metu.
Paskutinio rato norm. jėga	Normalizuota jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms ankstesnio rato metu.
Maks. jėga	Maksimali jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms veiklos metu.
Maks. rato jėga	Maksimali jėga niutonais, taikyta pedalų platformoms dabartinio rato metu.
Normalizuota jėga	Pedalų platformoms taikyta normalizuota jėga niutonais.

Pavaros

Pavadinimas	Aprašas
Di2 baterija	Likusi Di2 jutiklio baterijos įkrova.
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.
Kontakto su žeme laiko matuoklis	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.
Ištvėrmės matuoklis (atst.)	Matuoklis, rodantis dabartinę likusią ištvėrmę atstumui.
Ištvėrmės matuoklis (laikas)	Matuoklis, rodantis dabartinę likusią ištvėrmę laikui.
Žingsnio greičio praradimo matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinį žingsnio greičio praradimą bėgant.
Žingsnio greičio praradimo % matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis vidutinį žingsnio greičio praradimą procentais.
Bendro pakilimo / nusileidimo matuoklis	Visas pakilimo ir nusileidimo atstumas, kurį įveikėte užsiimdami veikla arba nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Treniravimosi poveikio matuoklis	Esamos veiklos poveikis aerobinio ir anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Vertikalojo svyravimo matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis šokinėjimo kiekį bėgant.
Vertikalojo santykio matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis vertikalojo svyravimo santykį su žingsnio ilgiu.

Širdies dažnio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
% širdies dažnio rezervas	Širdies dažnio rezervo procentas (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
Aerobinio treniravimosi poveikis	Esamos veiklos poveikis aerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Anaerobinis treniruotės efektas	Esamos veiklos poveikis anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Vid. %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą veiklą.
Vidutinis ŠD	Vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.
Vid. ŠD %Max.	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.
ŠD %Maks.	Maksimalaus širdies dažnio procentas.
ŠD zona	Esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profilu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).
Vid. int. %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą plaukimo intervalą.
Vid. int. %Maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Vid. int. ŠD	Vidutinis širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Int. maks. %ŠDR	Maksimalus širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Int. maks. %maks.	Maksimalus širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Int. maks. %ŠD.	Maksimalus širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Rato %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Rato ŠD	Vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.
Rato ŠD %Maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.
Pask. rato %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per paskutinį įveiktą ratą.
Pask. rato ŠD	Vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.
Rato ŠD %Maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio judėjimo %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas paskutinio atlikto judėjimo metu.
Paskutinio judėjimo ŠD	Vidutinis širdies dažnis paskutinio baigto judėjimo metu.
P. judėjimo ŠD %maks.	Vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas per paskutinį atliktą judėjimą.

Pavadinimas	Aprašas
Judėjimo %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas dabartinio judėjimo metu.
Judėjimo ŠD	Vidutinis širdies dažnis dabartinio judėjimo metu.
Judėjimo ŠD %maks.	Vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas dabartinio judėjimo metu.
Laikas zonoje	Laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio zonoje.

Atstumų laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Intervalo atstumai	Vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą intervalą.
Atstumai	Vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.

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.
Sklendimo santykis iki paskirties vietos	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.

Pavadinimas	Aprašas
Kitas išsišakojimas	Atstumas iki kito išsišakojimo trasoje pagal NextFork™ žemėlapiu gidą.
Kitas kelio taškas	Kitas taškas maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Nukrypimas nuo kurso	Atstumas į dešinę ar kairę, kuriuo nukrypote nuo tikrojo kelionės maršruto. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
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
Veiklos metu suvartotos 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 lygis	Likusi baterijos įkrova.
„eBike“ baterija	Likusi „eBike“ baterijos įkrova.
„eBike“ diapazonas	Apytikslis likęs atstumas, kurį „eBike“ gali teikti pagalbą.
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.
Intervalai	Dabartinėje veikloje atliktų intervalų skaičius.
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.
Krūvis	Treniravimosi krūvis per dabartinę veiklą. Treniravimosi krūvis yra padidinto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio kiekis (angl. EPOC), kuris parodo treniruotės sunkumą.
Judesiai	Visas užsiimant dabartine veikla atliktų judesių skaičius.

Pavadinimas	Aprašas
Rezultatų būseną	Efektivumo būklės įvertis yra jūsų gebėjimų treniruotis įvertinimas tikruoju laiku.
Kartojimai	Treniruojantis sporto salėje – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.
Kvėpavimo dažnis	Kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (įpm).
Raundai	Veiklos metu, pvz., šokinėjant per šokdynę, atliktas pratimų grupių 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.
Dienos laikas	Paros laikas pagal esamus vietas ir laiko nustatymus (formatas, laiko juosta, vasaros laikas).
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.
Int. 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.
Pask. atst. tempas	Vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Paskutinio judėjimo tempas	Paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis tempas.
Judėjimo tempas	Vidutinis dabartinio judėjimo tempas.
Tempas	Esamas tempas.

„PacePro“ laukai

Pavadinimas	Aprašas
Kitos atkarpos atstumas	Bėgimas. Kitos atkarpos bendras atstumas.
Kitos atkarpos tikslinis tempas	Bėgimas. Kitos atkarpos tikslinis tempas.
Padalytas atstumas	Bėgimas. Esamos atkarpos bendras atstumas.
Likęs atkarpos atstumas	Bėgimas. Likęs esamos atkarpos atstumas.
Padalytas tempas	Bėgimas. Esamos atkarpos tempas.
Tikslinis atkarpos tempas	Bėgimas. Esamos atkarpos tikslinis tempas.

Galios laukai

Pavadinimas	Aprašas
% GFS	Dabartinė sugeneruota galia, matuojama galios funkcinio slenksčio procentais.
3 s vid. balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 3 s slankusis vidurkis.
3 s galia	3 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
3s galia ir svoris	3 sekundžių vidutinė galia, išmatuota vatais vienam kilogramui dabartinėje veikloje.
10 s vid. balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 10 s slankusis vidurkis.
10 s galia	10 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
10s galia ir svoris	10 sekundžių vidutinė galia, išmatuota vatais vienam kilogramui dabartinėje veikloje.
30 s vid. balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 30 s slankusis vidurkis.
30 s galia	30 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
30s galia ir svoris	30 sekundžių vidutinė galia, išmatuota vatais vienam kilogramui dabartinėje veikloje.
Vid. balansas	Vidutinis kairės / dešinės kojos galios balansas per esamą veiklą.
Vid. kair. GF	Kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.
Vid. galia	Vidutinė generuojama galia per esamą veiklą.
Vid. deš. GF	Dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.
Vid. kair. DFG	Kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.
Vid. PCP	Vidutinis platformos centro poslinkis per esamą veiklą.
Vid. galia ir svoris	Vidutinė galia vatais, išmatuota vienam kilogramui dabartinėje veikloje.
Vid. deš. DFG	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 dabartiniam rate.
Rato kair. DFG	Kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.

Pavadinimas	Aprašas
Rato kair. GF	Kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.
Maks. rato galia	Didžiausia sugeneruota galia per esamą ratą.
Rato NP	Dabartinio rato vidutinė Normalized Power™.
Rato PCP	Vidutinis platformos centro poslinkis per esamą ratą.
Rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per esamą ratą.
Rato galia ir svoris	Vidutinė galia vatais, išmatuota vienam kilogramui dabartiniame rate.
Rato deš. DFG	Dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.
Rato deš. GF	Dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.
Paskutinio rato maks. galia	Didžiausia sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato NP	Vidutinė Normalized Power per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.
DGF kairėje	Kairės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.
GF kairėje	Kairės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukurama teigiama energija.
Maks. galia	Didžiausia sugeneruota galia per esamą veiklą.
NP	Esamos veiklos Normalized Power.
Pedalo skland.	Matavimas, kuriuo įvertinama, kaip tolygiai dviratininkas taiko jėgą per kiekvieną pedalo mynimą.
PCO	Platformos centro poslinkis. Platformos centro poslinkis yra vieta ant pedalo platformos, kuria tenka jėga.
Galia	Esama sugeneruota galia vatais. 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.
DGF dešinėje	Dešinės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.
GF dešinėje	Dešinės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukurama teigiama energija.
Laikas zonoje	Laikas, praėjęs kiekvienoje galios zonoje.
Laikas sėd.	Vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą veiklą.
Rato laikas sėd.	Vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą ratą.
Laikas stov.	Vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą veiklą.
Rato laikas stov.	Vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą ratą.

Pavadinimas	Aprašas
TSĮ	Esamos veiklos Training Stress Score™.
Sukimo momento ef.	Matavimas, kuriuo įvertinama, kaip efektyviai dviratininkas mina pedalus.
Darbas	Sukauptas atliktas darbas (generuojama galia) kilodžauliais.

Poilsio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Kartojimo laikas	Paskutinio intervalo ir esamo poilsio laikmatis (plaukimas baseine).
Poilsio laikmatis	Esamo poilsio laikmatis (plaukimo baseine).

Judėjimo dinamika

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis KŽL balansas	Vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą sesiją.
Vidutinis kontakto su žeme laikas	Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą veiklą.
Vidutinis žingsnio greičio praradimas	Dabartinės veiklos vidutinio žingsnio greičio praradimo įvertis.
Vid. žingsnio greičio praradimo procentas	Dabartinės veiklos vidutinio žingsnio greičio praradimo ir greičio santykis.
Vidutinis žingsnio ilgis	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą sesiją.
Vidutinis vertikalusis svyravimas	Vidutinis vertikalios svyravimo kiekis per esamą veiklą.
Vidutinis vertikalusis 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 neskaičiuojamas 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 greičio praradimas	Esamo rato vidutinis žingsnio greičio praradimas.
Rato žingsnio greičio praradimo procentas	Dabartinio rato vidutinio žingsnio greičio praradimo ir greičio santykis.
Rato žingsnio ilgis	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą ratą.
Rato vertikalusis svyravimas	Vidutinis vertikalios svyravimo kiekis per esamą ratą.
Rato vertikalusis santykis	Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą ratą.
Žingsnio greičio praradimas	Žingsnio greičio praradimo bėgant įvertis centimetrais per sekundę.
Žingsnio greičio praradimo procentas	Žingsnio greičio praradimo ir greičio santykis bėgant.
Žingsnio ilgis	Žingsnio ilgis, matuojant nuo vieno pėdos prisilietimo prie žemės iki kito, matuojamas metrais.

Pavadinimas	Aprašas
Vertikalusis svyravimas	Šokinėjimo kiekis bėgant. Vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais per kiekvieną žingsnį.
Vertikalus santykis	Vertikalojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis.

Greičio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. judėjimo greitis	Vidutinis judėjimo greitis per esamą veiklą.
Vid. bendras greitis	Vidutinis greitis per esamą veiklą, įskaitant judėjimą ir sustojimus.
Vidutinis greitis	Vidutinis greitis dabartinėje veikloje.
Vid. 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.
Paskutinio judėjimo greitis	Paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis greitis.
Maks. AG	Maksimalus važiavimo greitis per esamą veiklą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Maks. greitis	Didžiausias greitis per esamą veiklą.
Judėjimo greitis	Vidutinis dabartinio judėjimo greitis.
Greitis	Esamas judėjimo greitis.
AG	Faktinis važiavimo greitis, neatsižvelgiant į trasą, kuria vairuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Vertikalus greitis	Pakilimo ar nusileidimo greitis per laiką.

Ištvėrmės laukai

Pavadinimas	Aprašas
Ištvėrmė	Dabartinė likusi ištvėrmė.
Likęs atstumas	Esant dabartinei ištvėrmei likęs atstumas dabartinėmis pastangomis.
Ištvėrmės potencialas	Likusi potenciali ištvėrmė.
Liko laiko	Esant dabartinei ištvėrmei likęs laikas dabartinėmis pastangomis.

Dūžių laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis atstumas per vieną mostą	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrij per šią veiklą.
Vidutinis atstumas per vieną mostą	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrij per šią veiklą.
Vidutinis judesių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis yrių per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.
Vidutiniškai judesių per atstumą	Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą veiklą.
Atstumas per judesį	Irklavimo sporto rūšys. Per mostą įveiktas atstumas.
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 yrij	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.
Paskutinio rato atstumas per vieną yrij	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 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, 18 psl.</i>). Kai plaukiama atvirose 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 tikslių temperatūros duomenų šaltinį.

Laikmačio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Aktyvumo laikas	Visas aktyvaus judėjimo laikas dabartinėje veikloje.
Vidutinis rato laikas	Esamos veiklos vidutinis rato laikas.
Vidutinis judėjimo laikas	Dabartinės veiklos vidutinis judėjimo laikas.
Vidutinis pozos laikas	Dabartinės veiklos vidutinis pozos laikas.
Praėjęs laikas	Visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite veiklos laikmatį ir 10 minučių leisite, tada sustabdysite 5 minutėms, tada vėl jį paleisite ir leisite 20 minučių, bendras praėjęs laikas bus 35 minutės.
Apytikris finišo laikas	Apytikris dabartinės veiklos baigimo laikas.
Intervalo laikas	Esamo intervalo laikmačio laikas.
Rato laikas	Esamo rato laikmačio laikas.
Pask. rato laikas	Paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.
Paskutinio judėjimo laikas	Paskutinio užbaigto judėjimo laikmačio laikas.
Pastarosios pozos laikas	Paskutinės baigtos pozos laikmačio laikas.
Judėjimo laikas	Dabartinio judėjimo laikmačio laikas.
Judėjimo laikas	Bendras judėjimo laikas per esamą veiklą.
Iš viso pirmyn / atgal	Bendras tikslinio tempo arba greičio viršijimo ar atsilikimo nuo jo laikas.

Pavadinimas	Aprašas
Pozos laikas	Dabartinės pozos laikmačio laikas.
Nustatyti laikmatį	Per jėgos treniruotę – laikas, praleistas per esamą treniruotės pratimų seriją.
Stabdymo laikas	Bendras sustabdytas laikas per esamą veiklą.
Plaukimo laikas	Dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.
Laikmatis	Veiklos laikmačio dabartinis laikas.

Treniruotės laukai

Pavadinimas	Aprašas
Liko kartojimų	Treniruotės metu – likę kartojimai.
Žingsnio trukmė	Likęs treniruotės etapo laikas arba atstumas.
Žingsnių tempas	Dabartinis treniruotės etapo tempas.
Žingsnių greitis	Dabartinis treniruotės etapo greitis.
Žingsnių laikas	Praėjęs treniruotės etapo laikas.

