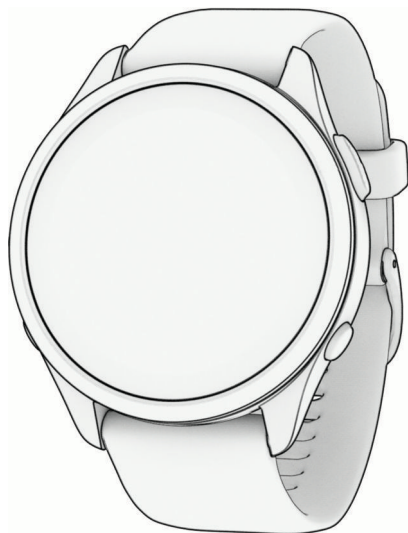


GARMIN®



FORERUNNER® 265 SERIJOS LAIKRODIS

Naudotojo vadovas

© 2023 „Garmin Ltd.“ arba filialai

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

Garmin®, Garmin® logotipas, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack®, VIRB® ir Virtual Partner® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patronuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serija, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ir Vector™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patronuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

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

Šiam produktui suteiktas ANT+® sertifikatas. Suderinamų produktų ir programų sąrašas pateiktas www.thisisant.com/directory.

M/N: A04452, A04453

Turiny

Ižanga.....	1
Laikrodžio nustatymas.....	1
Apžvalga.....	2
GPS būseną ir būsenos piktogramos....	3
Jutiklinio ekrano įjungimas ir išjungimas.....	3
Laikrodžio naudojimas.....	4
Veiklos ir programos.....	4
Veiklos pradžia.....	4
Patarimai įrašant veiklas.....	4
Veiklos sustabdymas.....	5
Veiklos vertinimas.....	5
Veikla lauke.....	5
Bėgiojimas.....	6
Bėgimo stadione pradžia.....	7
Bėgimo stadione įrašymo patarimai.....	7
Ultrabėgimo veiklos registravimas.....	7
Ultra bėgimo automatinio poilsio nustatymai.....	7
Triatlono treniruotė.....	8
Kelių sporto šakų veiklos kūrimas.....	8
Treniravimasis su „eBike“.....	8
Nusileidimų slidėmis peržiūra.....	8
Boulderingo veiklos įrašymas.....	9
Plaukimas.....	9
Plaukimas atviraime vandenyje.....	9
Plaukimas baseine.....	10
Baseino dydžio nustatymas.....	10
Patarimai dėl plaukimo veiklų.....	10
Plaukimo terminai.....	10
Mostų tipai.....	11
Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis.....	11
Treniravimasis su treniruočių žurnalu.....	11
Veikla patalpose.....	11
Virtualiojo bėgimo pradžia.....	12
Bėgtakio atstumo kalibravimas.....	12
Health Snapshot™.....	12
Jėgos treniruotės įrašymas.....	13
Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą.....	13
HIIT veiklos įrašymas.....	14

HIIT laikmačiai.....	14
Meditacijos veiklos įrašymas.....	14
Kvėpavimo veiklos įrašymas.....	15
Vidaus treniruoklio naudojimas.....	15
Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas.....	16
Veiklų ir programų tinkinimas.....	16
Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas.....	16
Veiklos tvarkos keitimasis programų sąrašė.....	16
Tinkintos veiklos kūrimas.....	17

Išvaizda.....	17
Ciferblato nustatymai.....	17
Ciferblato tinkinimas.....	17
Infoskydeliai.....	18
Infoskydelių juostos peržiūra.....	21
Infoskydelių juostos tinkinimas.....	21
Infoskydelių aplankų kūrimas.....	21
Body Battery.....	22
Body Battery infoskydelio peržiūra.....	22
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	22
Širdies dažnio infoskydelio peržiūra.....	23
Orų infoskydelio peržiūra.....	23
Orų prognozės vietos atnaujinimas.....	23
Moterų sveikata.....	23
Menstruacijų ciklo stebėjimas.....	23
Nėštumo stebėjimas.....	24
Streso lygio infoskydelio naudojimas.....	24
Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas.....	24
Kelionės planavimas programoje Garmin Connect.....	24
Rezultatų matavimai.....	25
Apie VO2 maksimumo įverčius....	26
Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra.....	28
Širdies dažnio kintamumo būseną.....	28
Rezultatų būseną.....	29
Laktato slenkstis.....	29
Galios kreivės peržiūra.....	30

Veiklų ir efektyvumo matavimų synchronizavimas.....	30
Pranešimų apie rezultatus išjungimas.....	30
Treniravimosi būseną.....	31
Treniruotės būsenos lygiai.....	32
Trumpalaikis krūvis.....	32
Jėgų atgavimo laikas.....	34
Treniravimosi būsenos pristabdymas ir įjungimas vėl.....	35
Pasiruošimas treniruotis.....	36
Valdikliai.....	37
Valdiklių meniu peržiūra.....	40
Valdiklių meniu tinkinimas.....	40
Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną.....	40
Garmin Pay.....	40
„Garmin Pay“ piniginės nustatymas.....	41
Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį.....	41
Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę.....	41
Garmin Pay slaptažodžio keitimas.....	42
Rytinė ataskaita.....	42
Rytinės ataskaitos tinkinimas.....	42

Treniruotė..... 43

Treniravimasis lenktynėms.....	43
Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės.....	43
Bendroji treniravimosi būseną.....	44
Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai.....	44
Automatiškai nustatomas tikslas....	45
Ragavimo judėti funkcijos naudojimas.....	45
Įspėjimo apie judėjimą įjungimas.....	45
Miego stebėjimas.....	45
Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	45
Miego režimo tinkinimas.....	46
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas..	46
Kvėpavimo pokyčiai.....	46
Intensyvumo minutės.....	46
Kaip pelnyti intensyvumo minutes.....	47

Move IQ.....	47
Treniruotės.....	47
Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....	47
Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect.....	48
Tinkintos treniruotės siuntimas į laikrodį.....	48
Kaip pradėti treniruotę.....	49
Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote.....	49
Kasdienų siūlomų treniruočių raginimų įjungimas ir išjungimas.....	50
Vadovavimasis plaukimo baseine treniruote.....	50
Kritinio plaukimo greičio testo registravimas.....	50
Kritinio plaukimo greičio rezultatų redagavimas.....	50
Treniruotės atlikimo įvertis.....	51
Apie treniruočių kalendorių.....	51
Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas.....	51
Pritaikomi treniravimosi planai.....	51
Intervalinės treniruotės.....	52
Intervalinės treniruotės pritaikymas.....	52
Intervalų treniruotės paleidimas.....	53
Intervalų treniruotės sustabdymas..	53
PacePro treniravimasis.....	53
PacePro plano atsisiaunimas iš Garmin Connect.....	53
PacePro plano paleidimas.....	54
PacePro plano kūrimas laikrodyje....	55
Kaip naudotis Virtual Partner®.....	55
Treniravimosi tikslo nustatymas.....	56
Treniruotės tikslo atšaukimas.....	56
Lenktyniavimas su ankstesne veikla...	56
Metronomo naudojimas.....	57
Savarankiško vertinimo įjungimas.....	57
Išplėstinio ekrano režimas.....	57

Istorija..... 57

Istorijos naudojimas.....	58
Kelių sporto šakų istorija.....	58
Asmeniniai rekordai.....	58
Asmeninių rekordų peržiūra.....	59

Asmeninio rekordo atkūrimas.....	59	Žemėlapio nustatymai.....	67
Asmeninių rekordų pašalinimas.....	59	Kompasas.....	67
Duomenų bendrųjų verčių peržiūra.....	59	Aukštimalis ir barometras.....	67
Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra.....	59	Jutikliai ir priedai.....	68
Istorijos ištrynimasis.....	60	Belaidžiai jutikliai.....	68
Duomenų tvarkymas.....	60	Belaidžių jutiklių susiejimas.....	69
Failų šalinimas.....	60	Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas.....	69
Širdies dažnio funkcijos.....	60	Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai.....	69
Ant riešo matuojamas širdies dažnis..	61	Bėgimo galia.....	70
Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai.....	61	Bėgimo galios nustatymai.....	70
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	61	Bėgimo dinamika.....	70
Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas.....	61	Treniravimasis naudojantis bėgimo dinamikos funkcija.....	71
Širdies dažnis plaukiant.....	61	Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys.....	72
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	62	Kontakto su žeme laiko balanso duomenys.....	72
Širdies dažnio duomenų transliavimas.....	62	Vertikalojo svyravimo ir vertikaliojo santykio duomenys.....	73
Pulsoksimetras.....	62	Patarimai dėl trūkstančių bėgimo dinamikos duomenų.....	73
Pulsoksimetro rodmenų gavimas....	63	Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant.....	73
Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas.....	63	Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas.....	74
Visos paros režimo įjungimas.....	64	Treniruotė naudojant galios matuoklius.....	74
Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	64	Aplinkos įvertinimas.....	74
Navigacija.....	64	Varia kameros valdiklių naudojimas.....	74
Trasos.....	64	tempe.....	74
Vykimas trasa naudojantis įrenginiu.....	64	VIRB nuotolinis valdymas.....	74
Trasos kūrimas Garmin Connect....	65	Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą... 75	
Trasos siuntimas į įrenginį.....	65	VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu.....	75
Trasos informacijos peržiūra.....	65	Naudotojo profilis.....	75
Jūsų buvimo vietos išsaugojimas.....	65	Naudotojo profilio nustatymas.....	76
Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas.....	66	Lyties nustatymai.....	76
Navigavimas į kelionės tikslą.....	66	Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra.....	76
Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu.....	66	Apie širdies dažnio zonas.....	76
Navigacijos sustabdymas.....	67	Fizinio pasirengimo tikslai.....	76
Žemėlapis.....	67	Širdies dažnio zonų nustatymas.....	77
Žemėlapiu pridėjimas prie veiklos... 67			
Žemėlapiu stumdymas ir mastelio keitimas.....	67		

Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas	77
Širdies dažnio zonų skaičiavimas	78
Jūsų galios zonų nustatymas	78
Automatinis rezultatų matavimų aptikimas	78

Muzika..... 78

Asmeninio garso turinio atsisiuntimas	79
Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo	79
Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo	79
Atsijungimas nuo trečiosios šalies paslaugų teikėjo	79
Bluetooth ausinių prijungimas	80
Muzikos klausymasis	80
Muzikos leidimo valdikliai	81
Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame telefone	81
Garso režimo keitimas	81

Ryšio galimybės..... 82

Telefono prijungimo funkcijos	82
Telefono susiejimas	82
Bluetooth pranešimų įgalinimas	82
Pranešimų peržiūra	82
Atsiliepimas į telefono skambutį ..	83
Atsakymas į tekstinę žinutę	83
Pranešimų tvarkymas	83
Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas	83
Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas	83
Funkcijos „Rasti telefoną“ įspėjimų įjungimas ir išjungimas	83
Pamesto telefono radimas GPS veiklos metu	84
Garsinių raginimų leidimas veiklos metu	84
Wi-Fi ryšio funkcijos	84
Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo	85
Telefono ir kompiuterio programos	85
Garmin Connect	85
Programos Garmin Connect naudojimas	86

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje	86
Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect	86
Garmin Connect+ prenumerata	87
Connect IQ funkcijos	87
Connect IQ funkcijų atsisiuntimas	87
Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu	87
Programa Garmin Messenger	88
Funkcijos „Messenger“ naudojimas	88
Garmin Share	89
Duomenų bendrinimas naudojant Garmin Share	89
Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share	89
Garmin Share nustatymai	89

Saugumo ir stebėjimo funkcijos..... 90

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas	90
Kontaktų pridėjimas	90
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas	91
Pagalbos prašymas	91
Tiesioginių transliacijų bendrinimas	91
Tiesioginių transliacijų bendrinimo įjungimas	92

Laikrodžiai..... 92

Žadintuvo signalo nustatymas	92
Žadintuvo signalo redagavimas	92
Chronometro naudojimas	93
Atbulinio laikmačio įjungimas	93
Laikmačio pašalinimas	94
Laiko sinchronizavimas su GPS	94
Laiko nustatymas neautomatiniu būdu	94
Alternatyvių laiko juostų pridėjimas	94
Alternatyvios laiko juostos redagavimas	94

Laikrodžio tinkinimas..... 95

Veiklų ir programų nustatymai	95
Duomenų ekranų tinkinimas	96

Žemėlapių pridėjimas prie veiklos...	97
Ratų žymėjimas naudojantis Auto	
Lap funkcija.....	97
Raginiai veikti.....	98
Įspėjimo nustatymas.....	99
Automatinio lipimo įjungimas.....	99
Palydovų nustatymai.....	100
Jutiklių nustatymai.....	100
Kompaso nustatymai.....	100
Rankinis kompas kalibravimas	100
Šiaurės nuorodos nustatymas...	101
Aukštimačio nustatymai.....	101
Barometrinio aukštimačio	
kalibravimas.....	101
Barometro nustatymai.....	101
Barometro kalibravimas.....	102
Įspėjimo apie audrą nustatymas	102
Žemėlapių nustatymai.....	102
Navigacijos nustatymai.....	102
Navigacijos duomenų ekranų	
tinkinimas.....	102
Krypties indikatoriaus nustatymas	103
Navigacijos įspėjimų nustatymas..	103
Maitinimo tvarkyklės nustatymai.....	103
Sistemos nustatymai.....	104
Laiko nustatymai.....	104
Laiko įspėjimų nustatymas.....	105
Ekrano nustatymų keitimas.....	105
Sparčiųjų mygtukų pritaikymas.....	105
Matavimo vienetų keitimas.....	105
Laikrodžio prieigos kodo	
nustatymas.....	106
Laikrodžio prieigos kodo	
keitimas.....	106
Nustatymų atsarginės kopijos kūrimas	
ir atkūrimas.....	106
Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš	
Garmin Connect.....	106

Įrenginio informacija..... 107

Įrenginio informacijos peržiūra.....	107
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties	
informacijos peržiūra.....	107
Apie AMOLED ekraną.....	107
Laikrodžio įkrovimas.....	108
Laikrodžio dėvėjimas.....	109
Įrenginio priežiūra.....	109
Laikrodžio valymas.....	110

Dirželių keitimas.....	110
Specifikacijos.....	111
Informacija apie baterijos veikimo	
laiką.....	111

Trikčių šalinimas..... 112

Produktų naujiniai.....	112
Garmin Express nustatymas.....	112
Kaip gauti daugiau informacijos.....	112
Kaip atšaukti rato mygtuko	
paspaudimą?.....	112
Veiklos stebėjimas.....	112
Nerodomas mano kasdienis žingsnių	
skaičius.....	112
Žingsnių skaičius atrodo netikslus	112
Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin	
Connect paskyroje nesutampa.....	113
Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra	
tikslus.....	113
Mano intensyvumo minučių rodmuo	
mirksi.....	113
Palydovo signalų gavimas.....	113
GPS palydovo signalų priėmimo	
gerinimas.....	113
Laikrodžio paleidimas iš naujo.....	113
Visų numatytųjų nustatymų	
atkūrimas.....	114
Baterijos veikimo laiko pailginimas...	114
Mano įrenginyje nustatyta netinkama	
kalba.....	114
Demonstracinio režimo išjungimas...	115
Ar mano telefonas suderinamas su	
laikrodžiu?.....	115
Mano telefonas neprisijungia prie	
laikrodžio.....	115
Širdies dažnis mano laikrodyje	
netikslus.....	115
Veiklos temperatūros rodmuo nėra	
tikslus.....	115
Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su	
laikrodžiu?.....	115
Ausinės neprisijungia prie laikrodžio.	116
Mano muzika nutrūksta arba atsijungia	
ausinės.....	116

Priedas..... 117

Duomenų laukai.....	117
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	127

FTP įvertinimai.....	128
Ratų dydis ir perimetras.....	128

Ižanga

ĮSPĖJIMAS

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

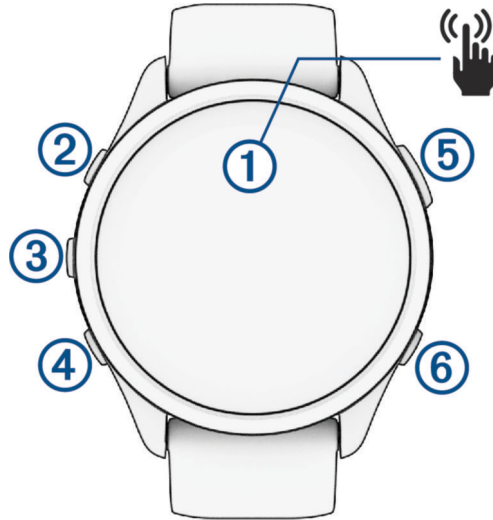
Prieš pradėdami naudoti bet kokią pratimų programą ar prieš ją koreguodami visada pasitarkite su gydytoju.

Laikrodžio nustatymas

Norėdami pasinaudoti visomis Forerunner funkcijomis, atlikite šias užduotis.

- Palaikydami **LIGHT** įjunkite laikrodį (*Apžvalga, 2 psl.*).
- 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, 82 psl.*). Jei naujovinate iš suderinamo laikrodžio, galite perkelti laikrodžio nustatymus, išsaugotas trasas ir kt., kai susiejate naująjį Forerunner laikrodį su telefonu.
- Įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 108 psl.*).
- Tikrinkite, ar nėra programinės įrangos naujinių (*Sistemos nustatymai, 104 psl.*).
Kad patirtis būtų kuo sklandesnė, laikrodžio programinė įranga turi būti atnaujinta. Programinės įrangos naujiniuose pateikiami privatumo, saugumo ir funkcijų pakeitimai bei patobulinimai.
- Nustatykite Wi-Fi® tinklus (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 85 psl.*).
- Nustatykite saugumo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 90 psl.*).
- Nustatykite muziką (*Muzika, 78 psl.*).
- Nustatykite Garmin Pay™ piniginę („*Garmin Pay*“ piniginės nustatymas, 41 psl.).
- Pradėkite bėgti (*Bėgiojimas, 6 psl.*).

Apžvalga



① Jutiklinis ekranas

- palieskite, jei norite pasirinkti meniu parinktį.
- Palieskite, jei norite atidaryti infoskydelį ir peržiūrėti daugiau duomenų.
- Braukite aukštyn ar žemyn, jei norite slinkti infoskydelio juosta ir meniu.
- Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, braukite į dešinę.
- Jei norite greitai išjungti ekraną ir grįžti į ciferblatą, uždenkite ekraną delnu.

② LIGHT

- palaikykite, jei norite įjungti laikrodį.
- Paspauskite, jei norite įjungti ir išjungti ekraną.
- Palaikykite, jei norite atidaryti valdiklių meniu ir greitai pasiekti dažnai naudojamas funkcijas.

③ UP

- paspauskite, jei norite slinkti infoskydeliais, duomenų ekranais, parinktimis ir nustatymais.
- Paspauskite ir palaikykite, jei norite atidaryti meniu.
- Paspauskite ir palaikykite, jei norite rankiniu būdu pakeisti sporto šaką veiklos metu.

④ DOWN

- paspauskite, jei norite slinkti infoskydeliais, duomenų ekranais, parinktimis ir nustatymais.
- Paspauskite ir palaikykite, jei norite atidaryti muzikos valdiklius (*Muzika, 78 psl.*).

⑤ START · STOP

- paspauskite, jei norite paleisti ir sustabdyti veiklos laikmatį.
- Paspauskite, jei norite pasirinkti parinktį arba patvirtinti pranešimą.

⑥ BACK

- paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną.
- Paspauskite, jei norite įrašyti ratą, poilsį ar perėjimą veiklos metu.

Pasirinkdami ↺ galite atmesti ratą tam tikrose veiklose (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 112 psl.*).

GPS būseną ir būsenos piktogramas

Jei tai veikla lauke ir GPS parengta naudoti, būsenos juosta tampa žalia. Mirksinti piktograma reiškia, kad laikrodis ieško signalo. Nuolat švytinti piktograma reiškia, kad signalas buvo rastas arba jutiklis yra prijungtas.

GPS	GPS būseną
	Baterijos būseną
	Telefono prijungimo būseną
	Wi-Fi technologijos būseną
	LiveTrack būseną
	Širdies dažnio būseną
	Running Dynamics Pod būseną
	Greičio ir kadencijos jutiklio būseną
	Dviračio žibintų būseną
	Dviračio radaro būseną
	Išplėstinio ekrano režimo būseną
	Išmaniojo treniruoklio būseną
	Galios matuoklio būseną
	tempe™ jutiklio būseną
	VIRB® kameros būseną

Jutiklinio ekrano įjungimas ir išjungimas

Galite naudoti jutiklinį ekraną bendroms laikrodžio funkcijoms arba pritaikyti jį kiekvienam veiklos profiliui.

PASTABA: negalima naudoti jutiklinio ekrano užsiimant plaukimo veiklomis. Jutiklinio ekrano nustatymas, skirtas kiekvienam veiklos profiliui (pvz., bėgimui arba važiavimui dviračiu), pritaikomas atitinkamai kelių sporto šakų veiklos daliai.

- Norėdami įjungti arba išjungti jutiklinį ekraną įprastinio naudojimo ar veiklos metu, palaikykite paspaudę **UP**, pasirinkite **Sistema > Palieskite** ir pasirinkite parinktį.
- Kaip įtraukti šią parinktį į valdiklių meniu, žr. ([Valdiklių meniu tinkinimas, 40 psl.](#)).
- Jei norite pritaikyti spartųjį mygtuką, kad galėtumėte laikinai įjungti arba išjungti jutiklinį ekraną, palaikykite paspaudę **UP**, pasirinkite **Sistema > Spartieji mygtukai**.

Laikrodžio naudojimas

- Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu palaikykite paspaudę **LIGHT** (*Valdikliai, 37 psl.*).
- Ciferblate paspausdami **UP** arba **DOWN** galite peržiūrėti infoskydelių juostą (*Infoskydeliai, 18 psl.*).
- Ciferblate paspausdami **START** galite pradėti veiklą arba atidaryti programą (*Veiklos ir programos, 4 psl.*).
- Paspauskite ir palaikykite **UP**, jei norite tinkinti ciferblatą (*Ciferblato tinkinimas, 17 psl.*), reguliuoti nustatymus (*Sistemos nustatymai, 104 psl.*), susieti belaidžius jutiklius (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 69 psl.*) ir kt.

Veiklos ir programos

Jūsų laikrodis gali būti naudojamas vidaus, lauko, sporto ir fizinio pasirengimo veiklai. Pradėjus veiklą, laikrodis rodyt ir įrašys jutiklio duomenis. Tinkintas ar naujas veiklas galite kurti naudodamiesi numatytosiomis veiklomis (*Tinkintos veiklos kūrimas, 17 psl.*). Baigę veiklą galite ją išsaugoti ir bendrinti su Garmin Connect™ bendruomene.

Taip pat į laikrodį galite įtraukti Connect IQ™ veiklas ir programas naudodamiesi Connect IQ programa (*Connect IQ funkcijos, 87 psl.*).

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

Veiklos pradžia

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

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

2 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite veiklą iš savo mėgstamų.
- Pasirinkite  ir pasirinkite veiklą išplėstame veiklų sąrašė.

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

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

4 Paspauskite **START** jei norite paleisti veiklos laikmatį.

Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 108 psl.*).
- Paspauskite **BACK**, jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo. Galite pasirinkti  ir atšaukti ratą užsiimdami tam tikromis veiklomis (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 112 psl.*).
- Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- Perbraukite aukštyn ar žemyn, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus (*Jutiklinio ekrano įjungimas ir išjungimas, 3 psl.*).
- Veiklos metu palaikykite **UP** ir pasirinkdami **Keisti vietą** pereikite prie kito veiklos tipo. Jei veikla apima dvi ar daugiau sporto šakų, ji įrašoma kaip įvairių sporto šakų veikla.

Veiklos sustabdymas

- 1 Paspauskite **STOP**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
 - Jei norite išsaugoti veiklą ir peržiūrėti išsamią informaciją, pasirinkite **Išsaugoti**, paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį.
PASTABA: išsaugoję veiklą, galite įvesti savęs įvertinimo duomenis (*Veiklos vertinimas, 5 psl.*).
 - Jei norite pristabdyti veiklą, o vėliau ją tęsti, pasirinkite **Atnaujinti vėliau**.
 - Jei norite pažymėti ratą, pasirinkite **Ratas**.
Tam tikrose veiklose galite pasirinkti  ir atšaukti ratą (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 112 psl.*).
 - Norėdami naviguoti atgal į pradinį veiklos tašką keliu, kuriuo vyko, pasirinkite **Atgal į pradžią > TracBack**.
PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
 - Norėdami naviguoti atgal į pradinį veiklos tašką tiesiausiu keliu, pasirinkite **Atgal į pradžią > Tiesi linija**.
PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
 - Jei norite išmatuoti širdies dažnio veiklos pabaigoje ir širdies dažnio po dviejų minučių skirtumą, pasirinkite **Jėgų atgavimo ŠD** ir palaukite, kol baigsis atbulinis laiko skaičiavimas (*Jėgų atgavimo širdies dažnis, 35 psl.*).
 - Jei norite atsisakyti veiklos, pasirinkite **Atmesti**.
PASTABA: sustabdžius veiklą, laikrodis automatiškai ją išsaugo po 30 minučių.

Veiklos vertinimas

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Galite tinkinti tam tikrų veiklų savarankiško vertinimo nustatymą (*Savarankiško vertinimo įjungimas, 57 psl.*).

- 1 Baigę veiklą, pasirinkite **Išsaugoti** (*Veiklos sustabdymas, 5 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.

Veikla lauke

Į Forerunner įrenginį yra iš anksto įkelta veikla lauke, pavyzdžiui, bėgimas ir važiavimas dviračiu. Veiklai lauke GPS yra įjungiamas. Galite pridėti naujų veiklų pagal numatytąsias veiklos rūšis, pvz., vaikščiojimą arba irklavimą. Taip pat į įrenginį galite įtraukti tinkintų veiklų (*Tinkintos veiklos kūrimas, 17 psl.*).

Bėgiojimas

Pirmoji laikrodyje įrašoma fizinio pasirengimo veikla gali būti bėgimas, važiavimas dviračiu ar bet kuri kita veikla lauke. Prieš pradėdant veiklą gali reikėti įkrauti laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 108 psl.*).

Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

- 1 Paspauskite **START** ir pasirinkite veiklą.
- 2 Išeikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 3 Paspauskite **START**.
- 4 Pradėkite bėgti.



PASTABA: veiklos metu galite atidaryti muzikos valdiklius palaikydami **DOWN** (*Muzikos leidimo valdikliai, 81 psl.*).

- 5 Baigę bėgti, paspauskite **STOP**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Tęsti**, jei norite iš naujo paleisti veiklos laikmatį.
 - Pasirinkite **Išsaugoti**, jei norite išsaugoti bėgimą ir iš naujo nustatyti veiklos laikmatį. Norėdami peržiūrėti suvestinę, galite pasirinkti bėgimą.



PASTABA: jei norite matyti daugiau bėgimo parinkčių, žr. *Veiklos sustabdymas, 5 psl.*

Bėgimo stadione pradžia

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

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

- 1 Atsistokite atvirame stadione.
- 2 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 3 Pasirinkite **Stebėti bėgimą**.
- 4 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 5 Jei bėgsite 1 takeliu, pereikite prie 11 veiksmo.
- 6 Paspauskite **UP**.
- 7 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 8 Pasirinkite **Juostos numeris**.
- 9 Pasirinkite takelio numerį.
- 10 Dukart paspausdami **BACK** grįžkite į veiklos laikmatį.
- 11 Paspauskite **START**.
- 12 Bėkite stadionu.
- 13 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Bėgimo stadione įrašymo patarimai

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

Ultrabėgimo veiklos registravimas

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Ultra bėgimas**.
- 3 Paspauskite **START** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
- 4 Pradėkite bėgti.
- 5 Paspauskite **BACK**, 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, 7 psl.*).
- 6 Kai pailsėsite, paspauskite **BACK** ir bėkite toliau.
- 7 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius (pasirinktinai).
- 8 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** 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 BACK.

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 BACK būtų įrašomas ratas ir paleidžiamas poilsio laikmatis, tik paleidžiamas poilsio laikmatis arba tik įrašomas ratas.

Triatlono treniruotė

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Triatlonas**.
- 3 Paspauskite **START** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
PASTABA: Aut. sport. šk. perj. yra numatytasis nustatymas užsiimant kelių sporto šakų veiklomis (*Veiklų ir programų nustatymai, 95 psl.*).
- 4 Jei reikia, paspauskite **BACK** kiekvieno perėjimo pradžioje ir pabaigoje (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 112 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 BACK.
- 5 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Kelių sporto šakų veiklos kūrimas

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

Treniravimasis su „eBike“

Norint naudoti suderinamą „eBike“, pvz., „Shimano® eBike“ sistemą, reikia susieti jį su Forerunner įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 69 psl.*).

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 pradėdate judėti nuo kalno.

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

Boulderingo veiklos įrašymas

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Boulderingas**.
- 3 Pasirinkite vertinimo sistemą
PASTABA: kai kitą kartą pradėsite boulderingo veiklą, įrenginys naudos šią vertinimo sistemą. Jei norite pakeisti sistemą, palaikykite paspaudę UP, pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite Vertinimo sistema.
- 4 Pasirinkite maršruto sunkumo lygį.
- 5 Paspausdami **START** paleiskite maršruto laikmatį.
- 6 Pradėkite savo pirmąjį maršrutą.
- 7 Paspausdami **BACK** 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**.Atidaromas poilsio laikmatis.
- 9 Baigę ilsėtis, paspauskite **BACK** ir pradėkite kitą maršrutą.
- 10 Kartokite šiuos veiksmus su kiekvienu maršrutu, kol baigsite veiklą.
- 11 Po paskutinio maršruto paspausdami **STOP** sustabdykite maršruto laikmatį.
- 12 Pasirinkite **Išsaugoti**.

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 ([Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant, 73 psl.](#)). Jei pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, laikrodis naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

Plaukimas atviraime vandenyje

Galite registruoti plaukimo duomenis, įskaitant atstumą, tempą ir judesių dažnį. Galite pridėti duomenų ekranų prie numatytosios plaukimo atviraime vandenyje veiklos ([Duomenų ekranų tinkinimas, 96 psl.](#)).

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Atidaryti vandens skiltį**.
- 3 Išeikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 5 Pradėkite plaukti.
- 6 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius (pasirinktinai).
- 7 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Plaukimas baseine

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.
- 4 Paspauskite **START**.
Įrenginys įrašo plaukimo duomenis tik tada, kai veikia veiklos laikmatis.
- 5 Pradėkite plaukti.
Įrenginys automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir atstumus. Funkcija **Automatinis poilsis** yra įjungta pagal numatytuosius nustatymus (*Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 11 psl.*).
- 6 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomų duomenų puslapius (nebūtina).
- 7 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Baseino dydžio nustatymas

Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Plaukimas baseine**.
- 2 Paspauskite **UP**.
- 3 Pasirinkite **Pool Swim Settings > Baseino dydis**.
- 4 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.

PATARIMAS: galite pasirinkti **Raginimas** ir pasirinkti baseino dydį kiekvieną kartą, kai pradėsite plaukimo baseine veiklą.

Patarimai dėl plaukimo veiklų

- Paspauskite **BACK**, jei norite įrašyti intervalą plaukdami atvirame vandenyje.
- 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, palaikykite **UP**, pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Baseino dydis**.
- Kad rezultatai būtų tikslūs, naudodami vieną mosto tipą nuplaukite visą baseino ilgį. Kai ilsitės, pristabdykite veiklos laikmatį.
- Jei plaukdami baseine norite registruoti poilsį, paspauskite **BACK** (*Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 11 psl.*).
Laikrodis automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir plaukimo baseine atstumus.
- Kad laikrodžiui būtų lengviau skaičiuoti atstumus, prieš pirmąjį mostą tvirtai atsispauskite nuo sienelės ir atsispirkite.
- Kai darote pratimus, pristabdykite veiklos laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją (*Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 11 psl.*).

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 Garmin Connect paskyroje. Mosto tipą taip pat galite pasirinkti kaip tinkintą duomenų lauką ([Duomenų ekranų tinkinimas, 96 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 (Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 11 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 ([Veiklų ir programų nustatymai, 95 psl.](#)). Plaukiodami baseine arba atvirame vandenyje galite pažymėti poilsio intervalą rankiniu būdu paspausdami BACK. 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 paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruočių žurnalo ekraną.

2 Norėdami paleisti treniruotės laikmatį, paspauskite **BACK**.

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

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

Veikla patalpose

Galima naudoti laikrodį treniruojantis patalpose, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje, GPS išjungiama.

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).

Virtualiojo bėgimo pradžia

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

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

Bėgtakio atstumo kalibravimas

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

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

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 veiklų ar programų sąrašo ([Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas, 16 psl.](#)).

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.

1 Paspauskite **START**.

2 Pasirinkite **Stiprumas**.

Pirmą kartą įrašydami jėgos treniruotes turite pasirinkti, ant kurio riešo bus jūsų laikrodis.

3 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: jei nesate atsisiuntę į laikrodį pakankamai jėgos treniruočių, galite pasirinkti **Laisva > START** ir pereiti prie 6 veiksmo.

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

PATARIMAS: kai peržiūrite treniruotės etapus, paspaudę **START** galite peržiūrėti pasirinkto pratimo animaciją, jei yra.

5 Jei norite paleisti serijos laikmatį, paspauskite **START > Treniuotis > START > Pradėti treniruotę**.

6 Pradėkite pirmąją seriją.

Įrenginys skaičiuoja pakartojimus. Kartojimų skaičius bus rodomas, kai juos atliksite bent keturis kartus.

PATARIMAS: įrenginys gali suskaičiuoti tik vieno kiekvienos serijos judesio pakartojimus. Jei norite pakeisti judesius, turite baigti seriją ir pradėti naują.

7 Paspausdami **BACK** baikite seriją.

Laikrodyje rodomi visi serijos pakartojimai. Po kelių sekundžių parodomas poilsio laikmatis.

8 Jei reikia, redaguokite seriją, pakartojimų skaičių ir serijoje naudojamą svorį.

9 Baigę ilsėtis, paspauskite **BACK** ir pradėkite kitą seriją.

10 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.

11 Po paskutinės serijos paspauskite **STOP**, kad sustabdytumėte nustatytą laikmatį.

12 Pasirinkite **Stabdyti treniruotę > Išsaugoti**.

Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą

- Darydami pakartojimus nežiūrėkite į laikrodį.

Veiksmus su laikrodžiu atlikite kiekvienos serijos pradžioje ir pabaigoje bei ilsėdamiesi.

- Darydami pakartojimus visą dėmesį skirkite savo formai.

- Darykite pratimus su kūno svoriu ir su svarmenimis.

- Darykite pakartojimus nuosekliu ir plačiu judesių diapazonu.

Kiekvienas pakartojimas užskaitomas, kai ranka su laikrodžiu grįžta į pradinę padėtį.

PASTABA: pratimai kojoms gali būti neskaičiuojami.

- Įjunkite automatinį sekos aptikimą norėdami pradėti ir stabdyti sekas.

- Išsaugokite savo jėgos treniruotę ir išsiųskite ją į Garmin Connect paskyrą.

Naudodamiesi Garmin Connect paskyroje esančiais įrankiais peržiūrėkite ir redaguokite veiklos duomenis.

HIIT veiklos įrašymas

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **HIIT**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę HIIT veiklą.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai** (*HIIT laikmačiai, 14 psl.*).
 - Pasirinkite **Treniruotės**, jei norite daryti išsaugotą treniruotę.
- 4 Jei reikia, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Paspauskite **START** ir pradėkite pirmąjį rundą.
Įrenginyje rodomas atbulinis laikmatis ir dabartinis širdies dažnis.
- 6 Jei reikia, pasirinkdami **BACK** rankiniu būdu pereikite prie kito raundo arba poilsio.
- 7 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

HIIT laikmačiai

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

AMRAP: aMRAP laikmatis įrašo kuo daugiau rundų per nustatytą laiką.

EMOM: eMOM laikmatis įrašo nustatytą judesių skaičių kiekvieną minutę.

Tabata: „Tabata“ laikmatis kaitalioja 20 sekundžių trukmės maksimalių pastangų intervalus su 10 sekundžių trukmės poilsio intervalais.

Tinkintas: galite nustatyti judėjimo laiką, poilsio laiką, judesių skaičių ir rundų skaičių.

Meditacijos veiklos įrašymas

Galite pasirinkti seansą su nurodymais arba sukurti meditacijos veiklą patys.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **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 **BACK** arba vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Jei norite klausytis meditacijos garso takelio, prijunkite ausines (*Bluetooth ausinių prijungimas, 80 psl.*).
PASTABA: meditacijos veiklos metu pranešimai išjungiami.
- 6 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
Laikrodyje rodomas atbulinis laikmatis arba tikslas.
- 7 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Kvėpavimo veiklos įrašymas

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **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 Paspauskite **START** ir pradėkite veiklą.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis, kuriomis laikrodis padės atlikti kvėpavimo pratimus.
- 7 Paspauskite **UP**, jei norite peršokti prie kito veiksmo kvėpavimo treniruotės etape.
- 8 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.
Rodomas jūsų streso lygio pokytis ir įkvėpimai per minutę.

Vidaus treniruoklio naudojimas

Prieš naudojant suderinamą vidaus treniruoklį, reikia susieti treniruoklį su laikrodžiu naudojant ANT+® technologiją ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 69 psl.](#)).

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Važiavimas dviračiu patalpoje**.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Išmaniojo treniruoklio parinktys**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite važiuoti dviračiu, pasirinkite **Laisvas važiavimas**.
 - Pasirinkite **Sekti treniruotę**, jei norite atlikti išsaugotą treniruotę ([Treniruotės, 47 psl.](#)).
 - Pasirinkite **Sekti kursą**, jei norite laikytis išsaugotos trasos ([Trasos, 64 psl.](#)).
 - Norėdami nustatyti tikslinę galios vertę, pasirinkite **Nustatyti galią**.
 - Norėdami nustatyti imituojamo nuolydžio vertę, pasirinkite **Nustatyti lygį**.
 - Norėdami nustatyti treniruoklio taikomą pasipriešinimo jėgą, pasirinkite **Nustatyti pasipriešinimą**.
- 6 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
Trasoje arba važiuojant dviračiu treniruoklis padidina arba sumažina pasipriešinimą pagal aukščio informaciją.

Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Lipti patalpoje**.
Pradėdami veiklą pirmą kartą galite įjungti maršruto statistiką.
- 3 Pasirinkite vertinimo sistemą
PASTABA: kai pradėsite laipiojimo patalpoje veiklą kitą kartą, laikrodis naudos šiuos veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite maršruto sunkumo lygį.
- 5 Paspauskite **START**.
- 6 Pradėkite savo pirmąjį maršrutą.
- 7 Baigę maršrutą, nusileiskite ant žemės.
Kai pasieksite žemę, automatiškai įsijungs poilsio laikmatis.
PASTABA: jei reikia, galite baigti maršrutą paspausdami **BACK**.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti sėkmingą maršrutą, pasirinkite **Baigtas**.
 - Jei norite išsaugoti nesėkmingą maršrutą, pasirinkite **Bandymai**.
 - Jei norite pašalinti maršrutą, pasirinkite **Atmesti**.
- 9 Įveskite kritimų maršrute skaičių.
- 10 Baigę ilsėtis, paspauskite **BACK** ir pradėkite kitą maršrutą.
- 11 Kartokite šiuos veiksmus su kiekvienu maršrutu, kol baigsite veiklą.
- 12 Baigę veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Veiklų ir programų tinkinimas

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

Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas

Mėgstamų veiklų sąrašas atidaromas paspaudus **START**, kai rodomas ciferblatas. Jame galima greitai rasti veiklas, kuriomis užsiimate dažniausiai. Galite bet kada pridėti daugiau mėgstamų veiklų arba jas šalinti.

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

Veiklos tvarkos keitimas programų sąrašė

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

Tinkintos veiklos kūrimas

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

Išvaizda

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

Ciferblato nustatymai

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

Ciferblato tinkinimas

Kad galėtumėte suaktyvinti Connect IQ ciferblatą, turite įdiegti ciferblatą iš Connect IQ parduotuvės ([Connect IQ funkcijos](#), 87 psl.).

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ciferblato parinktį, spauskite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Jei norite slinkti per papildomus iš anksto įkeltus ciferblatus, pasirinkite **Pridėti naują**.
- 5 Pasirinkite **START > Taikyti**, kad suaktyvintumėte iš anksto įkeltą ciferblatą arba įdiegtą Connect IQ ciferblatą.
- 6 Jei naudojate iš anksto įkeltą ciferblatą, pasirinkite **START > Tinkinti**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pakeisti analoginio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Rinkti**.
 - Jei norite pakeisti analoginio ciferblato rodyklių stilių, pasirinkite **Rankos**.
 - Jei norite pakeisti skaitmeninio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Išdėstymas**.
 - Jei norite pakeisti skaitmeninio ciferblato sekundžių stilių, pasirinkite **Sek..**
 - Jei norite pakeisti ciferblate rodomus duomenis, pasirinkite **Duomenys**.
 - Jei norite pridėti arba pakeisti ciferblato akcento spalvą, pasirinkite **Skiriam. spalva**.
 - Jei norite išsaugoti pakeitimus, pasirinkite **Baig..**
- 8 Jei norite išsaugoti visus pakeitimus, pasirinkite **Taikyti**.

Infoskydeliai

Laikrodyje rasite įkeltų infoskydelių, kuriuose pateikiama glausta informacija (*[Infoskydelių juostos peržiūra, 21 psl.](#)*). Tam tikriems infoskydeliams reikia Bluetooth® ryšio su suderinamu telefonu.

Tam tikri infoskydeliai pagal numatytuosius nustatymus nerodomi. Juos į infoskydelių sąrašą galite įtraukti rankiniu būdu (*[Infoskydelių juostos tinkinimas, 21 psl.](#)*). Kai kuriuose infoskydeliuose rodomi sugrupuoti susiję parametrai, pvz., sveikatos arba veiklos efektyvumo.

Pavadinimas	Aprašas
ABK	Rodoma bendra aukštimačio, barometro ir kompasro informacija.
Alternatyvios laiko juostos	Rodomas dabartinis paros laikas papildomose laiko juostose (<i>Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 94 psl.</i>).
Body Battery™	Dėvint visą dieną, rodomas esamas Body Battery lygis ir jūsų lygio pastarąsias valandas diagrama (<i>Body Battery, 22 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, 74 psl.</i>).
Užlipta aukštų	Stebima, kiek aukštų užlipote, ir pažanga siekiant tikslo.
Garmin® treneris	Rodomas suplanuotos treniruotės, kai pasirenkate Garmin trenerio pritaikomąjį treniravimosi planą Garmin Connect paskyroje. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos.
Health Snapshot	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™, 12 psl.</i>).
Širdies dažnis	Rodomas dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir vidutinio širdies dažnio ilsintis diagrama (ŠDI).
Istorija	Rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama (<i>Istorijos naudojimas, 58 psl.</i>).
ŠDK būseną	Rodomas širdies dažnio kintamumo naktį septynių parų vidurkis (<i>Širdies dažnio kintamumo būseną, 28 psl.</i>).
Intensyvumo minutės	Stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir pažanga siekiant tikslo.
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, 24 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.
„Messenger“	Rodomi pokalbiai programoje Garmin Messenger™ ir galima atsakyti į žinutes naudojantis laikrodžiu (<i>Programa Garmin Messenger, 88 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 paleisti pogulio laikmatį ir nustatyti žadintuvą (<i>Miego režimo tinkinimas, 46 psl.</i>).

Pavadinimas	Aprašas
Pranešimai	Pranešama apie gaunamus skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais (<i>Bluetooth pranešimų įgalinimas, 82 psl.</i>).
Pagrindinės lenktynės	Rodomas lenktynės, kurias pažymėjote kaip pagrindines Garmin Connect kalendoriuje (<i>Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės, 43 psl.</i>).
Pulsoksimetras	Galite rankiniu būdu gauti pulsoksimetro rodmenį (<i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 63 psl.</i>). Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali gauti pulsoksimetro rodmenų, matavimai neregistruojami.
Lenktynių kalendorius	Rodomi artėjantys lenktynių įvykiai, kuriuos nustatėte Garmin Connect kalendoriuje (<i>Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės, 43 psl.</i>).
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.
Miego treneris	Teikiamos miego poreikio rekomendacijos remiantis miego ir aktyvumo istorija, ŠDK būsena 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, 45 psl.</i>).
Žingsniai	Sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys.
Stresas	Rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti. Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali nustatyti jūsų streso lygio, streso matavimai neregistruojami.
Saulėtekis ir saulėlydis	Rodomas saulėtekio, saulėlydžio ir pilietinės prieblandos laikas.
Pasiruošimas treniruotis	Rodomas balas ir trumpa žinutė, padedantys nustatyti jūsų pasiruošimą treniruotis kiekvieną dieną (<i>Pasiruošimas treniruotis, 36 psl.</i>).
Treniravimosi būsena	Rodoma dabartinė treniravimosi būsena ir treniravimosi apkrova, kuri parodo, kaip treniravimasis veikia jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus (<i>Treniravimosi būsena, 31 psl.</i>).
VIRB valdikliai	Pateikiami kameros valdikliai, jei esate susiję VIRB įrenginį su Forerunner laikrodžiu (<i>VIRB nuotolinis valdymas, 74 psl.</i>).
Orai	Rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.
Moterų sveikata	Rodomas dabartinis jūsų ciklas arba nėštumo stebėjimo būsena. Galite peržiūrėti ir registruoti kasdienius simptomus.

Infoskydelių juostos peržiūra

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

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

Laikrodis slenka infoskydelių juosta ir rodo kiekvieno infoskydelio suvestinės duomenis.



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

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

3 Pasirinkite parinktį:

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

Infoskydelių juostos tinkinimas

1 Palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite **Išvaizda > Infoskydeliai**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite pakeisti infoskydelio vietą juostoje, pasirinkite infoskydelį ir paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- Jei norite šalinti infoskydelį iš juostos, pasirinkite infoskydelį ir pasirinkite .
- Jei norite pridėti infoskydelį prie juostos, pasirinkite **Pridėti** ir pasirinkite infoskydelį.

PATARIMAS: galite pasirinkti **KURTI APLANKĄ** ir kurti aplanką, kuriame yra keli infoskydeliai (*Infoskydelių aplankų kūrimas, 21 psl.*).

Infoskydelių aplankų kūrimas

Galite tinkinti infoskydelių juostą kurdami susijusių infoskydelių aplankus.

1 Palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite **Išvaizda > Infoskydeliai > Pridėti > KURTI APLANKĄ**.

3 Pasirinkite infoskydelius, kuriuos norite įtraukti į aplanką, ir pasirinkite **Baig..**

PASTABA: jei infoskydeliai jau yra infoskydelių juostoje, galite juos perkelti arba kopijuoti į aplanką.

4 Pasirinkite arba įveskite aplanko pavadinimą.

5 Pasirinkite aplanko piktogramą.

6 Jei reikia, pasirinkite parinktį:

- Jei norite redaguoti aplanką, slinkite prie aplanko infoskydelių juostoje ir palaikykite **UP**.
- Jei norite redaguoti aplanke esančius infoskydelius, atidarykite aplanką ir pasirinkite **Redaguoti treniruotę** (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 21 psl.*).

Body Battery

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

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją (*Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 22 psl.*).

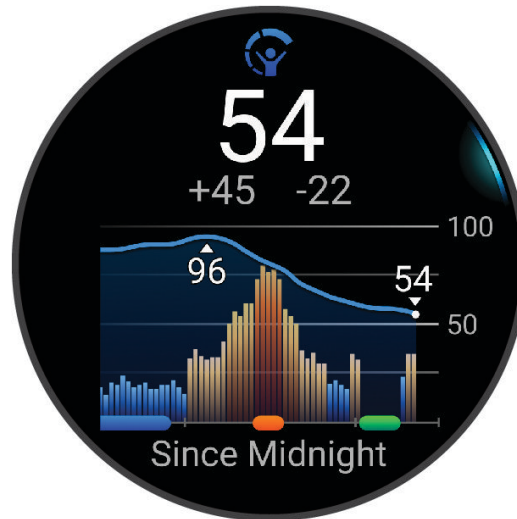
Body Battery infoskydelio peržiūra

Body Battery infoskydelyje rodomas jūsų dabartinis Body Battery lygis ir kelių pastarųjų valandų Body Battery lygio diagrama.

- 1 Jei norite peržiūrėti Body Battery infoskydelį, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 21 psl.*).

- 2 Jei norite matyti „Body Battery“ ir streso lygius nuo vidurnakčio, paspauskite **START**.



- 3 Jei norite matyti detalesnę Body Battery ir streso lygių diagramą, paspauskite **DOWN**.
 - Mėlynos juostos rodo poilsio laikotarpius.
 - Oranžinės juostos rodo streso laikotarpius.
 - Žalios juostos rodo matuojamo laiko veiklas.
 - Pilkos juostos rodo laikotarpius, kai buvote pernelyg aktyvūs, jog būtų galima nustatyti streso lygį.
- 4 Jei norite peržiūrėti veiksmų, turinčių įtakos jūsų Body Battery lygiui, sąrašą, paspauskite **DOWN**.

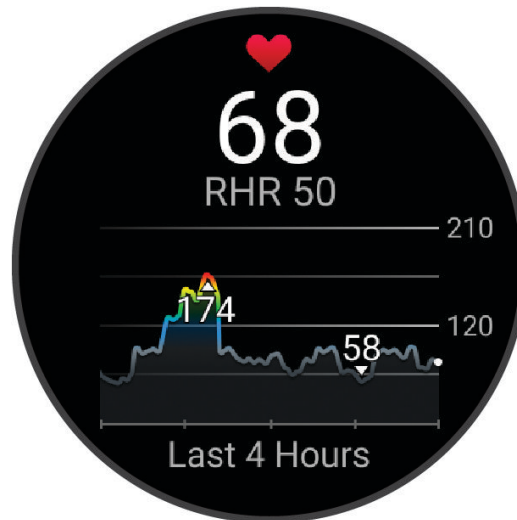
PATARIMAS: pasirinkite kiekvieną veiksmą ir peržiūrėkite daugiau informacijos.

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.

Širdies dažnio infoskydelio peržiūra

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspaudę **UP** arba **DOWN** galite atidaryti širdies dažnio infoskydelį.
PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos ([Infoskydelių juostos tinkinimas, 21 psl.](#)).
- 2 Paspaudę **START**, galite peržiūrėti dabartinį širdies dažnį dūžiais per minutę (dpm) ir pastarųjų 4 valandų širdies dažnio grafiką.



- 3 Palieskite diagramą, kad atsirastų krypčių rodyklės, ir braukdami į kairę arba į dešinę stumdykite diagramą.
- 4 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti vidutines širdies dažnio ilsintis vertes per pastarąsias 7 dienas.

Orų infoskydelio peržiūra

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite orų infoskydelį.
PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos ([Infoskydelių juostos tinkinimas, 21 psl.](#)).
- 2 Jei norite peržiūrėti išsamią informaciją apie orus, paspauskite **START**.
- 3 Jei norite matyti orus pagal valandą ar dieną ir papildomus duomenis, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

Orų prognozės vietos atnaujinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite orų infoskydelį.
- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Pirmajame infoskydelio ekrane paspauskite **START**.
- 4 Pasirinkite **Orų parinktys > Atnaujinti dabartinę vietą > ✓**.
- 5 Palaukite, kol laikrodys aptiks palydovus ([Palydovo signalų gavimas, 113 psl.](#)).

Moterų sveikata

Menstruacijų ciklo stebėjimas

Menstruacijų ciklas yra svarbus sveikatos aspektas. Laikrodyje galite registruoti fizinius simptomus, lytinį potraukį, lytinį aktyvumą, ovuliacijos dienas ir kt.. Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

- 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.

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. Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

Streso lygio infoskydelio naudojimas

Streso lygio infoskydelyje rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio per paskutines kelias valandas diagrama. Jis taip pat gali padėti atlikti kvėpavimo pratimų, kurie padės jums atsipalaiduoti (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 21 psl.*).

- 1 Kai sėdite arba nesate aktyvūs, paspauskite **UP** arba **DOWN** ir atidarykite streso lygio infoskydelį.
- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Paspauskite **DOWN** ir peržiūrėkite papildomą informaciją.
PATARIMAS: mėlynos juostos rodo poilsio laikotarpius. Oranžinės juostos rodo streso laikotarpius. Pilkos juostos rodo laikotarpius, kai buvote pernelyg aktyvūs, jog būtų galima nustatyti streso lygį.
 - Paspauskite **START**, jei norite pradėti **Kvėpavimo praktika** veiklą.

Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas

Norint naudotis infoskydeliu Paros ritmo sutrikimo konsultantas, reikia suplanuoti kelionę programoje Garmin Connect (*Kelionės planavimas programoje Garmin Connect, 24 psl.*).

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

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

Kelionės planavimas programoje Garmin Connect

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

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 www.garmin.com/performance-data/running/.

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

VO2 maksimumas: vO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 26 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, 28 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, 28 psl.*).

Rezultatų būseną: jūsų rezultatų būseną – tai įvertinimas tikroju laiku po 6–20 minučių veiklos. Ji gali būti pridėta kaip duomenų laukas, kad galėtumėte peržiūrėti savo rezultatų būseną likusioje savo veiklos dalyje. Ji palygina jūsų būseną tikroju laiku su vidutiniu fizinio pasirengimo lygiu (*Rezultatų būseną, 29 psl.*).

Laktato slenkstis: laktato slenkščiui įvertinti reikia ant krūtinės matuojamo širdies dažnio monitoriaus. Laktato slenkstis yra taškas, kuriame raumenys pradeda greitai nuvargti. Įrenginys laktato slenkščio lygį matuoja naudodamas širdies dažnio duomenis ir tempą (*Laktato slenkstis, 29 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, 30 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 Forerunner 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, 127 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

VO2 maksimumo įverčio gavimas bėgant

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, turite jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 69 psl.*).

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 76 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 77 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Laikrodžiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo efektyvumą. Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*VO2 maks. įrašymo išjungimas, 27 psl.*).

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

VO2 maks. 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, 69 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, 76 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 77 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 Po važiavimo pasirinkite **Išsaugoti**.
- 4 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite efektyvumo matavimais.

VO2 maks. įrašymo išjungimas

Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 26 psl.*).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite **Bėgimas pagal pėdsakus** arba **Ultra bėgimas**.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Registr. VO2 maks. > Išjungta**.

Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 76 psl.*) ir nustatykite savo maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 77 psl.*).

Laikrodis nurodo tikslinį lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maksimumo įvertinimą (*Apie VO2 maksimumo įvertinimą, 26 psl.*). Kad patikslintų lenktynių laiko įvertinimą, laikrodis analizuoja kelių savaitių treniruočių duomenis.

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



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

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

Širdies dažnio kintamumo būseną

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



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

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

Rezultatų būsena

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

PASTABA: įrenginiui reikia kelių bėgimų ar važiavimų naudojant širdies dažnio monitorių, kad gautų tikslių VO2 maks. įvertinimą ir nustatytų jūsų bėgimo arba važiavimo pajėgumą (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 26 psl.*).

Rezultatų būsenos peržiūra

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

- 1 Įtraukite **Rezultatų būseną** į duomenų ekraną (*Duomenų ekranų tinkinimas, 96 psl.*).
- 2 Išleiskite pabėgioti arba važiuoti dviračiu.
Po 6–20 minučių rodoma jūsų rezultatų būsena.
- 3 Slinkite į duomenų ekraną ir peržiūrėkite savo rezultatų būseną bėgant arba važiuojant.

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 varžybos 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 varžybos metu.

Jei jau žinote savo laktato slenkščio širdies dažnio vertę, galite įvesti ją naudotojo profilio nustatymuose (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 77 psl.*). Galite įjungti funkciją **Autom. aptikimas**, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų įrašomas automatiškai.

Galios kreivės peržiūra

Norint peržiūrėti galios kreivę, reikia būti įrašius bent valandos trukmės važiavimą naudojant galios matuoklį per pastarąsias 90 dienų (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 69 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**.

Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas

Galite sinchronizuoti veiklas ir efektyvumo matavimus iš kitų Garmin įrenginių su Forerunner laikrodžiu naudodami Garmin Connect paskyrą. Tai leidžia laikrodžiui tiksliai nustatyti jūsų treniravimosi būseną ir fizinį pasirengimą. Pavyzdžiui, galite įrašyti važiavimą Edge® dviračio kompiuteriu ir peržiūrėti veiklos duomenis bei bendrą treniravimosi krūvį Forerunner laikrodyje.

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

PATARIMAS: galite nustatyti pagrindinį treniravimosi įrenginį ir pagrindinį dėvimąjį įrenginį programoje Garmin Connect (*Bendroji treniravimosi būseną, 44 psl.*).

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

Pranešimų apie rezultatus išjungimas

Kai kurie pranešimai apie rezultatus rodomi baigus veiklą. Kai kurie pranešimai apie rezultatus rodomi per veiklą arba pasiekus naują rezultatų įvertį, pvz., naują maksimalaus VO2 įvertį. Jei norite, kad kai kurie pranešimai nebūtų teikiami, galite išjungti rezultatų būsenos funkciją.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Rezultatų būseną**.

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 laikrodis renka informaciją apie jūsų rezultatus, matavimai gali atrodyti netikslūs.

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



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

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

VO2 maksimumas: VO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 26 psl.*). Įrenginys rodo pagal karštį ir aukštį pakoreguotas maksimalaus VO2 vertes, kai aklimatizuojatės prie didelio karščio ar aukščio.

ŠDK: ŠDK – tai jūsų širdies dažnio kintamumo būseną per pastarąsias septynias dienas (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 28 psl.*).

Trumpalaikis krūvis: trumpalaikis krūvis – tai svertinė pastarųjų treniravimosi krūvio balų, įskaitant mankštos trukmę ir intensyvumą, suma. (*Trumpalaikis krūvis, 32 psl.*).

Apibendrintas treniravimosi krūvis: laikrodis analizuoja treniravimosi krūvį ir priskiria jį įvairioms kategorijoms pagal visų įrašytų veiklų intensyvumą ir struktūrą. Apibendrintą treniravimosi krūvį sudaro visos sukauptos kategorijos krūvis ir treniravimosi apibendrinimas. Laikrodis rodo krūvio pasiskirstymą per pastarąsias 4 savaites (*Apibendrintas treniruočių krūvis, 33 psl.*).

Jėgų atgavimo laikas: jėgų atgavimo laikas yra laikas iki visiško jėgų atgavimo ir pasiruošimo kitai sunkiai treniruotei (*Jėgų atgavimo laikas, 34 psl.*).

Treniruotės būsenos lygiai

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

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

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

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

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

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

Siekama geriausio pasirengimo: esate puikiai pasiruošę varžyboms. Dėl neseniai sumažinto treniruotės krūvio jūsų organizmas gali pailsėti ir visiškai 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, 26 psl.](#)). Bėgant patalpose VO2 maksimumo įvertis negeneruojamas, siekiant išlaikyti fizinio pasirengimo lygio tendencijų tikslumą. Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veiklą, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui ([VO2 maks. įrašymo išjungimas, 27 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, 30 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 savaitių treniruočių įrašų istorijos, jūsų treniruočių krūvio įvertinime bus pateikta išsamesnė tikslinė informacija, padedanti subalansuoti treniruočių veiklą.

Tiksliai nepasiekti: jūsų 4 savaitių 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.

Tiksliai viršyti: jūsų 4 savaitių 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 savaitių treniruočių.
Mažas	Mažesnis nei 0,8	Trumpalaikis treniravimosi krūvis mažesnis už ilgalaikį treniravimosi krūvį.
Optimalus 	0,8–1,4	Trumpalaikis ir ilgalaikis treniravimosi krūviai subalansuoti. Optimalus diapazonas nustatomas remiantis asmeniniu fizinio pasirengimo lygiu ir treniravimosi istorija.
Didelis	1,5–1,9	Trumpalaikis treniravimosi krūvis didesnis už ilgalaikį treniravimosi krūvį.
Labai didelis	2,0 ar daugiau	Trumpalaikis treniravimosi krūvis gerokai didesnis už ilgalaikį treniravimosi krūvį.

Apie treniravimosi poveikį

Treniravimosi poveikio funkcija matuoja veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam fiziniam pasirengimui. Treniravimosi poveikis vertinamas visos veiklos metu. Toliau mankštinantis treniravimosi poveikio vertė didėja. Treniravimosi poveikis nustatomas pagal jūsų naudotojo profilio informaciją ir treniravimosi istoriją, taip pat širdies dažnį ir veiklos trukmę bei intensyvumą. Yra septynios skirtingos treniravimosi poveikio etiketės, apibūdinančios pagrindinę veiklos naudą. Kiekviena etiketė turi savo spalvą ir atitinka jūsų apibendrintą treniruočių krūvį (*Apibendrintas treniruočių krūvis, 33 psl.*). Kiekviena grįžtamojo ryšio frazė, pavyzdžiui, „Didelis poveikis VO2 maksimumui“, turi atitinkamą aprašymą jūsų Garmin Connect veiklos duomenyse.

Aerobinio treniravimosi poveikio funkcija naudoja jūsų širdies dažnį siekiant išmatuoti bendro pratimų intensyvumo poveikį aerobiniam fiziniam pasirengimui ir parodo, ar treniruotė palaikė arba pagerino jūsų fizinio pasirengimo lygį. Mankštos metu sukaupia jūsų padidinto deguonies sunaudojimo po fizinio krūvio (EPOC) 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 www.firstbeat.com.

Jėgų atgavimo laikas

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

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

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

Jėgų atgavimo laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką ([Naudotojo profilio nustatymas, 76 psl.](#)) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 77 psl.](#)).

- 1 Pradėkite bėgimo veiklą.
- 2 Pabėgioję, pasirinkite **Išsaugoti**.

Rodomas jėgų atgavimo laikas. Maksimalus laikas yra 4 dienos.

PASTABA: kai rodomas ciferblatas, paspaudę UP arba DOWN galite peržiūrėti treniravimosi būsenos infoskydelį, o paspaudę START slinkti rodikliais ir peržiūrėti jėgų atgavimo laiką.

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.

Treniravimosi būsenos pristabdymas ir įjungimas vėl

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

Kai vėl būsite pasiruošę treniruotis, galite įjungti treniravimosi būsenos funkciją. Siekdami geriausių rezultatų matuokite VO2 maksimumą bent kartą kiekvieną savaitę ([Apie VO2 maksimumo įverčius, 26 psl.](#)).

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

Pasiruošimas treniruotis

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

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

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



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

Valdikliai

Valdiklių meniu galite greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 40 psl.*).

Atidarę bet kurį ekraną, palaikykite **LIGHT**.



Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	ABC	Pasirinkite, jei norite atidaryti aukštimačio, barometro ir kompasą programą.
	Lėktuvo režimas	Pasirinkdami galite įjungti lėktuvo režimą, kuriuo išjungiami visi belaidžiai ryšiai.
	Žadintuvas	Pasirinkite, jei norite pridėti arba redaguoti žadintuvo signalą (<i>Žadintuvo signalo nustatymas, 92 psl.</i>).
	Alt. laiko zonos	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti dabartinį laiką papildomose laiko juostose (<i>Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 94 psl.</i>).
	Aukščiamatis	Pasirinkite, jei norite atidaryti aukštimačio ekraną.
	Pagalbos funkcija	Pasirinkite, jei norite siųsti pagalbos prašymą (<i>Pagalbos prašymas, 91 psl.</i>).
	Barometras	Pasirinkite, jei norite atidaryti barometro ekraną.
	Baterijos taupymo priemonė	Pasirinkite, jei norite įjungti baterijos taupymo priemonę (<i>Maitinimo tvarkyklės nustatymai, 103 psl.</i>).
	Ryškumas	Pasirinkite, jei norite keisti ekrano ryškumą (<i>Ekrano nustatymų keitimas, 105 psl.</i>).
	Transliuoti širdies dažnį	Pasirinkite, jei norite įjungti širdies dažnio transliavimą į susietą įrenginį (<i>Širdies dažnio duomenų transliavimas, 62 psl.</i>).
	Kalendorius	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti artėjančius įvykius iš telefono kalendario.
	Kameros valdikliai	Pasirinkite, jei norite rankiniu būdu fotografuoti ir įrašyti vaizdo klipą (<i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 74 psl.</i>).
	Laikrodžiai	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Laikrodžiai ir nustatyti žadintuvą, laikmatį ar chronometrą arba peržiūrėti kitas laiko juostas.
	Kompasas	Pasirinkite, jei norite atidaryti kompasą ekraną.
	Ekranas	Pasirinkite, jei norite išjungti ekraną – įspėjimus, gestus ir Visada rodoma režimą (<i>Ekrano nustatymų keitimas, 105 psl.</i>).
	Netrukdyti	Pasirinkite, jei norite įjungti režimą „netrukdyti“ (pritemdyti ekraną ir išjungti įspėjimus bei pranešimus). Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti žiūrėdami filmą.
	Rasti telefoną	Pasirinkite, jei norite, kad susietame telefone, jei jis yra Bluetooth ryšio diapazone, skambėtų garsinis signalas. Bluetooth signalo stiprumas rodomas Forerunner laikrodžio ekrane, jis didėja jums artėjant prie telefono. Pasirinkite, jei norite rasti pamestą telefoną GPS veiklos metu (<i>Pamesto telefono radimas GPS veiklos metu, 84 psl.</i>).
	Mirksintis signalas	Pasirinkite, jei norite įjungti ekraną ir naudoti laikrodį kaip žibintuvėlį (<i>Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną, 40 psl.</i>).
	Garmin Share	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Garmin Share (<i>Garmin Share, 89 psl.</i>).

Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Ankstesni įrašai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti veiklos istoriją, rekordus ir bendrąsias vertes.
	Užrakinti įrenginį	Pasirinkite, jei norite užrakinti mygtukus ir jutiklinį ekraną, kad išvengtumėte netyčinio paspaudimo ir perbraukimo.
	„Messenger“	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą „Messenger“ (<i>Funkcijos „Messenger“ naudojimas, 88 psl.</i>).
	Muzika	Pasirinkite, jei norite valdyti muzikos atkūrimą laikrodyje arba telefone.
	Pranešimai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. pagal telefono pranešimų nustatymus (<i>Bluetooth pranešimų įgalinimas, 82 psl.</i>).
	Telefonas	Pasirinkite, jei norite išjungti Bluetooth technologiją ir ryšį su susietu telefonu.
	Išjungti	Pasirinkite, jei norite išjungti laikrodį.
	Pulsoksimetras	Pasirinkite, jei norite atidaryti pulsoksimetro programą (<i>Pulsoksimetras, 62 psl.</i>).
	Raudonasis poslinkis	Pasirinkite, jei norite įjungti ekrane raudonos spalvos atspalvius naudodami laikrodį prasto apšvietimo sąlygomis.
	Išsaugoti vietą	Pasirinkite, jei norite išsaugoti savo dabartinę buvimo vietą, kad galėtumėte grįžti į ją vėliau.
	Nustatyti laiką naudojant GPS	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su telefono laiku arba naudodami palydovus.
	Nustatymai	Pasirinkite, jei norite atidaryti nustatymų meniu.
	Miego režimas	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Miego režimą (<i>Miego režimo tinkinimas, 46 psl.</i>).
	Chronometras	Pasirinkite, jei norite įjungti chronometrą (<i>Chronometro naudojimas, 93 psl.</i>).
	Saulėtekis ir saulėlydis	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikus.
	Sinchronizuoti	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su susietu telefonu.
	Laikmatis	Pasirinkite, jei norite nustatyti atbulinio skaičiavimo laikmatį (<i>Atbulinio laikmačio įjungimas, 93 psl.</i>).
	Palieskite	Pasirinkite, jei norite išjungti jutiklinio ekrano valdiklius.
	Piniginė	Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay piniginę ir sumokėti už pirkinius naudodami laikrodį (<i>Garmin Pay, 40 psl.</i>).
	Orai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti naujausią orų prognozę ir dabartines sąlygas.

Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Wi-Fi	Pasirinkite, jei norite išjungti Wi-Fi ryšius.

Valdiklių meniu peržiūra

Valdiklių meniu pateikiamos įvairios parinktys, pvz., chronometras, prijungto telefono radimas ir laikrodžio išjungimas. Taip pat galite atidaryti Garmin Pay piniginę.

PASTABA: valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir pašalinti parinktis ([Valdiklių meniu tinkinimas, 40 psl.](#)).

1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.



2 Spausdami **UP** arba **DOWN** slinkite parinktimis.

PATARIMAS: taip pat galite pasukti parinktį tempdami jutiklinį ekraną.

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti ir šalinti sparčiųjų nuorodų meniu parinktis bei keisti jų tvarką ([Valdiklių meniu peržiūra, 40 psl.](#)).

1 Palaikykite paspaudę **UP**.

2 Pasirinkite **Išvaizda > Valdikliai**.

3 Pasirinkite nuorodą, kurią norite tinkinti.

4 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Pertvarkyti**, kad pakeistumėte nuorodos vietą valdiklių meniu.
- Pasirinkite **Šalinti**, kad pašalintumėte nuorodą iš valdiklių meniu.

5 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti naują**, kad pridėtumėte papildomą nuorodą valdiklių meniu.

Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną

Žibintuvėlio naudojimas gali sumažinti baterijos veikimo laiką.

1 Palaikykite **LIGHT**.

2 Pasirinkite .

3 Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite pareguliuoti ryškumą arba spalvą.

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

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay suteikia galimybę naudojantis laikrodžiu sumokėti už pirkinius 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 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Įveskite savo keturių skaitmenų slaptažodį.

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

Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.



- 4 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, pasirinkite **DOWN**, 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 Forerunner 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 Forerunner 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 Forerunner laikrodžiu, reikės įvesti naująjį slaptažodį.

Rytinė ataskaita

Remiantis jūsų įprastu kėlimosi laiku laikrodyje pateikiama rytinė ataskaita. Paspauskite DOWN ir pasirinkite ✓, jei norite peržiūrėti ataskaitą, kuri apima orus, miegą, širdies dažnio kintamumo būseną naktį ir kitą informaciją ([Rytinės ataskaitos tinkinimas, 42 psl.](#)).

Rytinės ataskaitos tinkinimas

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

- 1 Palaikykite paspaudę UP.
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Rytinė ataskaita**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami **Rodyti ataskaitą** įjunkite arba išjunkite rytinę ataskaitą.
 - Pasirinkite **Redaguoti ataskaitą**, jei norite tinkinti rytinėje ataskaitoje rodomų duomenų tvarką ir tipą.
 - Pasirinkite **Jūsų vardas**, jei norite tinkinti savo rodomą vardą.
 - Pasirinkite **Laikrodžiai**, jei norite nustatyti žadintuvo signalą ([Žadintuvo signalo nustatymas, 92 psl.](#)).

Treniruotė

Treniravimasis lenktynėms

Laikrodis gali siūlyti kasdienes treniruotes, kad padėtų pasiruošti bėgimo arba dviračių sporto lenktynėms, jei turite VO2 maksimumo įvertį ([Apie VO2 maksimumo įvertį, 26 psl.](#)).

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

Lenktynių kalendorius ir pagrindinės lenktynės

Pridėję lenktynių įvykį prie Garmin Connect kalendoriaus, galite peržiūrėti įvykį laikrodyje pridėdami pagrindinių lenktynių infoskydelį ([Infoskydeliai, 18 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 žemėlapi ir pridėti PacePro™ planą ([PacePro treniravimasis, 53 psl.](#)).

Bendroji treniravimosi būseną

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

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

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

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

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

Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai

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

Apyrankės šird. dažn.: galima tinkinti širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymus (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 61 psl.*).

Pulsoksimetras: galima pasirinkti pulsoksimetro režimą (*Visos paros režimo įjungimas, 64 psl.*).

Dienos suvestinė: įjungžiama Body Battery dienos suvestinė, kuri rodoma likus kelioms valandoms iki jūsų miego lango. Dienos suvestinėje pateikiama įžvalgų apie tai, kaip dienos stresas ir aktyvumo istorija paveikė jūsų Body Battery lygį (*Body Battery, 22 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.

Įsp. apie judėj.: įgalinama arba išjungžiama funkcija Įsp. apie judėj. (*Ragino judėti funkcijos naudojimas, 45 psl.*).

Įspėjimai apie tikslą: galima įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti juos tik veiklos metu. Įspėjimai apie tikslą rodomi jūsų kasdieniam žingsnių tikslui, kasdieniam užliptų aukštų tikslui ir savaitės intensyvumo minučių tikslui.

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

Automatiškai nustatomas tikslas

Laikrodis automatiškai sukuria kasdienius nueitų žingsnių ir užliptų aukštų tikslus remdamasis ankstesniais jūsų aktyvumo lygiais. Jums per dieną judant, laikrodis rodo jūsų pažangą siekiant dienos tikslo ①.



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

Ragavimo judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Jei nejudate vieną valandą, rodoma Perkelti! Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja (*Sistemos nustatymai*, 104 psl.).

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

Įspėjimo apie judėjimą įjungimas

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Sveikata ir savijauta > Įsp. apie judėj. > Įjungta**.

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti įprastas miego valandas programoje Garmin Connect arba laikrodžio nustatymuose (*Miego režimo tinkinimas*, 46 psl.). Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. Miego treneris teikia miego poreikio rekomendacijas pagal jūsų miego ir aktyvumo istoriją, ŠDK būseną ir pogulius (*Infoskydeliai*, 18 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*, 46 psl.).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite laikrodį miegodami.
- 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į savo Garmin Connect paskyrą (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect*, 86 psl.).

Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

Galite peržiūrėti informaciją apie miegą, įskaitant pogulius, Forerunner laikrodyje (*Infoskydeliai*, 18 psl.).

Miego režimo tinkinimas

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Miego režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Planas**, tada pasirinkite dieną ir įveskite savo įprastas miego valandas.
 - Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite naudoti miegui skirtą ciferblatą.
 - Pasirinkite **Ekranas**, jei norite konfigūruoti ekrano nustatymus.
 - Pasirinkite **Pogulio signalas** ir nustatykite, ar tai bus garsas, vibracija, ar ir viena, ir kita.
 - Pasirinkite **Palieskite**, jei norite įjungti ir išjungti jutiklinį ekraną.
 - Pasirinkite **Netrukdyti**, jei norite įjungti arba išjungti režimą „netrukdyti“.
 - Pasirinkite **Baterijos taupymo priemonė**, jei norite įjungti arba išjungti baterijos taupymo priemonės režimą (*Maitinimo tvarkyklės nustatymai*, 103 psl.).

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Naudodami režimą „Netrukdyti“ galite išjungti ekraną ir garsinius bei vibracinius įspėjimus. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

PASTABA: Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Sistemos nustatymuose galite įjungti parinktį Miego metu, kad įprastu miego metu automatiškai įsijungtų netrukdomo režimas (*Sistemos nustatymai*, 104 psl.).

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas*, 40 psl.).

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Netrukdyti**.

Kvėpavimo pokyčiai

PERSPĖJIMAS

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

Forerunner 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 miego stebėjimo įjungimas*, 63 psl.).

Miego įverčio infoskydelyje rodomi dabartiniai kvėpavimo pokyčių duomenys.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių sąrašo (*Infoskydelių juostos tinkinimas*, 21 psl.).

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

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

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

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

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 sąraše arba naujienų kanale. Jei norite išsamesnės ir tikslesnės informacijos, galite įrašyti skaičiuojamo laiko veiklą įrenginyje.

Treniruotės

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

Laikrodyje: galite atidaryti treniruočių programą veiklų sąraše ir peržiūrėti visas tuo metu į laikrodį įkeltas treniruotes (*Veiklų ir programų tinkinimas, 16 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, 47 psl.*).

Galite planuoti treniruočių tvarkaraštį.

Galite atnaujinti ir redaguoti dabartines treniruotes.

Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect, 85 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.

Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect

Norint sukurti treniruotę programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 85 psl.).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite •••.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruotės > Sukurti treniruotę**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Sukurkite tinkantį treniruotę.
- 5 Pasirinkite **Garso pastaba**, jei norite įrašyti trumpą pastabą apie treniruotę arba treniruotės etapą (galima visose treniruotėse, išskyrus plaukimą).
Garso pastabos leidžiamos per prijungtas Bluetooth ausines, jei yra ([Bluetooth ausinių prijungimas](#), 80 psl.).
- 6 Pasirinkite **Išsaugoti**.
- 7 Įveskite treniruotės pavadinimą ir pasirinkite **Išsaugoti**.
Treniruočių sąrašė rodoma nauja treniruotė.
PASTABA: galite išsiųsti šią treniruotę į laikrodį ([Tinkintos treniruotės siuntimas į laikrodį](#), 48 psl.).

Tinkintos treniruotės siuntimas į laikrodį

Tinkantį treniruotę, sukurtą naudojantis programa Garmin Connect, galite siųsti į laikrodį ([Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect](#), 48 psl.).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite •••.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruotės**.
- 3 Pasirinkite treniruotę sąrašė.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Pasirinkite suderinamą laikrodį.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

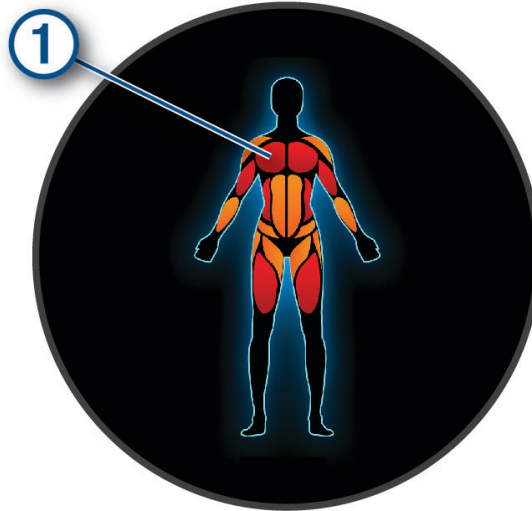
Kaip pradėti treniruotę

Laikrodis gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojantis.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **UP > Treniruotė > Treniruotės**.
- 4 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąraše pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

Jei yra, galite paliesti raumenų žemėlapį ① ir peržiūrėti tiksles raumenų grupes.



- 5 Pasirinkite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirenkama).

PATARIMAS: paspaudę **START**, galite peržiūrėti pasirinkto pratimo animaciją arba klausytis garso pastabų per Bluetooth ausines (pasirenkama).

- 6 Pasirinkite **START > Treniruotis**.
- 7 Paspauskite **START** jei norite paleisti veiklos laikmatį.

Pradėjus treniruotę, laikrodyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, pasirenkamos etapo pastabos bei dabartinės treniruotės duomenys.

Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote

Kad laikrodis galėtų pasiūlyti dienos bėgimo arba dviračių sporto treniruotę, reikia turėti atitinkamos veiklos VO2 maksimumo įvertį (*Apie VO2 maksimumo įvertį, 26 psl.*).

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas** arba **Dviratis**.
Rodoma kasdienė siūloma treniruotė.
- 3 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti išsamią informaciją apie treniruotę, pvz., žingsnius ir apytikslę naudą (pasirenkama).
- 4 Pasirinkite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.
 - Jei norite praleisti treniruotę, pasirinkite **Atmesti**.
 - Jei norite peržiūrėti kitos savaitės treniruočių pasiūlymus, pasirinkite **Daugiau pasiūlymų**.
 - Jei norite peržiūrėti treniruotės nustatymus, pvz., **Tikslo tipas**, pasirinkite **Nustatymai**.

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

Kasdienių siūlomų treniruočių raginimų įjungimas ir išjungimas

Kasdienės siūlomos treniruotės rekomenduojamos pagal ankstesnes veiklas, išsaugotas jūsų Garmin Connect paskyroje.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas** arba **Dviratis**.
- 3 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė** > **Treniruotės** > **Kasdieniai pasiūlymai** > **Nustatymai** > **Treniruotės ragin..**
- 5 Paspausdami **START** išjunkite arba įjunkite raginimus.

Vadovavimasis plaukimo baseine treniruote

Laikrodis gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti per plaukimo treniruotę. Plaukimo baseine treniruotės kūrimas ir siuntimas panašus į [Treniruotės, 47 psl.](#) ir [Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 47 psl.](#)

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Treniruotės** ir darykite treniruotes, atsisiųstas iš Garmin Connect.
 - Pasirinkite **Kritinis plaukimo greitis**, jei norite įrašyti kritinio plaukimo greičio (CSS) testą arba įvesti CSS vertę rankiniu būdu ([Kritinio plaukimo greičio testo registravimas, 50 psl.](#)).
 - Pasirinkite **Treniruočių kalendorius**, jei norite atlikti arba peržiūrėti suplanuotas treniruotes.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

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 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė** > **Kritinis plaukimo greitis** > **Atlikti kritinio plaukimo greičio bandymą**.
- 5 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirenkama).
- 6 Paspauskite **START**.
- 7 Paspauskite **START** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
- 8 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kritinio plaukimo greičio rezultatų redagavimas

Galite neautomatiškai redaguoti arba įvesti naują CSS laiką.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė** > **Kritinis plaukimo greitis** > **Kritinis plaukimo greitis**.
- 5 Įveskite minutes.
- 6 Įveskite sekundes.

Treniruotės atlikimo įvertis

Kai baigiate treniruotę, laikrodyje rodomas treniruotės atlikimo įvertis, grindžiamas tuo, kaip tiksliai atlikote treniruotę. Aktyviems treniruotės etapams skiriamas didžiausias prioritetas, jų metu vertinama, ar glaudžiai jūsų pastangų lygis atitinka etapo tikslą ir ar atlikote visus etapus. Pramankštos ir jėgų atgavimo etapai daro mažesnį poveikį jūsų įverčiui. Baigiamosios mankštos etapas neturi jokios įtakos treniruotės atlikimo įverčiui.

PASTABA: treniruotės rezultatas rodomas tik bėgimo ir važiavimo dviračiu treniruotėms.

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

Apie treniruočių kalendorių

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

Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas

Norint atsisiųsti ir naudoti treniravimosi planą, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 85 psl.](#)) ir susieti Forerunner laikrodį su suderinamu telefonu.

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

Pritaikomi treniravimosi planai

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

Šiandienos treniruotės pradžia

Išsiuntus „Garmin Coach“ treniravimosi planą į laikrodį, info skydelių juostoje atsiranda „Garmin Coach“ info skydelis (*Info skydelių juostos tinkinimas, 21 psl.*).

- 1 Jei norite peržiūrėti „Garmin Coach“ info skydelį, kai rodomas ciferblatas, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

Jei šios veiklos treniruotė šiandien suplanuota, laikrodyje rodomas treniruotės pavadinimas ir raginama ją pradėti.



- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirenkama).
- 4 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Treniruotis**.
- 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.

Intervalinės treniruotės pritaikymas

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Paspauskite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Intervalai > Struktūriniai kartojimai**.
Atidaroma treniruotė.
- 5 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Redaguoti**.
- 6 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**.
- 7 Paspauskite **BACK**.

Intervalų treniruotės paleidimas

- 1 Paspauskite **START**.
 - 2 Pasirinkite veiklą.
 - 3 Palaikykite **UP**.
 - 4 Pasirinkite **Treniruotė > Intervalai**.
 - 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Atidaryti kartojimus**, jei norite pažymėti intervalus ir poilsio laikotarpius rankiniu būdu, paspausdami **BACK**.
 - Pasirinkite **Struktūriniai kartojimai > START > Treniruotis**, jei norite naudoti intervalinę treniruotę, grindžiamą atstumu arba laiku.
 - 6 Paspauskite **START** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
 - 7 Jei intervalinėje treniruotėje yra apšilimas, paspausdami **BACK** pradėkite pirmąjį intervalą.
 - 8 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Baigus visus intervalus, rodomas pranešimas.

Intervalų treniruotės sustabdymas

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

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

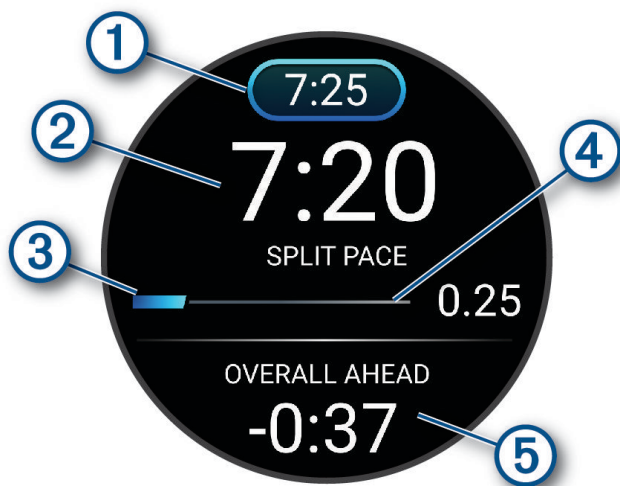
Norint atsisiųsti PacePro planą iš Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 85 psl.).

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

PacePro plano paleidimas

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > „PacePro“ planai**.
- 5 Pasirinkite planą.
- 6 Paspauskite **START**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti navigaciją trasoje ir pradėti planą, pasirinkite **Naudoti planą > ✓**.
 - Jei norite peržiūrėti trasą, pasirinkite **Žemėlapis**.
- 8 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.



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

PATARIMAS: jei norite sustabdyti PacePro planą, palaikykite paspaudę UP ir pasirinkite **Stabdyti „PacePro“ > ✓**. Veiklos laikmatis toliau veiks.

PacePro plano kūrimas laikrodyje

Prieš kuriant PacePro planą laikrodyje reikia sukurti trasą ir įkelti ją į laikrodį ([Trasos kūrimas Garmin Connect, 65 psl.](#)).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Trasa**.
- 5 Pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite **PacePro > Sukurti naują?**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Tempo tikslas** ir įveskite tikslinį tempą.
 - Pasirinkite **Laikas iki tikslo** ir įveskite tikslinį laiką.Įrenginyje rodomas jūsų pasirinktinis tempo diapazonas.
PATARIMAS: galite paspausti **DOWN** ir peržiūrėti atkarpas.
- 8 Paspauskite **START**.
- 9 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti navigaciją trasoje ir pradėti planą, pasirinkite **Naudoti planą > ✓**.
 - Jei norite peržiūrėti trasą, pasirinkite **Žemėlapis**.

Kaip naudotis Virtual Partner[®]

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

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

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

Treniravimosi tikslo nustatymas

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

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Nustatyti uždavinį**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Tik atstumas**, jei norite pasirinkti iš anksto nustatytą atstumą arba įvesti tinkantį atstumą.
 - Pasirinkite **Atstumas ir laikas**, jei norite pasirinkti atstumo ir laiko tikslą.
 - Pasirinkite **Atstumas ir tempas** arba **Atstumas ir greitis**, jei norite pasirinkti atstumo ir tempo arba greičio tikslą.

Atsidarys treniravimosi tikslo ekranas, kuriame bus rodomas apskaičiuotas baigimo laikas. Apskaičiuotas finišo laikas priklauso nuo jūsų dabartinių rezultatų ir likusio laiko.
- 6 Paspauskite **START** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
PATARIMAS: jei norite atšaukti treniravimosi tikslą, galite palaikyti paspaudę UP ir pasirinkti **Atšaukti uždavinį > ✓**.

Treniruotės tikslo atšaukimas

- 1 Veiklos metu palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Atšaukti uždavinį > ✓**.

Lenktyniavimas su ankstesne veikla

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

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

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

Metronomo naudojimas

Ijungus metronomo funkciją, leidžiami pastovaus ritmo tonai, padedantys jums pagerinti rezultatus treniruojantis greičiau, lėčiau ar pastovesniu ritmu.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Metronomas > Būseną > Įjungta**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvesti vertę, pagrįstą norima palaikyti kadencija, pasirinkite **Dūžiai per minutę**.
 - Jei norite tinkinti kartų dažnį, pasirinkite **Perspėjimo dažnis**.
 - Jei norite tinkinti metronomo toną ir vibraciją, pasirinkite **Garsai**.
- 7 Jei reikia, pasirinkite **Peržiūra**, kad prieš bėgdami paklausytumėte metronomo funkcijos.
- 8 Išeikite pabėgioti (*Bėgiojimas, 6 psl.*).
Metronomas bus paleistas automatiškai.
- 9 Jei norite matyti metronomo ekraną, bėgdami paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- 10 Jei reikia, palaikykite **UP** ir pakeiskite metronomo nustatymus.

Savarankiško vertinimo įjungimas

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

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Savęs vertinimas**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti savarankišką vertinimą tik po treniruočių, pasirinkite **Tik treniruotės**.
 - Jei norite atlikti savarankišką vertinimą po kiekvienos veiklos, pasirinkite **Visada**.

Išplėstinio ekrano režimas

Išplėstinio ekrano režimu galite matyti duomenų ekranus iš Forerunner laikrodžio suderinamame Edge dviračio kompiuteryje, kai važiuojate dviračiu arba dalyvaujate triatlone. Daugiau informacijos rasite Edge naudotojo vadove.

Istorija

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

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

Istorijos naudojimas

Į istoriją įtrauktos ankstesnės veiklos, kurias išsaugojote laikrodyje.

Laikrodyje yra istorijos infoskydelis, kuriame galima greitai pasiekti veiklos duomenis (*Infoskydeliai, 18 psl.*).

1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite peržiūrėti šios savaitės veiklą, pasirinkite **Šią savaitę**.
- Jei norite peržiūrėti senesnę veiklą, pasirinkite **Per ankstesnes savaites** ir pasirinkite savaitę.
- Jei norite peržiūrėti asmeninius rekordus pagal sporto šaką, pasirinkite **Įrašai** (*Asmeniniai rekordai, 58 psl.*).
- Jei norite peržiūrėti savaitės ar mėnesio bendrąsias sumas, pasirinkite **Iš viso**.

4 Pasirinkite veiklą.

5 Paspauskite **START**.

6 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite peržiūrėti papildomą veiklos informaciją, pasirinkite **Visa statistika**.
- Jei norite peržiūrėti veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam pasirengimui, pasirinkite **Treniruotės efektas** (*Apie treniravimosi poveikį, 34 psl.*).
- Jei norite peržiūrėti laiką kiekvienoje širdies dažnio zonoje, pasirinkite **Širdies dažnis** (*Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra, 59 psl.*).
- Jei norite peržiūrėti bėgimo galios santrauką, pasirinkite **Bėgimo galia**.
- Jei norite pasirinkti intervalą ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną intervalą, pasirinkite **Intervalai**.
- Jei norite pasirinkti ratą ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną ratą, pasirinkite **Ratai**.
- Jei norite pasirinkti slidžių ar snieglenčių trasą ir matyti daugiau informacijos apie kiekvieną iš jų, pasirinkite **Bėgimai**.
- Jei norite pasirinkti pratimų seką ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną seką, pasirinkite **Rinkiniai**.
- Jei norite pasirinkti pratimo judesį ir peržiūrėti daugiau informacijos apie kiekvieną judesį, pasirinkite **Judesiai**.
- Norėdami peržiūrėti veiklą žemėlapyje, pasirinkite **Žemėlapis**.
- Jei norite peržiūrėti veiklos aukščio brėžinį, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
- Jei norite pašalinti pasirinktą veiklą, pasirinkite **Ištrinti**.

Kelių sporto šakų istorija

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

Asmeniniai rekordai

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

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

Asmeninių rekordų peržiūra

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

Asmeninio rekordo atkūrimas

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

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

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeninių rekordų pašalinimas

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

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Duomenų bendrųjų verčių peržiūra

Galite peržiūrėti laikrodyje išsaugotus kaupiamuosius atstumo ir laiko duomenis.

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

Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra

Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra gali padėti pakoreguoti treniravimosi intensyvumą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite ir palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Pasirinkite **Šią savaitę** arba **Per ankstesnes savaites**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Širdies dažnis**.

Istorijos ištrynimasis

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

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Duomenų tvarkymas

PASTABA: šis įrenginys nesuderinamas su Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ir Mac® OS 10.3 ir ankstesnėmis versijomis.

Failų šalinimas

PRANEŠIMAS

Jei nežinote, kam skirtas failas, jo nepašalinkite. Jūsų įrenginio atmintyje yra svarbių sistemos failų, kurių negalima pašalinti.

- 1 Atverkite **Garmin** diską arba talpyklą.
- 2 Jei reikia, atverkite aplanką arba talpyklą.
- 3 Pasirinkite failą.
- 4 Paspauskite jūsų klaviatūroje esantį mygtuką **Šalinti**.

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

Širdies dažnio funkcijos

Laikrodyje įtaisytas ant riešo veikiantis širdies dažnio matuoklis, be to, jis suderinamas su ant krūtinės dedamais širdies dažnio matuokliais. Širdies dažnio duomenis galite peržiūrėti širdies dažnio infoskydelyje. Jei pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, laikrodis naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

Numatytojoje infoskydelių juostoje yra keletas su širdies dažniu susijusių funkcijų.

	Dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) Taip pat rodoma jūsų širdies dažnio per paskutines keturias valandas diagrama, kurioje paryškintas didžiausias ir mažiausias širdies dažnis.
	Jūsų dabartinis streso lygis. Laikrodis matuoja jūsų širdies dažnio svyravimus, kai nesate aktyvūs, kad įvertintų jūsų streso lygį. Mažesnis skaičius rodo žemesnį streso lygį.
	Jūsų dabartinis Body Battery energijos lygis. Laikrodis apskaičiuoja jūsų esamas energijos atsargas pagal miego, streso ir aktyvumo duomenis. Didesnis skaičius rodo didesnes energijos atsargas.
	Dabartinis jūsų kraujo prisotinimas deguonimi. Žinodami prisotinimą deguonimi, galite nustatyti, kaip jūsų organizmas prisitaiko prie fizinio krūvio ir streso. PASTABA: pulsoksimetro jutiklis yra užpakalinėje laikrodžio pusėje.

Ant riešo matuojamas širdies dažnis

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai

Palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **Sveikata ir savijauta > Apyrankės šird. dažn.**.

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

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

Šaltinio perjungimas: leidžiama laikrodžiui pasirinkti geriausią širdies dažnio duomenų šaltinį, kai dėvite laikrodį ir išorinį širdies dažnio monitorių. Daugiau informacijos rasite adresu www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

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

Įspėjimas dėl nenormalaus ŠD: galite nustatyti, kad laikrodis jus įspėtų, kai širdies dažnis viršija pasirinktą vertę arba tampa už ją žemesnis (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 62 psl.*).

Transliuoti širdies dažnį: galite pradėti transliuoti širdies dažnio duomenis į susietą įrenginį (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 62 psl.*).

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

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

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

PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas

Numatytoji nustatymo Apyrankės šird. dažn. vertė yra Automatinis. Laikrodis automatiškai naudoja ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, nebent susiejate su laikrodžiu ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją.

PASTABA: išjungdami ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių taip pat išjungsite ant riešo tvirtinamą pulsoksimetro jutiklį ir riešo gesto nustatymą (*Ekrano nustatymų keitimas, 105 psl.*).

1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .

2 Pasirinkite **Sveikata ir savijauta > Apyrankės šird. dažn. > Būsena > Išjungta**.

Širdies dažnis plaukiant

PRANEŠIMAS

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

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 (*Širdies dažnio matavimas ant krūtinės plaukiant, 73 psl.*).

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po 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 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Įspėjimas dėl nenormalaus 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.

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 (*Veiklą ir programų nustatymai, 95 psl.*). Pavyzdžiui, galite transliuoti širdies dažnio duomenis į Edge dviračio kompiuterį važiuodami.

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Palaikykite **UP** ir pasirinkite **Sveikata ir savijauta > Apyrankės šird. dažn. > Transliuoti širdies dažnį**.
 - Palaikydami **LIGHT** atidarykite valdiklių meniu ir pasirinkite .

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 40 psl.*).

- 2 Paspauskite **START**.

Laikrodys pradeda transliuoti širdies dažnio duomenis.

- 3 Susiekite laikrodį su suderinamu įrenginiu.

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

- 4 Paspauskite **STOP**, jei norite stabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą.

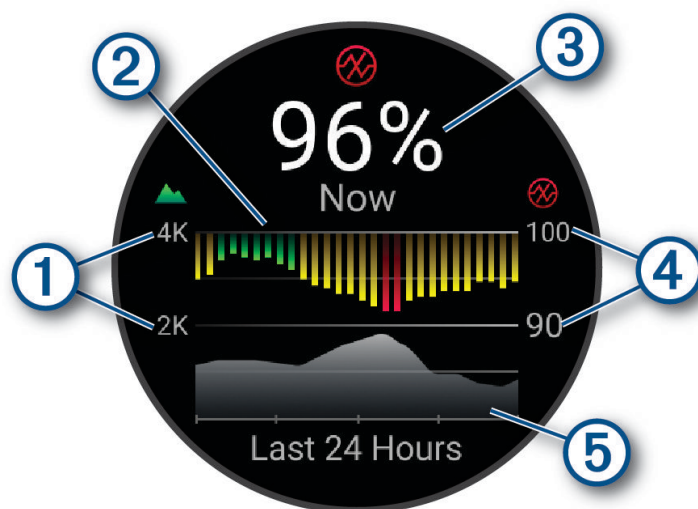
Pulsoksimetras

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

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro infoskydelį (*Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 63 psl.*). Taip pat galite įjungti visos paros rodmenis (*Visos paros režimo įjungimas, 64 psl.*). Kai nejudėdami peržiūrite pulsoksimetro infoskydelį, laikrodys 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, paspauskite **UP** arba **DOWN** ir peržiūrėkite pulsoksimetro infoskydelį.
- 2 Jei norite peržiūrėti infoskydelio informaciją, paspauskite **START**.
- 3 Jei norite gauti pulsoksimetro duomenis, paspauskite **START** ir pasirinkite **Užrašyti rodmenį**.
- 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.

Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas

Galite nustatyti, kad laikrodis nuolat matuotų jūsų kraujo deguonies saturaciją, kai miegate.

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

- 1 Pulsoksimetro infoskydelyje palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Pulso oks. parinktys > Miego metu**.

Visos paros režimo įjungimas

1 Pulsoksimetro infoskopelyje palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite **Pulso oks. parinktys > Visa diena**.

Laikrodis automatiškai analizuoja jūsų deguonies saturaciją visą parą, kai nejudate.

PASTABA: įjungus visos paros režimą, greičiau senka baterija.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

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

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

Navigacija

Jei norite peržiūrėti savo kelią žemėlapyje, išsaugoti vietas ir rasti kelią namo, galite naudoti GPS navigacijos funkcijas.

Trasos

ĮSPĖJIMAS

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

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

Galite vykti išsaugota 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.

Vykimas trasa naudojantis įrenginiu

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

2 Pasirinkite veiklą.

3 Palaikykite paspaudę **UP**.

4 Pasirinkite **Navigacija > Trasa**.

5 Pasirinkite trasą.

6 Pasirinkite **Važiukite trasa**.

Rodoma navigacijos informacija.

7 Jei norite pradėti navigaciją, paspauskite **START**.

Trasos kūrimas Garmin Connect

Norint kurti trasą programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect](#), 85 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](#), 65 psl.).

Trasos siuntimas į įrenginį

Galite išsiųsti programoje Garmin Connect sukurtą trasą į įrenginį ([Trasos kūrimas Garmin Connect](#), 65 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 informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti trasos duomenis prieš pradėdami navigaciją.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Trasa**.
- 5 Paspausdami **START** pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami pradėti navigaciją, pasirinkite **Važiuokite trasa**.
 - Jei norite kurti pasirinktinį tempo diapazoną, pasirinkite **PacePro**.
 - Jei norite peržiūrėti trasą žemėlapyje ir stumdyti žemėlapį arba keisti jo mastelį, pasirinkite **Žemėlapis**.
 - Jei norite vykti trasą priešinga kryptimi, pasirinkite **Atlikti kursą atvirkščiai**.
 - Jei norite peržiūrėti trasos aukščio virš jūros lygio diagramą, pasirinkite **Aukštumos brėžinys**.
 - Jei norite pakeisti trasos pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
 - Jei norite pašalinti trasą, pasirinkite **Ištrinti**.

Jūsų buvimo vietos išsaugojimas

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

PASTABA: galite pridėti parinkčių prie valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas](#), 40 psl.).

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas

PATARIMAS: galite pašalinti vietą iš valdiklių meniu (*Valdikliai, 37 psl.*).

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Įrašytos vietos**.
- 5 Pasirinkite išsaugotą vietą.
- 6 Pasirinkite parinktį ir peržiūrėkite arba redaguokite išsamią informaciją apie vietą.

Navigavimas į kelionės tikslą

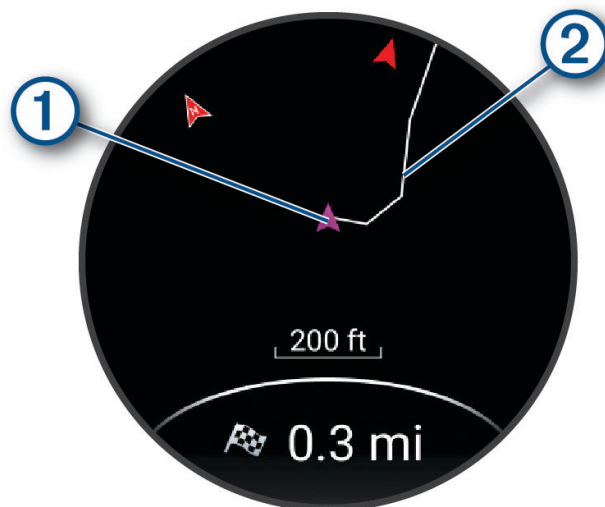
Naudodami įrenginį galite naviguoti į kelionės tikslą arba važiuoti pagal kursą.

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

Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu

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

- 1 Veiklos metu paspauskite **STOP**.
- 2 Pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tuo pačiu keliu, pasirinkite **TracBack**.
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tiesia linija, pasirinkite **Tiesi linija**.



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

Navigacijos sustabdymas

- Jei norite stabdyti navigaciją ir tęsti veiklą, palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **Stabdyti navigaciją** arba **Stabdyti kursą**.
- Jei norite stabdyti navigaciją ir įrašyti veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Žemėlapis

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

- Navigacija žemėlapyje ([Žemėlapių stumdymas ir mastelio keitimas, 67 psl.](#))
- Žemėlapių nustatymai ([Žemėlapių nustatymai, 67 psl.](#))

Žemėlapių pridėjimas prie veiklos

Prie veiklos duomenų ekranų juostos galite pridėti žemėlapius.

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

Žemėlapių stumdymas ir mastelio keitimas

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

Žemėlapių nustatymai

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

Palaikykite **UP** ir pasirinkite **Žemėlapis**.

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

Naudotojo vietos: žemėlapyje rodomos arba slepiamos išsaugotos vietos.

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

Kompasas

Laikrodyje yra automatiškai kalibruojamas 3 ašių kompasas. Kompaso funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS ir ar vykstate į paskirties vietą naudodamiesi navigacija. Kompaso nustatymus galite keisti rankiniu būdu ([Kompaso nustatymai, 100 psl.](#)).

Aukštimalis ir barometras

Laikrodyje yra vidinis aukštimalis ir barometras. Laikrodys nuolat renka aukščio virš jūros lygio ir slėgio duomenis, net ir energijos taupymo režimu. Aukštimalis rodo jūsų apytikslį aukštį virš jūros lygio remdamasis slėgio pokyčiais. Barometras rodo aplinkos slėgio duomenis remdamasis fiksuotu aukščiu, kuriame aukštimalis buvo kalibruojamas pastarąjį kartą ([Aukštimačio nustatymai, 101 psl.](#), [Barometro nustatymai, 101 psl.](#)).

Jutikliai ir priedai

Forerunner 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, 69 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 96 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
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 Forerunner music suderinamame Edge dviračio kompiuteryje, kai važiuojate dviračiu arba dalyvaujate triatlone.
Išorinis ŠD	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, 70 psl.</i>) (<i>Bėgimo galia, 70 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 Forerunner music laikrodį (<i>Bluetooth ausinių prijungimas, 80 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, 74 psl.</i>).
Galia	Jei norite laikrodyje peržiūrėti galios duomenis, galite naudotis Rally™ arba Vector™ galią matuojančiais dviračio pedalais. Galite keisti galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes (<i>Jūsų galios zonų nustatymas, 78 psl.</i>) arba naudotis diapazonų įspėjimais, kurie pateikiami pasiekus nurodytą galios zoną (<i>Įspėjimo nustatymas, 99 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, 74 psl.</i>).
Žingsniamatis	Naudodami Running Dynamics Pod galite registruoti bėgimo dinamikos duomenis ir peržiūrėti juos laikrodyje (<i>Bėgimo dinamika, 70 psl.</i>).
Išmanusis treniruoklis	Naudodami laikrodį su išmaniuoju dviračio treniruokliu galite imituoti pasipriešinimą, kai važiuojate trasa ar be trasos arba treniruojatės (<i>Vidaus treniruoklio naudojimas, 15 psl.</i>).
Gr./kad.	Galite prijungti prie dviračio greičio arba kadencijos jutiklius ir peržiūrėti duomenis važiuodami. Jei reikia, galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą (<i>Ratų dydis ir perimetras, 128 psl.</i>).
Temperatūra	Galite prisegti tempe temperatūros jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslius temperatūros duomenis.
VIRB	VIRB nuotolinio valdymo funkcija leidžia valdyti VIRB veiksmo kamerą naudojantis laikrodžiu (<i>VIRB nuotolinis valdymas, 74 psl.</i>).

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 jungčių tipus rasite www.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 Palaikykite **UP**.

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

- 5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Ieškoti visų**.
- 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, 96 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 Forerunner 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 **Automat. kalibrav.** Širdies dažnio priedas kalibruojamas kiekvieną kartą, kai bėgate lauke prijungę jį prie suderinamo Forerunner laikrodžio.

PASTABA: automatinis kalibravimas neveikia su bėgimo patalpose, bėgimo trasomis ir ultrabėgimo veiklomis (*Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai, 69 psl.*).

Rankinis kalibravimas: baigę bėgti bėgtakiu su prijungtu širdies dažnio priedu, galite pasirinkti **Kalibruoti ir išsaugoti** (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 12 psl.*).

Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai

- Atnaujinkite Forerunner laikrodžio programinę įrangą (*Produktų naujiniai, 112 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 **Automat. kalibrav.**
- 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, 12 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 **Automat. kalibrav.** ir tada dar kartą kalibruoti rankiniu būdu (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 12 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 www.garmin.com/performance-data/running/.

Bėgimo galią galima matuoti naudojant suderinamą bėgimo dinamikos priedą arba laikrodžio jutiklius. Galite tinkinti bėgimo galios duomenų laukus, kad galėtumėte peržiūrėti savo atiduodamąją galią ir koreguoti treniruotes (*Duomenų laukai, 117 psl.*). Galite nustatyti galios įspėjimus, kad būtumėte informuoti, kai pasieksite nurodytą galios zoną (*Raginimai veikti, 98 psl.*).

Bėgimo galios zonos panašios į važiavimo dviračiu galios zonas. Zonų vertės – tai numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje (*Jūsų galios zonų nustatymas, 78 psl.*).

Bėgimo galios nustatymai

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

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

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

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

Bėgimo dinamika

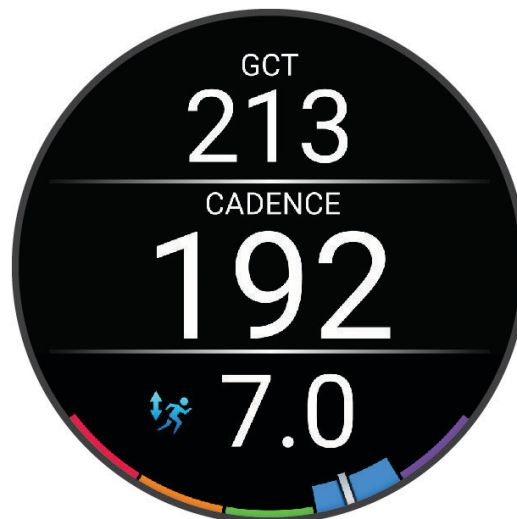
Bėgimo dinamika – tai realiuoju laiku teikiama informacija apie jūsų bėgimo techniką. Forerunner laikrodyje yra pagreičio matuoklis, skaičiuojantis penkis bėgimo technikos parametrus. Norint matyti visus šešis bėgimo technikos parametrus, reikia susieti Forerunner laikrodį su HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro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

Treniravimasis naudojantis bėgimo dinamikos funkcija

Laikrodis automatiškai naudoja ant riešo matuojamą bėgimo dinamiką, jei nesusiejote suderinamo bėgimo dinamikos priedo (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 69 psl.*). Galite pridėti bėgimo dinamikos ekraną prie bet kurios bėgimo veiklos (*Duomenų ekranų tinkinimas, 96 psl.*).

- 1 Paspauskite **START** ir pasirinkite bėgimo veiklą.
- 2 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 3 Pradėkite bėgti.
- 4 Eikite į bėgimo dinamikos ekraną ir peržiūrėkite savo parametrus.



ATCERIETIES: kontakto su žeme laiko balansas rodomas tik jei naudojate suderinamą bėgimo dinamikos priedą.

- 5 Jei reikia, palaikykite **UP** ir pakeiskite, kaip turi būti rodomi bėgimo dinamikos duomenys.

Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys

Bėgimo dinamikos ekranuose rodomi pagrindinės metrikos spalviniai rodikliai. Kaip pagrindinę metriką galite rodyti kadenciją, vertikalųjį svyravimą, kontakto su žeme laiką, kontakto su žeme laiko balansą arba vertikalųjį svyravimą. Spalviniai rodikliai palygina jūsų bėgimo dinamikos duomenis su kitų bėgikų duomenimis. Spalvų zonos pagrįstos procentiliais.

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

Daugiau informacijos apie bėgimo dinamiką žr. www.garmin.com/performance-data/running/. Papildomų bėgimo dinamikos teorijų ir interpretacijų galite ieškoti patikimose publikacijose apie bėgimą ir interneto svetainėse.

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

Kontakto su žeme laiko balanso duomenys

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

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

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

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

Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenys

Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenų diapazonai šiek tiek skiriasi, priklausomai nuo jutiklio ir to, ar jis pritvirtintas prie krūtinės (HRM 600, HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedai), ar prie juosmens (Running Dynamics Pod priedas).

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

Patarimai dėl trūkstančių bėgimo dinamikos duomenų

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

- Įsitikinkite, kad turite bėgimo dinamikos priedą, pavyzdžiui, HRM 600, HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedą.
- Dar kartą susiekite bėgimo dinamikos priedą su laikrodžiu vadovaudamiesi instrukcijomis.
- Jei naudojate HRM 600 priedą, susiekite jį su laikrodžiu ne atviruoju, bet saugiuoju Bluetooth ryšiu. Daugiau informacijos apie ryšio tipus žr. www.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, 70 psl.*).

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, 96 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 atsisiunčia 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.

Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas

Galite naudoti suderinamą dviračio greičio ar kadencijos jutiklį duomenims į laikrodį siųsti.

- Susiekite jutiklį su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 69 psl.*).
- Nustatykite ratų dydį (*Ratų dydis ir perimetras, 128 psl.*).
- Važiukite (*Veiklos pradžia, 4 psl.*).

Treniruotė naudojant galios matuoklius

- Apsilankykite buy.garmin.com, kur rasite su Forerunner įrenginiu (pavyzdžiui, Rally ir Vector) suderinamų galios matuoklių sąrašą.
- Daugiau informacijos rasite galios matuoklio naudotojo vadove.
- Sureguliuokite galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes (*Jūsų galios zonų nustatymas, 78 psl.*).
- Naudokitės diapazonų įspėjimais, kurie pateikiami pasiekus tam tikrą galios zoną (*Įspėjimo nustatymas, 99 psl.*).
- Tinkinkite galios duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 96 psl.*).

Aplinkos įvertinimas

Galite naudoti Forerunner laikrodį su Varia išmaniaisiais dviračio žibintais ir galinio vaizdo radaru, kad geriau matytumėte aplinką. Daugiau informacijos žr. savo Varia įrenginio naudojimo vadove.

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, 69 psl.*).

1 Pasirinkite parinktį:

- Pridėkite į laikrodį valdiklį **Kameros valdikliai** (*Valdiklių meniu tinkinimas, 40 psl.*).
- Pridėkite į laikrodį infoskydelį **Kameros valdikliai** (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 21 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.

tempe

Įrenginys suderinamas su temperatūros jutikliu tempe. Galite prisegti jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslūs temperatūros duomenis. Jei norite matyti temperatūros duomenis, reikia susieti jutiklį tempe su įrenginiu. Daugiau informacijos žr. jutiklio tempe instrukcijose (www.garmin.com/manuals/tempe).

VIRB nuotolinis valdymas

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

Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą

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

- 1 Įjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su Forerunner laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 69 psl.*).
VIRB infoskydelis automatiškai įtraukiamas į infoskydelių juostą.
- 3 Ciferblate paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti VIRB infoskydelį.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Kad įrašytumėte vaizdą, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.
Forerunner ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
 - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite sustabdyti vaizdo įrašymą, paspauskite **STOP**.
 - Jei norite fotografuoti, pasirinkite **Daryti nuotrauką**.
 - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
 - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
 - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.
 - Jei norite pakeisti vaizdo ir nuotraukų nustatymus, pasirinkite **Nustatymai**.

VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu

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

- 1 Įjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su Forerunner laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 69 psl.*).
Susiejus kamerą, prie veiklų bus automatiškai pridėtas VIRB duomenų ekranas.
- 3 Veiklos metu pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti VIRB duomenų ekraną.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 6 Pasirinkite **VIRB**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi veiklos laikmačiu, pasirinkite **Nustatymai > Įrašymo režimas > Laikm. paleid/stabd.**
PASTABA: vaizdo įrašymas automatiškai paleidžiamas ir stabdomas, kai pradėsite ir baigiate veiklą.
 - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi meniu parinktimis, pasirinkite **Nustatymai > Įrašymo režimas > Rankinis**.
 - Jei norite įrašyti vaizdo įrašą rankiniu būdu, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.
Forerunner ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
 - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite stabdyti vaizdo įrašymą rankiniu būdu, paspauskite **STOP**.
 - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
 - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
 - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.

Naudotojo profilis

Naudotojo profilį galite atnaujinti laikrodyje arba programoje Garmin Connect.

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti lyties, gimimo datos, ūgio, svorio, riešo, širdies dažnio zonos, galios zonos ir kritinio plaukimo greičio (CSS) nustatymus (*Kritinio plaukimo greičio testo registravimas, 50 psl.*). Laikrodis naudoja šią informaciją tiksliai treniravimosi duomenims apskaičiuoti.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Lyties nustatymai

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

Profilis ir privatumas: galite keisti duomenis viešame savo profilyje.

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

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

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

PASTABA: jei norite sužinoti tiksliausių fizinio pasirengimo amžių, nustatykite savo naudotojo profilį (*Naudotojo profilio nustatymas, 76 psl.*).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **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 didėjančią 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, 78 psl.*) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

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

Širdies dažnio zonų nustatymas

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

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Širdies dažnis**.
- 3 Pasirinkite **Maks. širdies dažnis** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.
- 4 Pasirinkite **LSL** ir įveskite laktato slenksčio širdies dažnį (*Laktato slenkstis, 29 psl.*).
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų registruojamas automatiškai (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 78 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, 76 psl.*).
- Dažnai bėgiokite užsidėję ant riešo arba krūtinės širdies dažnio monitorių.
- Išbandykite kelis širdies dažnio treniruočių planus, kuriuos rasite savo Garmin Connect paskyroje.
- Peržiūrėkite savo širdies dažnio tendencijas ir laiką zonose savo Garmin Connect paskyroje.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

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

Jūsų galios zonų nustatymas

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

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Galia**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Pagal**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Vatai**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas vatais.
 - Pasirinkite **% GFS** arba **% FS**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas pagal galios slenksčio procentinę vertę.
- 6 Pasirinkite **FTP** arba **Galios slenkstis** ir įveskite vertę.
- 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.

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

Muzika

PASTABA: Forerunner music laikrodyje yra trys skirtingos muzikos leidimo parinktys.

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

Forerunner music 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.

Asmeninio garso turinio atsisiuntimas

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

Galite įkelti asmeninius garso failus, pvz., .mp3 ir .m4a failus, Forerunner music laikrodyje iš kompiuterio. Daugiau informacijos pateikta adresu www.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, Forerunner music sąraše pasirinkite kategoriją, pažymėkite žymimuosius langelius ir pasirinkite **Pašalinti iš įrenginio**, jei norite pašalinti garso failus.

Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo

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

Tam tikriems muzikos paslaugų teikėjams skirtos parinktys jau įdiegtos laikrodyje.

Jei reikia daugiau parinkčių, telefone galite atsisiųsti programą Connect IQ ([Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 87 psl.](#)).

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

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

Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo

Kad galėtumėte atsisiųsti garso turinį iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo, reikia prisijungti prie Wi-Fi tinklo ([Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 85 psl.](#)).

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

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

Atsijungimas nuo trečiosios šalies paslaugų teikėjo

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai ir pasirinkite savo laikrodį.
- 3 Pasirinkite **Muzika**.
- 4 Pasirinkite įdiegtą trečiosios šalies paslaugų teikėją ir vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis atjunkite jį nuo laikrodžio.

Bluetooth ausinių prijungimas

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

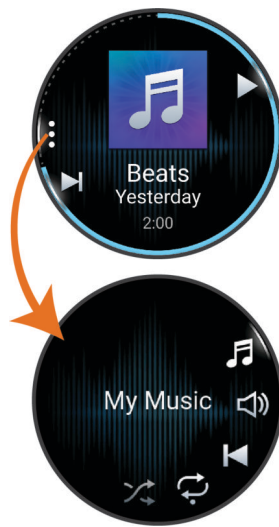
- 1 Padėkite ausines ne didesniu kaip 2 m (6,6 pėd.) atstumu nuo laikrodžio.
- 2 Ausinėse įgalinkite susiejimo režimą.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Muzika > Ausinės > Pridėti naują**.
- 5 Pasirinkdami ausines užbaikite susiejimo procesą.

Muzikos klausymasis

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite paspaudę **DOWN**.
- 2 Palaikykite **UP**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei klausysitės muzikos pirmą kartą, pasirinkite **Muzika > Muzikos tiekėjai**.
 - Jei muzikos klausysitės nebe pirmą kartą, pasirinkite **Muzikos tiekėjai**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami klausytis iš kompiuterio į laikrodį atsisiųstos muzikos, pasirinkite **Mano muzika** ir pasirinkite parinktį (*Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 79 psl.*).
 - Norėdami klausytis trečiosios šalies teikėjo muzikos, pasirinkite paslaugos teikėjo pavadinimą ir grojaraštį.
 - Jei norite valdyti telefone leidžiamą muziką, pasirinkite **Valdyti telefone**.
- 5 Jei reikia, prijunkite Bluetooth ausines (*Bluetooth ausinių prijungimas, 80 psl.*).
- 6 Pasirinkite ►.

Muzikos leidimo valdikliai

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



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

Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame telefone

- 1 Telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.
- 2 Forerunner music laikrodyje palaikydami **DOWN**, kai rodomas bet kuris ekranas, atidarykite muzikos valdiklius.
- 3 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 4 Pasirinkite **Muzika > Muzikos tiekėjai > Valdyti telefone**.

Garso režimo keitimas

Galite pakeisti muzikos atkūrimo režimą iš stereo į mono.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Muzika > Garsas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Ryšio galimybės

Ryšio funkcijos pasiekiamos laikrodyje, kai susiejate jį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 82 psl.*). Papildomos funkcijos pasiekiamos, kai prijungiate laikrodį prie Wi-Fi tinklo (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 85 psl.*).

Telefono prijungimo funkcijos

Telefono prijungimo funkcijos tampa prieinamos jūsų Forerunner laikrodyje, kai jį susiejate naudodami Garmin Connect programą (*Telefono susiejimas, 82 psl.*).

- Programos funkcijos iš Garmin Connect programos, programa Connect IQ ir kt. (*Telefono ir kompiuterio programos, 85 psl.*)
- Infoskydeliai (*Infoskydeliai, 18 psl.*)
- Valdiklių meniu funkcijos (*Valdikliai, 37 psl.*)
- Saugumo ir stebėjimo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 90 psl.*)
- Telefono sąveikos, pvz., pranešimai (*Bluetooth pranešimų įgalinimas, 82 psl.*)

Telefono susiejimas

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

- 1 Kai gausite raginimą susieti su telefonu laikrodžio pradinio nustatymo metu, pasirinkite .
PASTABA: jei anksčiau praleidote susiejimo veiksmus, palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **Ryšio galimybės > Telefonas > Susieti telefoną**.
- 2 Telefonu nuskenaukite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

Bluetooth pranešimų įgalinimas

Norint įgalinti pranešimus, reikia susieti laikrodį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 82 psl.*).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ryšio galimybės > Telefonas > Pranešimai > Būsena > Įjungta**.
- 3 Pasirinkite **Veiklos metu** arba **Bendrasis naudojimas**.
- 4 Pasirinkite pranešimų tipą.
- 5 Pasirinkite būsenos, tono ir vibracijos nuostatas.
- 6 Paspauskite **BACK**.
- 7 Pasirinkite privatumo ir skirtojo laiko nuostatas.
- 8 Paspauskite **BACK**.
- 9 Pasirinkite **Parašas**, jei norite pridėti parašą prie tekstinių žinučių atsakymų.

Pranešimų peržiūra

- 1 Jei norite peržiūrėti pranešimų infoskydelį, ciferblate paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Pasirinkite pranešimą.
- 4 Paspauskite **START**, jei norite matyti daugiau parinkčių.
- 5 Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, paspauskite **BACK**.

Atsiliepimas į telefono skambutį

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

- Jei norite atsiliepti, pasirinkite **START**.

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

- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite **DOWN**.
- Jei norite atmesti skambutį ir iš karto išsiųsti atsakymą tekstine žinute, pasirinkite  ir pasirinkite žinutę sąraše.

PASTABA: jei norite siųsti atsakymą tekstine žinute, reikia būti prisijungus prie suderinamo Android™ telefono naudojant Bluetooth technologiją.

Atsakymas į tekstinę žinutę

PASTABA: ši funkcija skirta tik suderinamiems Android telefonams.

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

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

- 1 Jei norite peržiūrėti pranešimų infoskydelį, kai rodomas ciferblatas, paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Paspauskite **START** ir pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.
- 3 Paspauskite **START**.
- 4 Pasirinkite **Atsakyti**.
- 5 Pasirinkite žinutę sąraše.

Jūsų telefonas pasirinktą žinutę siunčia kaip SMS tekstinę žinutę.

Pranešimų tvarkymas

Naudodamiesi suderinamu telefonu galite tvarkyti pranešimus, rodomus Forerunner laikrodyje.

Pasirinkite parinktį:

- Jei naudojate iPhone®, atidarykite iOS® pranešimų nustatymus ir pasirinkite elementus, kurie turi būti rodomi laikrodyje.
- Jei naudojate Android telefoną, programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Nustatymai > Pranešimai**.

Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas

Galite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu naudodamiesi valdiklių meniu.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 40 psl.*).

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

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

Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas

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

PASTABA: pagal numatytuosius nustatymus telefono prijungimo įspėjimai yra išjungti.

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ryšio galimybės > Telefonas > Įspėjimų kontaktai**.

Funkcijos „Rasti telefoną“ įspėjimų įjungimas ir išjungimas

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Telefonas > „Rasti telefoną“ perspėjimai**.

Pamesto telefono radimas GPS veiklos metu

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

- 1 Pradėkite GPS veiklą.
- 2 Kai gausite raginimą vykti į paskutinę žinomą jūsų įrenginio vietą, pasirinkite ✓.
- 3 Vykite į vietą žemėlapyje ([Navigavimas į kelionės tikslą, 66 psl.](#)).
- 4 Paspauskite **DOWN**, 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.

Garsinių raginimų leidimas veiklos metu

Galite nustatyti, kad Forerunner music laikrodis leistų motyvacinius būsenos pranešimus jums bėgant ar užsiimant kita veikla. Garsiniai raginimai leidžiami prijungtose Bluetooth ausinėse, jei yra. Garsiniai raginimai gali būti leidžiami ir telefone, susietame naudojant programą Garmin Connect. Kai leidžiamas garsinis raginimas, laikrodis arba telefonas sumažina pagrindinio garso garsumą ir paleidžia pranešimą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Garsiniai raginimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite girdėti raginimą po kiekvieno rato, pasirinkite **Įspėjimas apie ratą**.
 - Jei norite nustatyti raginimus pagal tempo ir greičio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl tempo / greičio**.
 - Jei norite nustatyti raginimus pagal širdies dažnio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl širdies dažnio**.
 - Jei norite nustatyti raginimus pagal galios duomenis, pasirinkite **Įspėjimas dėl maitinimo**.
 - Jei norite girdėti raginimus paleisdami ir stabdydami veiklos laikmatį, įskaitant funkciją Auto Pause®, pasirinkite **Laikmačio įvykiai**.
 - Jei norite girdėti treniruotės raginimus veikti kaip garsinius raginimus, pasirinkite **Treniruotės įspėj.**
 - Jei norite girdėti veiklos raginimus kaip garsinius raginimus, pasirinkite **Veiklos įspėjimai** ([Raginimai veikti, 98 psl.](#)).
 - Jei prieš garsinį perspėjimą ar raginimą norite girdėti garsą, pasirinkite **Garsiniai tonai**.
 - Jei norite pakeisti raginimų balsu kalbą arba dialektą, pasirinkite **Dialektas**.
 - Jei norite pakeisti raginimų balsą į vyrišką arba moterišką, pasirinkite **Balsas**.

Wi-Fi ryšio funkcijos

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

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

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

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

Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo

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

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **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.

Telefono ir kompiuterio programos

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

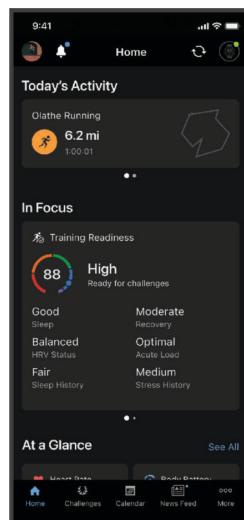
Garmin Connect

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, žygį, triatloną ir pan. Jei norite užregistruoti nemokamą paskyrą, atsisiųskite programą iš programų parduotuvės telefone 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.

Programos Garmin Connect naudojimas

Kai susiesite laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 82 psl.](#)), naudodami programą Garmin Connect galėsite įkelti visus savo aktyvumo duomenis į Garmin Connect paskyrą.

- 1 Patikrinkite, ar programa Garmin Connect veikia telefone.
- 2 Laikykitė 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, 82 psl.](#)).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect ([Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 86 psl.](#)).

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

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

Programa Garmin Express sujungia jūsų laikrodį su Garmin Connect paskyra naudojant kompiuterį. Galite naudoti programą Garmin Express veiklos duomenims į savo Garmin Connect paskyrą įkelti ir duomenims, pavyzdžiui, treniruotėms arba treniravimosi planams, siųsti iš Garmin Connect svetainės į laikrodį. Taip pat galite įkelti į savo laikrodį muzikos ([Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 79 psl.](#)). Taip pat galite diegti laikrodžio programinės įrangos naujinius ir tvarkyti Connect IQ programas.

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Eikite į www.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, 40 psl.](#)).

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

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 įžvalgą apie savo duomenis ir veiklą.

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

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

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

Efekttyvumo ataskaitų sritis: peržiūrėkite savo treniruočių duomenis jums tinkamiausiu būdu naudodami pritaikytas diagramas ir grafikus.

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

Connect IQ funkcijos

Prie laikrodžio galite pridėti Connect IQ programų, duomenų laukų, infoskydelių, muzikos tiekėjų ir ciferblatų apsilankę Connect IQ parduotuvėje laikrodyje arba telefone.

Ciferblatai: tinkinkite laikrodžio išvaizdą.

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

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

Muzika: pridėkite prie laikrodžio muzikos tiekėjų.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš programos Connect IQ, reikia susieti Forerunner laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas](#), 82 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. Prieš naudodami lauke būtinai išbandykite programą.

⚠️ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Programa veikia naudojama 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).

Funkcijos „Messenger“ naudojimas

⚠️ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

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

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite infoskydelį „Messenger“.

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

- 2 Paspausdami **START** atidarykite infoskydelį.

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

- 4 Laikrodyje pasirinkite parinktį:

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

Garmin Share

PRANEŠIMAS

Bendrindami savo informaciją su kitais privalote būti atsargūs. Visada įsitikinkite, kad žinote su kuo bendrinate 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.

Forerunner laikrodis gali siųsti ir gauti duomenis, kai prijungiate jį prie kito suderinamo Garmin įrenginio (*Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share, 89 psl.*). Taip pat galite perkelti duomenis iš vieno įrenginio į kitą. Pavyzdžiui, galite perkelti parankinę trasą iš Edge dviračio kompiuterio į suderinamą Garmin laikrodį.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Garmin Share > Bendrinti**.
- 3 Pasirinkite kategoriją ir vieną elementą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Bendrinti**.
 - Pasirinkite **Pridėti daugiau > Bendrn. %1 elem.**, 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 Paspauskite **START**.
- 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

Palaikykite **UP** ir pasirinkite **Ryšio galimybės > Garmin Share**.

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

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

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

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

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

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

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

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

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

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

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

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

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

Kontaktų pridėjimas

Į programą Garmin Connect galite įtraukti iki 50 kontaktų. Kontaktų el. pašto adresus galima naudoti su funkcija LiveTrack. Tris iš šių kontaktų galima naudoti kaip skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 90 psl.*).

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

Pridėjus kontaktų, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti Forerunner įrenginyje (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 86 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, 90 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 **UP**.
- 2 Pasirinkite **Saugumas > Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite GPS veiklą.

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

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

Pagalbos prašymas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 90 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 **LIGHT**.
- 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.

Tiesioginių transliacijų bendrinimas

Tiesioginių transliacijų bendrinimo funkcija suteikia galimybę siųsti pranešimus draugams ir namiškiams renginio metu, taip suteikiant naujausią informaciją tikrąju laiku, įskaitant bendrą laiką ir paskutinio rato laiką. Prieš renginį galite pakeisti gavėjų sąrašą ir žinutės turinį programoje Garmin Connect.

Tiesioginių transliacijų bendrinimo įjungimas

Prieš bendrinant tiesiogines transliacijas reikia nustatyti funkciją LiveTrack programoje Garmin Connect.

PASTABA: liveTrack funkcijos pasiekiamos, kai Forerunner laikrodis prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją su suderinamu Android telefonu.

- 1 Programos Garmin Connect nustatymų meniu pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > Tiesioginių transliacijų bendrinimas**.

Galite pakeisti pranešimų suaktyvinimo nustatymus ir parinktis.

- 2 Išeikite į lauką ir pasirinkite GPS veiklą Forerunner laikrodyje.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 3 Pasirinkite **☰ > Tiesioginių transliacijų bendrinimas > Bendrinimas**.

Tiesioginių transliacijų bendrinimas įjungiamas 24 valandoms.

- 4 Pasirinkite **Tiesioginių transliacijų bendrinimas** ir pridėkite žmonių iš kontaktų sąrašo.

Laikrodžiai

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai > Pridėti pavojaus signalą**.
- 3 Įveskite žadintuvo signalo laiką.

Žadintuvo signalo redagavimas

- 1 Palaikykite **UP**.
- 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, kad žadintuvo signalas būtų kartojamas reguliariai, pasirinkite **Kartoti** ir pasirinkite, kada signalas turi būti kartojamas.
 - Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo tipą, pasirinkite **Garsai**.
 - Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo aprašymą, pasirinkite **Etiketė**.
 - Jei norite pašalinti įspėjimo signalą, pasirinkite **Ištrinti**.

Chronometro naudojimas

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



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

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

Atbulinio laikmačio įjungimas

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

Laikmačio pašalinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikmačiai**.
- 3 Pasirinkite laikmatį.
- 4 Paspauskite **UP** ir pasirinkite **Ištrinti**.

Laiko sinchronizavimas su GPS

Kiekvieną kartą, kai laikrodis įjungiamas ir aptinka palydovus, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir dabartinį paros laiką. Sinchronizuoti laiką su GPS galite ir rankiniu būdu, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei keičiamas vasaros laikas.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Trukmė > Sinchronizuoti su GPS**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 113 psl.*).

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Trukmė > Nustatyti laiką > Rankinis**.
- 3 Pasirinkite **Trukmė** ir įveskite paros laiką.

Alternatyvių laiko juostų pridėjimas

Galite peržiūrėti dabartinį paros laiką papildomose laiko juostose.

PASTABA: alternatyvias laiko juostas galite peržiūrėti infoskydelių juostoje (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 21 psl.*).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Alt. laiko zonos > Pridėti zoną**.
- 3 Spausdami **UP** arba **DOWN** pažymėkite regioną ir paspausdami **START** pasirinkite jį.
- 4 Pasirinkite laiko juostą.
- 5 Jei reikia, pervardykite juostą.

Alternatyvios laiko juostos redagavimas

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

Laikrodžio tinkinimas

Veiklų ir programų nustatymai

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

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

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

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

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

Pridėti veiklą: galite tinkinti įvairių sporto šakų veiklą.

Įspėjimai: nustatomi veiklai skirti treniravimosi arba navigacijos įspėjimai (*Raginimai veikti, 98 psl.*).

Automatinis lipimas: laikrodis gali automatiškai aptikti aukščio pokyčius naudodamas integruotą aukštmatį (*Automatinio lipimo įjungimas, 99 psl.*).

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

Automatinis poilsis: automatiškai aptinkamas poilsio intervalas, kai nustojate judėti plaukimo baseine veiklos metu (*Plaukimo automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 11 psl.*). Nustatomos parinktys, pagal kurias automatiškai paleidžiamas ir stabdomas poilsio laikmatis ultra bėgimo veiklos metu (*Ultra bėgimo automatinio poilsio nustatymai, 7 psl.*).

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

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

Aut. sport. šk. perj.: laikrodis gali automatiškai aptikti perėjimą prie kitos sporto šakos, kai užsiimate kelių sporto šakų veikla, būtent prie plaukimo atvirame vandenyje, dviračių sporto arba bėgimo.

Transliuoti širdies dažnį: įjungiamas automatinis širdies dažnio duomenų transliavimas, kai pradodate veiklą (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 62 psl.*).

Atgal. skaič. pradž.: įjungiamas atgalinio skaičiavimo laikmatis plaukimo baseine intervalams.

Duomenų ekranai: leidžiama pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 96 psl.*).

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

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

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

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

Juostos numeris: nustatomas takelio numeris bėgant stadione.

Rato mygtukas: įjungiamas arba išjungiamas mygtuko BACK naudojimas ratui arba poilsui įrašyti veiklos metu.

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

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

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

Baseino dydis: nustatomas baseino ilgis pasirinkus plaukimą baseine.

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

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

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

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

Pervardyti: nustatomas veiklos pavadinimas.

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

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

Atkurti numatytuosius nustatymus: galima atkurti numatytuosius veiklos nustatymus.

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

Bėgimo galia: galite įrašyti bėgimo galios duomenis ir tinkinti nustatymus (*Bėgimo galios nustatymai, 70 psl.*).

Bėgimai: nustatomos nusileidimo slidėmis arba snieglenoje nuostatos. Galite įjungti Automatinis bėgimas, kad nusileidimai būtų automatiškai aptinkami naudojant integruotą pagreičio matuoklį. Taip pat galite įjungti Rato mygtukas ir Įspėjimas apie ratą nustatymus.

Palydovai: nustatoma veiklos metu naudojama palydovų sistema (*Palydovų nustatymai, 100 psl.*).

Savęs vertinimas: nustatoma, kaip dažnai vertinate savo suvokiamas veiklos pastangas (*Veiklos vertinimas, 5 psl.*).

Judesių aptikimas: įjungiamas mostų aptikimas plaukiant baseine.

Palieskite: įjungiamas arba išjungiamas jutiklinis ekranas veiklos metu.

Perėjimas: įjungiami perėjimai užsiimant kelių sporto šakų veikla.

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

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

Duomenų ekranų tinkinimas

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

1 Palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.

6 Pasirinkite duomenų ekraną, kurį tinkinsite.

7 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Išdėstymas**, jei norite keisti duomenų laukų skaičių duomenų ekrane.
- Pasirinkite **Duomenų laukai** ir pasirinkite lauką, kuriame keisite rodomus duomenis.

PATARIMAS: norėdami sužinoti visus galimus duomenų laukus, eikite į (*Duomenų laukai, 117 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 apskritimo.

8 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti naują** ir pridėkite duomenų ekraną prie apskritimo.

Galite pridėti pasirinktinį duomenų ekraną arba pasirinkti vieną iš nustatytų duomenų ekranų.

Žemėlapių pridėjimas prie veiklos

Prie veiklos duomenų ekranų juostos galite pridėti žemėlapių.

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

Ratų žymėjimas naudojantis Auto Lap funkcija

Naudojantis Auto Lap funkcija, ratas gali būti automatiškai pažymimas ties tam tikru atstumu ar padėtimi. Ši funkcija naudinga, jei norite palyginti savo rezultatus skirtingose veiklos dalyse (pvz., kas 1 mylią ar 5 kilometrus arba sprinto treniruočių metu).

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Ratai**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Auto Lap > Pagal atstumą**, jei norite pažymėti ratą ties konkrečiu atstumu.
 - Pasirinkite **Auto Lap > Pagal poziciją**, jei norite pažymėti ratą ties startu ir rankiniu būdu nustatomo rato padėtyse.
 - Pasirinkite **Auto Lap > Išjungta**, jei norite išjungti Auto Lap.
- 7 Pasirinkite **Automatinis atstumas**, jei norite koreguoti atstumą tarp ratų (pasirinktinai).

Kiekvieną kartą jums baigus ratą, pasirodys pranešimas, rodantis to rato laiką. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja (*Sistemos nustatymai, 104 psl.*).

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, 76 psl. ir Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 78 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 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimai**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite veiklai pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti naują**.
 - Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.
- 7 Jei reikia, pasirinkite įspėjimo tipą.
- 8 Pasirinkite zoną, įveskite minimalias ir maksimalias vertes arba įveskite pasirinktinę įspėjimo vertę.
- 9 Jei reikia, įjunkite įspėjimą.

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

Automatinio lipimo įjungimas

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

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Automatinis lipimas > Būsena**.
- 6 Pasirinkite **Visada** arba **Nenaviguojant**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Bėgimo ekranas**, kad galėtumėte nustatyti, koks duomenų ekranas rodomas bėgant.
 - Pasirinkite **Lipimo ekranas**, kad galėtumėte nustatyti, koks duomenų ekranas rodomas lipant.
 - Pasirinkite **Atvirkščios spalvos**, jei norite, kad ekrano spalvos pasikeistų perjungiant režimus.
 - Pasirinkite **Vertikalus greitis**, jei norite nustatyti kilimo greitį laikui bėgant.
 - Pasirinkite **Režimo perjungimas**, jei norite nustatyti, koku greičiu įrenginys perjungia režimus.

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

Palydovų nustatymai

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

PATARIMAS: palydovų nustatymai gali turėti įtakos baterijos veikimo laikui (*Informacija apie baterijos veikimo laiką*, 111 psl.).

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

PASTABA: šie nustatymai veikia ne visoms veikloms.

Išjungta: išjungiamos veiklos palydovų sistemos.

Naudoti numatytąjį: laikrodyje naudojamas numatytasis sistemos palydovų nustatymas (*Sistemos nustatymai*, 104 psl.).

Tik GPS: įgalinama GPS palydovų sistema.

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

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

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

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.

Jutiklių nustatymai

Kompaso nustatymai

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

Patikrinti: kompasas jutiklį galite kalibruoti rankiniu būdu (*Rankinis kompasas kalibravimas*, 100 psl.).

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

Šiaurės nuor.: nustatoma šiaurės nuoroda kompase (*Šiaurės nuorodos nustatymas*, 101 psl.).

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

Rankinis kompasas kalibravimas

PRANEŠIMAS

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

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

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

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

Šiaurės nuorodos nustatymas

Galite nustatyti krypties nuorodą, naudojamą apskaičiuojant krypties informaciją.

1 Palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kompasas > Šiaurės nuor..**

3 Pasirinkite parinktį:

- Norėdami nustatyti geografinę šiaurę kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Teisingai**.
- Jei norite, kad jūsų vietos magnetinė deklinacija būtų nustatoma automatiškai, pasirinkite **Magnetinis**.
- Norėdami nustatyti šiaurę pagal koordinačių tinklą (000°) kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Tinklelis**.
- Jei norite magnetinės rodyklės nukrypimo vertę nustatyti rankiniu būdu, pasirinkite **Naudotojas**, įveskite magnetinės rodyklės nuokrypį ir pasirinkite **Baig..**

Aukštimačio nustatymai

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

Patikrinti: galima kalibruoti aukštimačio jutiklį rankiniu būdu.

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

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

Aukštis: nustatomi aukščio matavimo vienetai.

Barometrinio aukštimačio kalibravimas

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

1 Palaikykite **UP**.

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

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite automatiškai kalibruoti iš GPS pradinio taško, pasirinkite **Automat. kalibr.** ir nustatymą.
- Jei norite įvesti esamą aukštį rankiniu būdu, pasirinkite **Patikrinti > Įveskite neautomatiškai**.
- Jei norite, kad dabartinis aukštis būtų įvestas pagal jūsų GPS pradžios tašką, pasirinkite **Patikrinti > Naudoti GPS**.

Barometro nustatymai

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

Patikrinti: galima kalibruoti barometro jutiklį rankiniu būdu.

Planas: nustatoma barometro infoskydelio diagramos laiko skalė.

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

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

Slėgis: nustatoma, kaip laikrodis rodo slėgio duomenis.

Barometro kalibravimas

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

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Barometras > Patikrinti**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvesti dabartinį aukštį virš jūros lygio ir jūros lygio slėgį (nebūtina), pasirinkite **Įveskite neautomatiškai**.
 - Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS pradžios tašką, pasirinkite **Naudoti GPS**.

Įspėjimo apie audrą nustatymas

ĮSPĖJIMAS

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

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Barometras > Įspėjimas apie audrą > Įjungta**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami **Būsena** įjunkite arba išjunkite įspėjimą.
 - Pasirinkite **Dažnis**, jei norite pakeisti barometrinio slėgio kitimo greitį, kurį pasiekus įjungiamas įspėjimas apie audrą.

Žemėlapių nustatymai

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

Palaikykite **UP** ir pasirinkite **Žemėlapis**.

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

Naudotojo vietos: žemėlapyje rodomos arba slepiamos išsaugotos vietos.

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

Navigacijos nustatymai

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

Navigacijos duomenų ekranų tinkinimas

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Duomenų ekranai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkę **Žemėlapis > Būsena** įjunkite arba išjunkite žemėlapi.
 - Pasirinkite **Žemėlapis > Duomenų laukelis**, jei norite įjungti arba išjungti duomenų lauką, kuris rodo maršruto informaciją žemėlapyje.
 - Pasirinkite **Priekyje**, jei norite įjungti arba išjungti informaciją apie būsimus trasos taškus.
 - Pasirinkdami **Kompasas** įjunkite arba išjunkite vedlio ekraną, kuriame rodomas kompasas arba trasa, kurios reikia laikytis.
 - Pasirinkdami **Aukštumos brėžinys** įjunkite arba išjunkite aukščio diagramą.
 - Pasirinkite ekraną, kurį norite pridėti, pašalinti arba tinkinti.

Krypties indikatoriaus nustatymas

Galite nustatyti, kad jums naudojantis navigacija duomenų puslapiuose būtų rodomas krypties indikatorius. Šis indikatorius rodo reikiamą kryptį.

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Krypties indikatorius**.

Navigacijos įspėjimų nustatymas

Galite nustatyti įspėjimus, kurie padės pasiekti paskirties vietą.

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

Maitinimo tvarkyklės nustatymai

Palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite Maitinimo tvarkyklę.

Baterijos taupymo priemonė: išjungiamos tam tikros funkcijos siekiant prailginti baterijos veikimo laiką.

Baterijos procentas: likęs baterijos veikimo laikas rodomas procentais.

Baterijos įverčiai: likęs baterijos veikimo laikas rodomas kaip apytikslis dienų arba valandų skaičius.

Sistemos nustatymai

Palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **Sistema**.

Kalba: nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

Slaptažodis: nustatomas keturių skaitmenų prieigos kodas, leidžiantis apsaugoti asmeninę informaciją, kai laikrodis nėra uždėtas ant riešo ([Laikrodžio prieigos kodo nustatymas, 106 psl.](#)).

Trukmė: koreguojami laiko nustatymai ([Laiko nustatymai, 104 psl.](#)).

Ekranas: koreguojami ekrano nustatymai ([Ekranų nustatymų keitimas, 105 psl.](#)).

Palieskite: galima įjungti arba išjungti jutiklinį ekraną bendrojo naudojimo metu, užsiimant veiklomis ar miegant.

Palydovai: nustatoma veiklų metu naudojama numatytoji palydovų sistema. Jei reikia, galite tinkinti palydovų nustatymą kiekvienai veiklai ([Palydovų nustatymai, 100 psl.](#)).

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

Miego režimas: galima nustatyti miego valandas ir miego režimo nuostatas ([Miego režimo tinkinimas, 46 psl.](#)).

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

Spartieji mygtukai: mygtukams galima priskirti sparčiąsias nuorodas ([Sparčiųjų mygtukų pritaikymas, 105 psl.](#)).

Automatinis užraktas: galima automatiškai užrakinti mygtukus ir jutiklinį ekraną, kad išvengtumėte netyčinio mygtukų paspaudimo ir jutiklinio ekrano perbraukimo. Naudodami parinktį Veiklos metu užrakinkite mygtukus ir jutiklinį ekraną skaičiuojamo laiko veiklos metu. Naudodami parinktį Ne per veiklą užrakinkite mygtukus ir jutiklinį ekraną, kai neįrašote skaičiuojamo laiko veiklos.

Formatas: nustatomos bendrosios formato nuostatos, pvz., matavimo vienetai, tempas ir greitis, rodomi veiklos metu, savaitės pradžia, geografinės padėties formatas ir žemėlapiu atskaitos taškų parinktys ([Matavimo vienetų keitimas, 105 psl.](#)).

Rezultatų būseną: įjungžiama efektyvumo būklės funkcija veiklos metu ([Rezultatų būseną, 29 psl.](#)).

Duomenų įrašymas: nustatoma, kaip laikrodis įrašo veiklos duomenis. Įrašymo parinktis Išmanus (numatytoji) leidžia įrašyti ilgesnę veiklą. Įrašymo parinktis Kiekviena sekundė leidžia detaliau įrašyti veiklą, bet gali būti neįrašyta visa veikla, jei ji tęsiasi ilgesnį laiką.

USB režimas: nustatoma, kad laikrodis naudotų talpiosios atminties režimą arba Garmin režimą, kai prijungiate jį prie kompiuterio.

Nustatyti iš naujo: galima iš naujo nustatyti naudotojo duomenis ir nustatymus ([Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas, 114 psl.](#)).

Sukurti atsarginę kopiją ir atkurti: galite įjungti automatinį laikrodžio duomenų ir nustatymų atsarginių kopijų kūrimą bei sukurti atsarginę duomenų kopiją dabar. Galite atkurti ankstesnės atsarginės kopijos duomenis naudodamiesi programa Garmin Connect ([Nustatymų atsarginės kopijos kūrimas ir atkūrimas, 106 psl.](#)).

Programinės įrangos naujinys: galite diegti atsisiųstus programinės įrangos naujinius, įjungti automatinį naujinimą arba tikrinti, ar yra naujinių, rankiniu būdu ([Produktų naujiniai, 112 psl.](#)).

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

Laiko nustatymai

Palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **Sistema > Trukmė**.

Laiko formatas: nustatoma, kad laikas būtų rodomas 12 valandų, 24 valandų arba kariniu formatu.

Datos formatas: nustatoma dienos, mėnesio ir metų rodymo tvarka datose.

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

Trukmė: galite koreguoti laiką, jei prie parinktės Nustatyti laiką pasirinkta Rankinis.

Įspėjimai: galite nustatyti valandinius įspėjimus, taip pat saulėtekio ir saulėlydžio įspėjimus, kurie skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėtekio ar saulėlydžio ([Laiko įspėjimų nustatymas, 105 psl.](#)).

Sinchronizuoti su GPS: galite rankiniu būdu sinchronizuoti laiką, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas ([Laiko sinchronizavimas su GPS, 94 psl.](#)).

Laiko įspėjimų nustatymas

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Laikas > Įspėjimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti įspėjimą, kuris skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėlydžio, pasirinkite **Iki saulėl.** > **Būseną > Įjungta**, pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
 - Jei norite nustatyti įspėjimą, kuris skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėtekio, pasirinkite **Iki saulėt.** > **Būseną > Įjungta**, pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
 - Jei norite nustatyti, kad įspėjimas skambėtų kas valandą, pasirinkite **Kas valandą > Įjungta**.

Ekrano nustatymų keitimas

- 1 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Ekranas**.
- 3 Pasirinkite **Didelis šriftas**, jei norite padidinti teksto šriftą ekrane.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Veiklos metu**.
 - Pasirinkite **Bendrasis naudojimas**.
 - Pasirinkite **Miego metu**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Visada rodoma**, jei norite, kad ciferblato duomenys liktų matomi, bet sumažėtų foninio apšvietimo ryškumas. Ši parinktis daro įtaką baterijos ir ekrano veikimo trukmei ([Apie AMOLED ekraną, 107 psl.](#)).
 - Jei norite nustatyti ekrano ryškumo lygį, pasirinkite **Ryškumas**.
 - Pasirinkite **Raudonasis poslinkis**, jei norite įjungti ekrane raudonos, žalios arba oranžinės spalvos atspalvius, kad galėtumėte naudoti laikrodį tamsioje ir apsaugotumėte naktinį matymą.
 - Pasirinkite **Gestai**, kad ekranas įsijungtų pakeliant ir pasukant ranką norint pažvelgti į riešą.
 - Pasirinkite **Skirtasis laikas** ir nustatykite laiką iki ekrano išsijungimo.

Sparčiųjų mygtukų pritaikymas

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

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

Matavimo vienetų keitimas

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

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

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, 40 psl.*).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **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 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **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.

Nustatymų atsarginės kopijos kūrimas ir atkūrimas

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, 106 psl.*). Nustatymai apima sporto šakų profilius, valdiklius, naudotojo nustatymus, treniruotes ir kt.

Palaikykite **UP** ir pasirinkite **Sistema > Sukurti atsarginę kopiją ir atkurti**.

Automatinės atsarginės kopijos: atsarginės jūsų nustatymų kopijos reguliariai kuriamos jūsų Garmin Connect paskyroje.

Kurti atsarginę kopiją dabar: galite rankiniu būdu sukurti atsarginę nustatymų kopiją savo Garmin Connect paskyroje.

Kurti turinio atsarginę kopiją: rodoma, kokių tipų duomenys išsaugomi.

Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš Garmin Connect

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite **•••**.
- 2 Pasirinkite **„Garmin“ įrenginiai** ir pasirinkite savo laikrodį.
- 3 Pasirinkite **Sistema > Sukurti atsarginę kopiją ir atkurti > 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 **START** ir pasirinkite **✓**.
Laikrodis pasileidžia iš naujo ir atkuria jūsų nustatymus bei duomenis.
- 9 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Įrenginio informacija

Įrenginio informacijos peržiūra

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

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Apie**.

El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

Šio įrenginio etiketė pateikiama elektroniniu būdu. El. etiketėje gali būti pateikiama teisinė informacija, pvz., identifikavimo numeriai, pateikti pagal FCC arba regioninį atitikties ženklavinimą, taip pat atitinkama informacija apie produktus ir licencijas.

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

Apie AMOLED ekraną

Pagal numatytuosius nustatymus laikrodžio nustatymai yra optimizuoti baterijos veikimo laikui ir našumui (*Baterijos veikimo laiko pailginimas, 114 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, Forerunner ekranas išsijungia praėjus pasirinktam skirtajam laikui (*Ekrano nustatymų keitimas, 105 psl.*). Norėdami pažadinti laikrodį, galite pasukti riešą kūno link, paliesti jutiklinį ekraną arba paspausti mygtuką.

Laikrodžio įkrovimas

⚠ ĮSPĖJIMAS

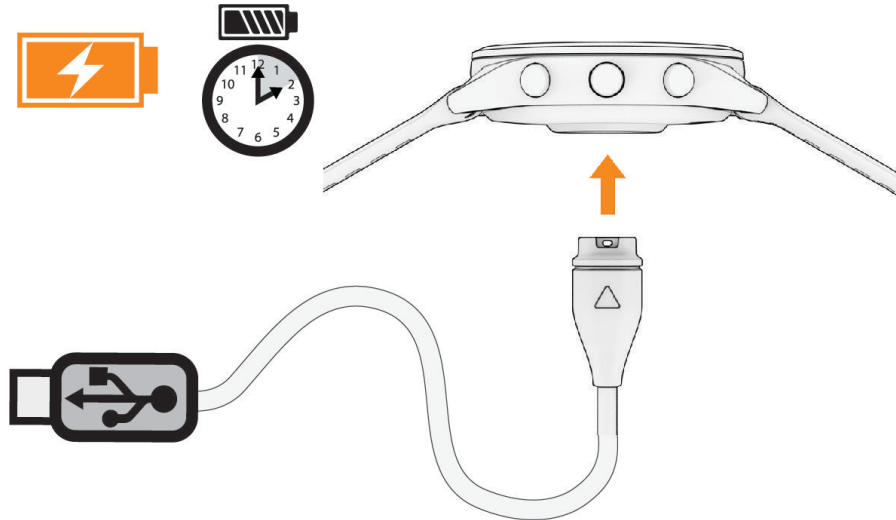
Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Skaitykite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra*, 109 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 (minimali vardinė galia 5 W).

Laikrodyje rodomas dabartinis baterijos įkrovos lygis.

- 3 Kai baterijos įkrovos lygis pasieks 100 proc., atjunkite laikrodį.

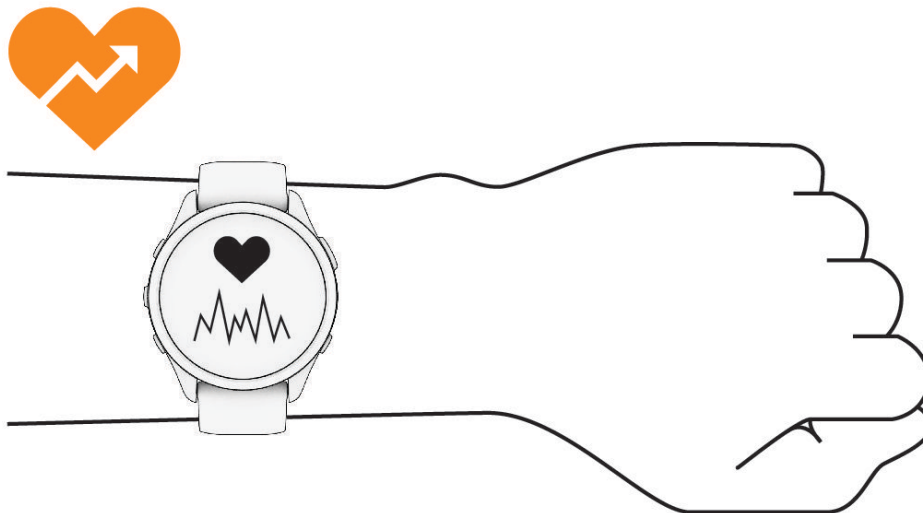
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojusi 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*, 61 psl..
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų*, 64 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

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

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Jutiklinio ekrano niekada nevaldykite kietu ar aštriu daiktu, nes galite jį sugadinti.

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

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

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.

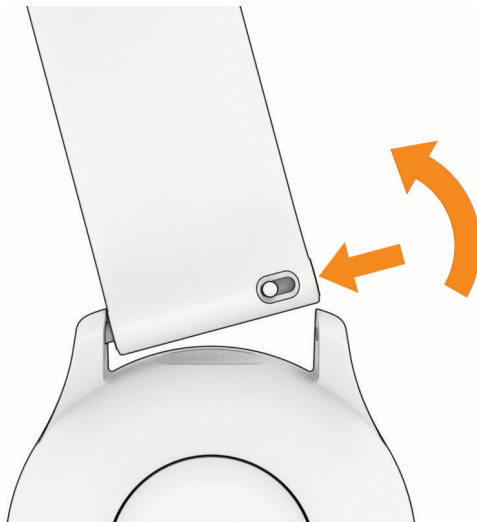
PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/fitandcare.

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

Dirželių keitimas

Laikrodžiui tinka standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai. Forerunner 265S naudojamas su 18 mm pločio dirželiais, o Forerunner 265 – su 22 mm pločio dirželiais.

- 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	Plaukimas, 5 ATM ¹
Muzikos failų saugykla	Iki 8 GB
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo –20 iki 50 °C (nuo –4 iki 122 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Forerunner 265 radijo dažnis / protokolas	2,4 GHz esant 18,9 dBm, maksimali vertė
Forerunner 265S radijo dažnis / protokolas	2,4 GHz esant 17,6 dBm, maksimali vertė
ES savitosios sugerties sparta (SAR), Forerunner 265	Liemuo – 1,27 W/kg, galūnė – 0,91 W/kg
ES savitosios sugerties sparta (SAR), Forerunner 265S	Liemuo – 1,59 W/kg, galūnė – 0,85 W/kg

Informacija apie baterijos veikimo laiką

Tikrasis baterijos veikimo laikas priklauso nuo laikrodyje įjungtų funkcijų, pvz., veiklos stebėjimo, širdies dažnio matavimo ant riešo, telefono pranešimų, GPS ir prijungtų jutiklių.

Režimas	Forerunner 265S baterijos veikimo laikas	Forerunner 265 baterijos veikimo laikas
Veiklos režimas su režimu Tik GPS ir širdies dažnio matavimu ant riešo	Iki 24 val.	Iki 20 val.
Veiklos režimas su GPS režimu Automatinis pasirinkimas ir širdies dažnio matavimu ant riešo	Iki 18 val.	Iki 16 val.
Veiklos režimas su GPS režimu Visi + kelios juostos ir širdies dažnio matavimu ant riešo	Iki 15 val.	Iki 14 val.
Veiklos režimas su režimu Tik GPS, širdies dažnio matavimu ant riešo ir muzikos leidimu	Iki 7,5 val.	Iki 7 val.
Veiklos režimas su GPS režimu Automatinis pasirinkimas, širdies dažnio matavimu ant riešo ir muzikos leidimu	Iki 7 val.	Iki 6,5 val.
Veiklos režimas su GPS režimu Visi + kelios juostos, širdies dažnio matavimu ant riešo ir muzikos leidimu	Iki 6 val.	Iki 6 val.
Išmaniojo laikrodžio režimas su veiklos stebėjimu, telefono pranešimais ir širdies dažnio matavimu ant riešo	Iki 15 dienų	Iki 13 dienų

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 prisijungiate prie Bluetooth arba Wi-Fi. Galite rankiniu būdu tikrinti, ar yra naujinių, sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai, 104 psl.*). Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (www.garmin.com/express). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

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

- Programinės įrangos naujiniai
- Žemėlapių naujiniai
- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Garmin Express nustatymas

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į www.garmin.com/express.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kaip gauti daugiau informacijos

- 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.
- Eikite adresu www.garmin.com/kenwood.

Tai nėra medicinos įrenginys. Pulsoksimetro funkcija prieinama ne visose šalyse.

Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?

Veiklos metu galite paspausti rato mygtuką netyčia. Daugeliu atveju ekrane rodomas  ir kelias sekundes galite atmesti pastarąjį rato arba sporto šakos perjungimą. Rato atšaukimo funkcija veikia užsiimant veiklomis, kurios palaiko rankinį ratų žymėjimą, rankinį sporto šakų perjungimą arba automatinį sporto šakų perjungimą. Rato atšaukimo funkcija neveikia užsiimant veiklomis, kuriose ratai, bėgimas, poilsis arba pauzės suaktyvinami automatiškai, pavyzdžiui, atliekant veiklą sporto salėje, plaukiant baseine ir darant treniruotes.

Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius

Kasdienis žingsnių skaičius iš naujo nustatomas kiekvieną vidurnaktį.

Jei vietoje žingsnių skaičiaus rodomi brūkšniai, leiskite įrenginiui rasti palydovo signalus ir nustatyti laiką automatiškai.

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- Dėvėkite laikrodį ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę laikykite laikrodį kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, laikykite laikrodį kišenėje.

PASTABA: tam tikrus pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimo, skalbinių lankstymo ar plojimo, laikrodis gali palaikyti žingsniais.

Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

Žingsnių skaičius jūsų Garmin Connect paskyroje atnaujinamas, kai sinchronizujete laikrodį.

1 Pasirinkite parinktį:

- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Express (*Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 86 psl.*).
- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 86 psl.*).

2 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

PASTABA: programėlės Garmin Connect arba programos Garmin Express atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnaujina žingsnių skaičiaus.

Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus

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

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

Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi

Kai mankštinatės tokiu intensyvumo lygiu, kuris skaičiuojamas siekiant intensyvumo minučių tikslo, intensyvumo minučių rodmuo mirksi.

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. www.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.

Laikrodžio paleidimas iš naujo

Jei laikrodis nereaguoja, gali reikėti jį paleisti iš naujo.

PASTABA: paleidus laikrodį iš naujo gali būti ištrinti jūsų duomenys arba nustatymai.

1 Paspauskite ir 15 sekundžių palaikykite **LIGHT**.

Laikrodis išsijungs.

2 Paspausdami ir vieną sekundę palaikydami **LIGHT** įjunkite laikrodį.

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Prieš iš naujo nustatydami visus numatytuosius nustatymus sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect, kad būtų įkelti jūsų veiklos duomenys.

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes.

1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite **Sistema > Nustatyti iš naujo**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Atkurti 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.

Baterijos veikimo laiko pailginimas

Kad baterija veiktų ilgiau, galite padaryti kelis dalykus.

- Išjunkite muziką.
- Sumažinkite ekrano ryškumą ir išjunkite nustatymą **Visada rodoma** (*Ekrano nustatymų keitimas, 105 psl.*).
- Nustatyti baterijos taupymo priemonės nuostatas maitinimo tvarkyklėje (*Maitinimo tvarkyklės nustatymai, 103 psl.*).
- Išjunkite Bluetooth technologiją, jei nesinaudojate ryšio funkcijomis (*Telefono prijungimo funkcijos, 82 psl.*).
- Sumažinkite ekrano skirtąjį laiką (*Ekrano nustatymų keitimas, 105 psl.*).
- Sustabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus Garmin įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 62 psl.*).
- Išjunkite ant riešo matuojamo širdies dažnio stebėjimą (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 61 psl.*).

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

- Atribokite laikrodžio rodomus telefono pranešimus (*Pranešimų tvarkymas, 83 psl.*).
- Išjungti pulsoksimetro funkciją (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 61 psl.*).
- Jei veiklą pristabdote ilgesniam laikotarpiui, naudokite parinktį **Atnaujinti vėliau** (*Veiklos sustabdymas, 5 psl.*).
- Pasirinkti **Išmanus** įrašymo intervalą (*Sistemos nustatymai, 104 psl.*).
- Naudokite veiklai GPS režimą UltraTrac (*Palydovų nustatymai, 100 psl.*).
- Naudokite ciferblatą, kuris neatnaujinamas kas sekundę.

Pavyzdžiui, naudokite ciferblatą be sekundžių rodyklės (*Ciferblato tinkinimas, 17 psl.*).

Mano įrenginyje nustatyta netinkama kalba

1 Palaikykite **UP**.

2 Slinkite į apačią iki paskutinio sąrašo elemento ir pasirinkite jį.

3 Pasirinkite pirmąjį sąrašo elementą.

4 Naudodami **UP** ir **DOWN** pasirinkite norimą kalbą.

Demonstracinio režimo išjungimas

Demonstraciniu režimu pateikiama jūsų laikrodžio funkcijų apžvalga.

- 1 Aštuonis kartus greitai paspauskite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite ✓.

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

Forerunner laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie Bluetooth suderinamumą rasite adresu www.garmin.com/ble.

Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio

Jei telefonas neprisijungia prie laikrodžio, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Išjunkite telefoną ir laikrodį, tada vėl įjunkite.
- Telefone įjunkite Bluetooth technologiją.
- Atsisiųskite naujausią programos Garmin Connect versiją.
- Pašalinkite laikrodį iš programos Garmin Connect ir Bluetooth nustatymų telefone bei bandykite susieti iš naujo.
- Jei įsigijote naują telefoną, pašalinkite laikrodį iš programos Garmin Connect telefone, kurio nebenaudosite.
- Laikykite telefoną ne didesniu kaip 10 m (33 pėdų) atstumu nuo laikrodžio.
- Telefone atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkdami ••• > „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį įjunkite susiejimo režimą.
- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **Ryšio galimybės > Telefonas > Susieti telefoną**.

Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus

Daugiau informacijos apie širdies dažnio jutiklį rasite www.garmin.com/heartrate.

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 tempe išorinį temperatūros jutiklį, kad galėtumėte matyti tikslus aplinkos temperatūros rodmenis dėvėdami laikrodį.

Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?

Laikrodis suderinamas su tam tikrais Bluetooth jutikliais. Kai prijungiate jutiklį prie Garmin laikrodžio pirmą kartą, reikia juos susieti. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Pridėti naują**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Ieškoti visų**.
 - Pasirinkite jutiklio tipą.

Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*[Duomenų ekranų tinkinimas, 96 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, 80 psl.](#)).

Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės

Jei naudojate Forerunner music 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 Forerunner music 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.

Priedas

Duomenų laukai

PASTABA: tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus. Norint matyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia suderinamų 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
Atstumas	Dabartinėje trasoje arba veikloje įveiktas atstumas.
Intervalo atstumas	Per dabartinį intervalą įveiktas atstumas.
Rato ilgis	Esamame rate įveiktas atstumas.
Paskutinio rato atstumas	Paskutiniame įveiktame rate 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 vertikalus 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.
Maksimalus pakilimas	Maksimalus pakilimo greitis pėdomis ar metrais per minutę nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Maksimalus nuolydis	Maksimalus nusileidimo greitis metrais ar pėdomis per minutę nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Maksimalus aukštis	Maksimalus aukštis, pasiektas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Minimalus aukštis	Minimalus aukštis, pasiektas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Bendras pakilimas	Bendras pakilimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Bendras nuolydis	Bendras nusileidimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Aukštų laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
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.

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.
Kont. su žeme laiko matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis laiką kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liسدami žemę, matuojamas milisekundėmis.
Širdies dažnio matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę širdies dažnio zoną.
„PacePro“ matuoklis	Bėgimas. Jūsų dabartinis padalytas tempas ir tikslinis padalytas tempas.
GALIOS MATUOKLIS	Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę jūsų galios zoną.
Bendro pakil. / nusil. matuoklis	Visas pakilimo ir nusileidimo atstumas, kurį įveikėte užsiimdami veikla arba nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Trenir. poveik. matuoklis	Esamos veiklos poveikis aerobinio ir anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Vertik. svyravimo matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis šokinėjimo kiekį bėgant.
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.
Vidutinis širdies dažnio rezervas %	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą veiklą.
Vidutinis širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.
Vidutinis širdies dažnis % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.
Širdies dažnis	Širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Įrenginyje turi būti širdies dažnio monitorius ant riešo arba jis turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio monitoriaus.
Širdies dažnis % maks.	Maksimalaus širdies dažnio procentas.
Širdies dažnio zona	Esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).
Intervalo vidutinis ŠDR %	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo vidutinis % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo vidutinis širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo maksimalus % ŠDR	Maksimalus širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Intervalo maksimalus % maks.	Maksimalus širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo maksimalus širdies dažnis	Maksimalus širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Rato širdies dažnio rezervas %	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Rato širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.
Rato širdies dažnio % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.
Pask. rato %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato širdies dažnio % 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.

Kiti laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Veikl. kalorijos	Veiklos metu sudegintos kalorijos.
Aplinkos slėgis	Nesukalibruotas aplinkos slėgis.
Barometrinis slėgis	Dabartinis sukalibruotas aplinkos slėgis.
Baterijos lygis	Likusi baterijos įkrova.
„eBike“ baterija	Likusi „eBike“ baterijos įkrova.
„eBike“ diapazonas	Apytikslis likęs atstumas, kurį „eBike“ gali teikti pagalbą.
GPS	GPS palydovų signalo stiprumas.
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.
Rezultatų būseną	Efektivumo būklės įvertis yra jūsų gebėjimų treniruotis įvertinimas tikruoju laiku.
Kart.	Treniruojantis sporto salėje – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.
Kvėpavimo dažnis	Kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (ipm).
Randai	Veiklos metu, pvz., šokinėjant per šokdynę, atliktas pratimų grupių skaičius.
Bėgimai	Veiklos bėgimų skaičius.
Žingsniai	Žingsnių skaičius per esamą veiklą.
Stresas	Jūsų dabartinis streso lygis.
Saulėtekis	Saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėį.

Pavadinimas	Aprašas
Saulėlydis	Saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.
Dienos laikas	Paros laikas pagal esamus vietas ir laiko nustatymus (formatas, laiko juosta, vasaros laikas).
Dienos laikas (sek.)	Paros laikas, įskaitant sekundes.
Bendras kalorijų sk.	Bendras per parą sudegintų kalorijų kiekis.

Tempo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
500 m tempas	Esamas 500 metrų irklavimo tempas
Vidutinis 500 m tempas	Vidutinis esamas 500 m irklavimo tempas.
Vidutinis tempas	Vidutinis tempas dabartinėje veikloje.
Pagal nuolydį koreg. tempas	Vidutinis tempas, pakoreguotas pagal vietovės statumą.
Intervalo tempas	Vidutinis tempas dabartiniame intervale.
Rato 500 m tempas	Vidutinis esamo rato 500 metrų irklavimo tempas.
Rato tempas	Esamo rato vidutinis tempas.
Paskutinio rato 500 m tempas	Vidutinis paskutinio rato 500 m irklavimo tempas.
Pask. rato tempas	Paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.
Paskutinio ilgio tempas	Vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
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
3 s galia	3 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
30 s galia	30 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
Vidutinė galia	Vidutinė generuojama galia per esamą veiklą.
Rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per esamą ratą.
Paskutinio rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.
Maksimali galia	Didžiausia sugeneruota galia per esamą veiklą.
Galios zona	Dabartinis generuojamos galios diapazonas pagal jūsų GFS arba tinkintus nustatymus.
Darbas	Sukauptas atliktas darbas (generuojama galia) kilodžauliais.

Poilsio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Kartojimo laikas	Paskutinio intervalo ir esamo poilsio laikmatis (plaukimas baseine).
Poilsio laikmatis	Esamo poilsio laikmatis (plaukimo baseine).

Judėjimo dinamika

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis KŽL balansas	Vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą sesiją.
Vid. kontakto su žeme laikas	Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą veiklą.
Vidutinis žingsnio ilgis	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą sesiją.
Vid. vertikal. svyravimas	Vidutinis vertikaliojo svyravimo kiekis per esamą veiklą.
Vidutinis vertikalus santykis	Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą sesiją.
GCT balansas	Kairės / dešinės kojos kontakto su žeme laiko balansas bėgant.
Kontakto su žeme laikas	Laikas kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis. Kontakto su žeme laikas 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 ilgis	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą ratą.
Rato vertikalusis svyravimas	Vidutinis vertikaliojo svyravimo kiekis per esamą ratą.
Rato vertikalusis santykis	Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą ratą.
Žingsnio ilgis	Žingsnio ilgis, matuojant nuo vieno pėdos prisilietimo prie žemės iki kito, matuojamas metrais.
Vertikalusis svyravimas	Šokinėjimo kiekis bėgant. Vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais per kiekvieną žingsnį.

Pavadinimas	Aprašas
Vertikalus santykis	Vertikalojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis.

Greičio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis judėjimo greitis	Vidutinis judėjimo greitis per esamą veiklą.
Vidutinis bendras greitis	Vidutinis greitis per esamą veiklą, įskaitant judėjimą ir sustojimus.
Vidutinis greitis	Vidutinis greitis dabartinėje veikloje.
Vidutinis jūrinis greitis	Vidutinis greitis mazgais per esamą veiklą.
Rato greitis	Esamo rato vidutinis greitis.
Pask. rato greitis	Paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.
Paskutinio judėjimo greitis	Paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis greitis.
Maks. greitis	Didžiausias greitis per esamą veiklą.
Maksimalus jūrinis greitis	Maksimalus greitis mazgais per esamą veiklą.
Judėjimo greitis	Vidutinis dabartinio judėjimo greitis.
Jūrinis greitis	Esamas greitis mazgais.
Greitis	Esamas judėjimo greitis.
Greičio diagrama	Diagrama, rodanti dabartinį jūsų greitį.
Vertikalus greitis	Pakilimo ar nusileidimo greitis per laiką.

Dūžių laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. atstumas per mostą	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrį per šią veiklą.
Vid. atstumas per vieną yrį	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrį per šią veiklą.
Vidutinis judesių dažnis	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 judesių dažnis	Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą intervalą.
Intervalo mostai per ilgį	Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą intervalą.
Intervalo judesio tipas	Esamas mostų tipas per intervalą.
Rato atstumas per vieną mostą	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.
Rato atstumas per vieną yrį	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.
Rato judesių dažnis	Plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.
Rato judesių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.
Rato dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.
Rato dūžiai	Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.
Paskut. rato atst. per mostą	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.
Paskut. rato atst. per yrį	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato judesių skaičius	Plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato yrių skaičius	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato judesiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato judesiai	Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio ilgio mostų dažnis	Vidutinis mostų skaičius per minutę (mpm) per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Paskutinio ilgio mostai	Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Paskutinio ilgio mosto tipas	Mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Dūžių dažnis	Plaukimas. Mostų per minutę skaičius (mpm).
Dūžių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Mostų per minutę skaičius (mpm).
Dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.
Dūžiai	Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.

SWOLF laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis SWOLF	Vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius (<i>Plaukimo terminai, 10 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.
Kelių sporto šakų laikas	Bendras laikas, praleistas užsiimant keliomis sporto šakomis, įskaitant perėjimus.

Pavadinimas	Aprašas
Iš viso pirmyn / atgal	Bendras tikslinio tempo viršijimo ar atsilikimo nuo jo laikas.
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.

V02 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta standartizuota V02 maks. įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

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

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

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

FTP įvertinimai

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

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

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

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

Ratų dydis ir perimetras

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

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

