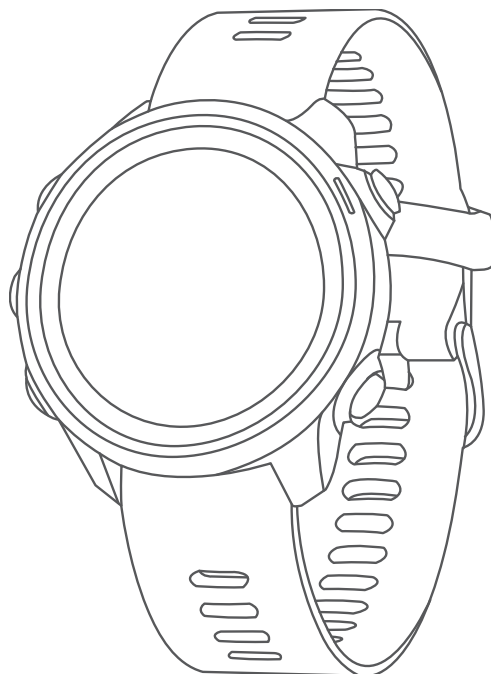


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 245/245 MUSIC

---

Naudotojo vadovas

© 2019 „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 išpareigojimo 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](http://www.garmin.com).

Garmin®, „Garmin“ logotipas, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® ir Virtual Partner® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™ ir Varia Vision™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Android™ yra „Google Inc.“ prekių ženklas. Apple®, 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. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, kurį „Apple Inc.“ naudoja pagal licenciją. Spotify® programinei įrangai taikomos trečiųjų šalių licencijos, kurias galima rasti čia: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. 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](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03568, AA3568

# Turiny

|                                                                    |          |
|--------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Įžanga.....</b>                                                 | <b>1</b> |
| Įrenginio apžvalga.....                                            | 1        |
| GPS būseną ir būsenos piktogramas.....                             | 2        |
| Laikrodžio nustatymas.....                                         | 2        |
| Įšmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu.....                    | 3        |
| Patarimai esamiems Garmin Connect naudotojams.....                 | 3        |
| Bluetooth pranešimų įgalinimas.....                                | 3        |
| Pranešimų peržiūra.....                                            | 3        |
| Pranešimų valdymas.....                                            | 4        |
| Garsinių raginimų leidimas iššmaniajame telefone veiklos metu..... | 4        |
| Bluetooth iššmaniojo telefono prisijungimo išjungimas.....         | 4        |
| Iššmaniojo telefono ryšio įspėjimų įjungimas ir išjungimas.....    | 4        |
| Valdiklių meniu peržiūra.....                                      | 5        |
| Bėgiojimas.....                                                    | 6        |

|                                                 |          |
|-------------------------------------------------|----------|
| <b>Veiklos ir programos.....</b>                | <b>7</b> |
| Veiklos pradžia.....                            | 7        |
| Patarimai įrašant veiklas.....                  | 7        |
| Veiklos sustabdymas.....                        | 8        |
| Veiklos vertinimas.....                         | 8        |
| Veiklos pridėjimas.....                         | 8        |
| Tinkintos veiklos kūrimas.....                  | 9        |
| Veikla patalpose.....                           | 9        |
| Virtualiojo bėgimo pradžia.....                 | 9        |
| Bėgtakio distancijos kalibravimas.....          | 9        |
| Jėgos treniruotės įrašymas.....                 | 10       |
| Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą..... | 10       |
| Veikla lauke.....                               | 10       |
| Bėgimo stadione pradžia.....                    | 11       |
| Bėgimo stadione įrašymo patarimai.....          | 11       |
| Plaukimas.....                                  | 11       |
| Plaukiojimas baseine.....                       | 11       |
| Atstumo registravimas.....                      | 12       |
| Plaukimo terminai.....                          | 12       |
| Mostų tipai.....                                | 12       |
| Patarimai dėl plaukimo veiklų.....              | 12       |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Išėjimas plaukiojimo baseine metu.....       | 12 |
| Automatinis poilsis.....                     | 13 |
| Treniravimasis su treniruočių žurnalu.....   | 13 |
| Garsinių raginimų leidimas veiklos metu..... | 13 |

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Treniruotė.....</b>                                             | <b>14</b> |
| Treniruotės.....                                                   | 14        |
| Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....                        | 14        |
| Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect.....                  | 14        |
| Tinkintos treniruotės siuntimas į įrenginį.....                    | 14        |
| Kaip pradėti treniruotę.....                                       | 15        |
| Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote.....                   | 15        |
| Kasdienų siūlomų treniruočių raginimų įjungimas ir išjungimas..... | 15        |
| Vadovavimasis plaukimo baseine treniruote.....                     | 15        |
| Apie treniruočių kalendorių.....                                   | 16        |
| Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas.....                 | 16        |
| Pritaikomi treniruočių planai.....                                 | 16        |
| Šiandienos treniruotės pradžia.....                                | 16        |
| Intervalinės treniruotės.....                                      | 17        |
| Intervalų treniruotės sukūrimas.....                               | 17        |
| Intervalų treniruotės paleidimas.....                              | 17        |
| Intervalų treniruotės sustabdymas.....                             | 17        |
| Treniruotės tikslo nustatymas.....                                 | 18        |
| Treniruotės tikslo atšaukimas.....                                 | 18        |
| Kaip naudotis Virtual Partner.....                                 | 18        |
| PacePro treniravimasis.....                                        | 19        |
| PacePro plano atsisiaunimas iš Garmin Connect.....                 | 19        |
| PacePro plano pradėjimas.....                                      | 20        |
| PacePro plano stabdymas.....                                       | 20        |
| Lenktyniavimas su ankstesne veikla.....                            | 21        |
| Asmeniniai rekordai.....                                           | 21        |
| Asmeninių rekordų peržiūra.....                                    | 21        |
| Asmeninio rekordo atkūrimas.....                                   | 21        |
| Asmeninio rekordo pašalinimas.....                                 | 21        |
| Visų asmeninių rekordų išvalymas.....                              | 22        |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Metronomo naudojimas.....          | 22 |
| Naudotojo profilio nustatymas..... | 22 |
| Fizinio pasirengimo tikslai.....   | 22 |
| Apie širdies dažnio zonas.....     | 23 |
| Širdies dažnio zonų nustatymas..   | 23 |
| Leidimas įrenginiui nustatyti jūsų |    |
| širdies dažnio zonas.....          | 23 |
| Širdies dažnio zonų                |    |
| skaičiavimas.....                  | 24 |
| Treniravimosi būsenos              |    |
| pristabdymas.....                  | 24 |
| Pristabdytos treniravimosi būsenos |    |
| funkcijos įjungimas.....           | 24 |

## **Veiklos stebėjimas..... 24**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Automatiškai nustatomas tikslas.....  | 25 |
| Ragino judėti funkcijos               |    |
| naudojimas.....                       | 25 |
| Įspėjimo apie judėjimą įjungimas..... | 25 |
| Miego stebėjimas.....                 | 25 |
| Automatinio miego stebėjimo           |    |
| naudojimas.....                       | 25 |
| Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....   | 26 |
| Intensyvumo minutės.....              | 26 |
| Kaip pelnyti intensyvumo minutes...   | 26 |
| Garmin Move IQ™ įvykiai.....          | 26 |
| Veiklos stebėjimo nustatymai.....     | 26 |
| Veiklos stebėjimo išjungimas.....     | 26 |

## **Pažangios funkcijos..... 27**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Bluetooth ryšio funkcijos.....       | 27 |
| Programinės įrangos naujinimas       |    |
| naudojant Garmin Connect             |    |
| programą.....                        | 27 |
| Neautomatinis duomenų                |    |
| sinchronizavimas su Garmin           |    |
| Connect.....                         | 27 |
| Pamesto mobiliojo įrenginio buvimo   |    |
| vietos nustatymas.....               | 28 |
| Valdikliai.....                      | 28 |
| Valdiklių peržiūra.....              | 29 |
| Apie funkciją „Mano diena“.....      | 29 |
| Orų valdiklio peržiūra.....          | 29 |
| Hidratacijos stebėjimas.....         | 29 |
| Menstruacijų ciklo stebėjimas.....   | 29 |
| Connect IQ funkcijos.....            | 30 |
| Connect IQ funkcijų atsisiuntimas... | 30 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Connect IQ funkcijų atsisiuntimas    |    |
| kompiuteriu.....                     | 30 |
| Wi-Fi ryšio funkcijos.....           | 30 |
| Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo..... | 30 |
| Saugumo ir stebėjimo funkcijos.....  | 31 |
| Skubios pagalbos kontaktų            |    |
| pridėjimas.....                      | 31 |
| Įvykių aptikimo įjungimas ir         |    |
| išjungimas.....                      | 31 |
| Pagalbos prašymas.....               | 32 |
| Tiesioginių transliacijų             |    |
| bendrinimas.....                     | 32 |

## **Širdies dažnio funkcijos.....32**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Ant riešo matuojamas širdies dažnis..  | 32 |
| Laikrodžio dėvėjimas.....              | 32 |
| Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio |    |
| duomenų.....                           | 33 |
| Širdies dažnio duomenų transliavimas   |    |
| į Garmin įrenginius.....               | 33 |
| Širdies dažnio duomenų                 |    |
| transliavimas veiklos metu.....        | 33 |
| Įspėjimo dėl nenormalaus širdies       |    |
| dažnio nustatymas.....                 | 34 |
| Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio    |    |
| monitoriaus išjungimas.....            | 34 |
| Bėgimo dinamika.....                   | 34 |
| Širdies dažnio valdiklio peržiūra..... | 35 |
| Treniravimasis naudojantis bėgimo      |    |
| dinamikos funkcija.....                | 35 |
| Spalviniai rodikliai ir bėgimo         |    |
| dinamikos duomenys.....                | 37 |
| Kontakto su žeme laiko balanso         |    |
| duomenys.....                          | 37 |
| Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo   |    |
| santykio duomenys.....                 | 38 |
| Patarimai dėl trūkstančių bėgimo       |    |
| dinamikos duomenų.....                 | 38 |
| Rezultatų matavimas.....               | 39 |
| Pranešimų apie rezultatus              |    |
| išjungimas.....                        | 39 |
| Automatinis širdies dažnio             |    |
| nustatymas.....                        | 40 |
| Veiklų ir efektyvumo matavimų          |    |
| sinchronizavimas.....                  | 40 |
| Treniruotės būsena.....                | 40 |
| Patarimai, kaip sužinoti               |    |
| treniravimosi būseną.....              | 41 |

|                                        |           |                                       |           |
|----------------------------------------|-----------|---------------------------------------|-----------|
| Apie VO2 maks. įverčius.....           | 41        | Duomenų bendrųjų verčių peržiūra..... | 52        |
| VO2 maks. įverčio gavimas              |           | Istorijos ištrynimasis.....           | 53        |
| bėgant.....                            | 42        | Duomenų tvarkymas.....                | 53        |
| VO2 maks. įrašymo išjungimas....       | 42        | Failų šalinimas.....                  | 53        |
| Jėgų atgavimo laikas.....              | 42        | USB laido atjungimas.....             | 53        |
| Jėgų atgavimo laiko peržiūra.....      | 42        | Garmin Connect.....                   | 54        |
| Jėgų atgavimo širdies dažnis.....      | 42        | Duomenų sinchronizavimas su           |           |
| Treniruotės krūvis.....                | 43        | programa Garmin Connect.....          | 54        |
| Prognozuojamų lenktynių laiko          |           | Garmin Connect naudojimas             |           |
| peržiūra.....                          | 43        | kompiuteryje.....                     | 55        |
| Rezultatų būseną.....                  | 43        | <b>Navigacija.....</b>                | <b>55</b> |
| Apie treniruotės efektą.....           | 44        | Trasos.....                           | 55        |
| Pulsoksimetras.....                    | 44        | Vykimasis trasa naudojantis           |           |
| Pulsoksimetro rodmenų gavimas....      | 45        | įrenginiu.....                        | 55        |
| Pulsoksimetro miego stebėjimo          |           | Jūsų buvimo vietos išsaugojimas.....  | 55        |
| įjungimas.....                         | 45        | Išsaugotų vietų redagavimas.....      | 56        |
| Patarimai dėl nereguliarių             |           | Visų išsaugotų vietų šalinimas.....   | 56        |
| pulsoksimetro duomenų.....             | 45        | Navigavimas į pradinį tašką veiklos   |           |
| Streso lygio valdiklio naudojimas..... | 46        | metu.....                             | 56        |
| Body Battery.....                      | 46        | Navigacija į paskutinės išsaugotos    |           |
| Body Battery valdiklio peržiūra.....   | 47        | veiklos pradžios tašką.....           | 57        |
| Patarimai, kaip pagerinti Body Battery |           | Navigavimas į išsaugotą vietą.....    | 57        |
| duomenis.....                          | 48        | Žemėlapis.....                        | 57        |
| Sveikatos statistikos valdiklis.....   | 48        | Žemėlapio pridėjimas prie veiklos...  | 57        |
| <b>Muzika.....</b>                     | <b>48</b> | Žemėlapio kadravimas ir mastelio      |           |
| Prisijungimas prie trečiosios šalies   |           | keitimas.....                         | 58        |
| paslaugų teikėjo.....                  | 48        | Žemėlapio nustatymai.....             | 58        |
| Garso turinio atsisuntimas iš          |           | <b>Belaidžiai jutikliai.....</b>      | <b>58</b> |
| trečiosios šalies paslaugų teikėjo.... | 49        | Belaidžių jutiklių susiejimas.....    | 58        |
| Atsijungimas nuo trečiosios šalies     |           | Žingsniamačis.....                    | 58        |
| paslaugų teikėjo.....                  | 49        | Bėgimas naudojantis                   |           |
| Spotify®.....                          | 49        | žingsniamačiu.....                    | 59        |
| Garso turinio atsisuntimas iš          |           | Žingsniamačio kalibravimas.....       | 59        |
| Spotify.....                           | 49        | Žingsniamačio kalibravimo             |           |
| Asmeninio garso turinio                |           | gerinimas.....                        | 59        |
| atsisuntimas.....                      | 50        | Rankinis žingsniamačio                |           |
| Muzikos klausymasis.....               | 50        | kalibravimas.....                     | 59        |
| Muzikos leidimo valdikliai.....        | 51        | Greičio ir atstumo nustatymas         |           |
| Garso režimo keitimas.....             | 51        | žingsniamatyje.....                   | 59        |
| Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame  |           | Pasirenkamo dviračio greičio ar       |           |
| išmaniajame telefone.....              | 51        | kadencijos jutiklio naudojimas.....   | 60        |
| Bluetooth ausinių prijungimas.....     | 52        | Aplinkos įvertinimas.....             | 60        |
| <b>Istorija.....</b>                   | <b>52</b> | Varia kameros valdiklių               |           |
| Istorijos peržiūra.....                | 52        | naudojimas.....                       | 60        |
| Laiko kiekvienoje širdies dažnio       |           | tempe.....                            | 60        |
| zonoje peržiūra.....                   | 52        |                                       |           |

## **Įrenginio tinkinimas..... 60**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Veiklų sąrašo tinkinimas.....                    | 60 |
| Valdiklių rato tinkinimas.....                   | 61 |
| Valdiklių meniu tinkinimas.....                  | 61 |
| Veiklos nustatymai.....                          | 62 |
| Duomenų ekranų tinkinimas.....                   | 63 |
| Įspėjimai.....                                   | 63 |
| Auto Pause įgalinimas.....                       | 64 |
| Įspėjimo nustatymas.....                         | 64 |
| Auto Lap.....                                    | 65 |
| Ratų žymėjimas pagal atstumą....                 | 65 |
| Savarankiško vertinimo įjungimas...              | 65 |
| Rato mygtuko įjungimas ir išjungimas.....        | 66 |
| Automatinio slinkimo naudojimas...               | 66 |
| GPS nustatymo keitimas.....                      | 66 |
| GPS ir kitos palydovų sistemos....               | 66 |
| UltraTrac.....                                   | 67 |
| Baseino dydžio nustatymas.....                   | 67 |
| Energijos taupymo skirtojo laiko nustatymai..... | 67 |
| Veiklos arba programos pašalinimas..             | 67 |
| Ciferblato nustatymai.....                       | 67 |
| Ciferblato tinkinimas.....                       | 68 |
| Sistemos nustatymai.....                         | 68 |
| Laiko nustatymai.....                            | 69 |
| Foninio apšvietimo nustatymų keitimas.....       | 69 |
| Įrenginio garsų nustatymas.....                  | 69 |
| Matavimo vienetų keitimas.....                   | 69 |
| Tempo arba greičio rodymas.....                  | 69 |
| Išplėstinio ekrano režimas.....                  | 69 |
| Laikrodis.....                                   | 70 |
| Laiko sinchronizavimas su GPS.....               | 70 |
| Laiko nustatymas neautomatiniu būdu.....         | 70 |
| Žadintuvo signalo nustatymas.....                | 70 |
| Žadintuvo signalo pašalinimas.....               | 70 |
| Atbulinio laikmačio įjungimas.....               | 70 |
| Chronometro naudojimas.....                      | 71 |
| VIRB nuotolinis valdymas.....                    | 71 |
| Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą...              | 71 |
| VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu.....  | 72 |

## **Įrenginio informacija..... 72**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Įrenginio informacijos peržiūra..... | 72 |
|--------------------------------------|----|

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra..... | 72 |
| Įrenginio įkrovimas.....                                             | 73 |
| Įrenginio įkrovimo patarimai.....                                    | 73 |
| Įrenginio priežiūra.....                                             | 73 |
| Laikrodžio valymas.....                                              | 74 |
| Dirželių keitimas.....                                               | 74 |
| Specifikacijos.....                                                  | 75 |

## **Trikčių šalinimas..... 75**

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Produktų naujinimai.....                                                     | 75 |
| Garmin Express nustatymas.....                                               | 75 |
| Kaip gauti daugiau informacijos.....                                         | 76 |
| Veiklos stebėjimas.....                                                      | 76 |
| Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius.....                              | 76 |
| Žingsnių skaičius atrodo netikslus..                                         | 76 |
| Mano įrenginio kalba netinkama.....                                          | 76 |
| Žingsnių skaičius mano įrenginyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa..... | 76 |
| Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi.....                                  | 76 |
| Palydovo signalų gavimas.....                                                | 77 |
| GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....                                 | 77 |
| Įrenginio paleidimas iš naujo.....                                           | 77 |
| Visų numatytųjų nustatymų nustatymas iš naujo.....                           | 77 |
| Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą.....        | 77 |
| Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....                 | 78 |
| Ar mano išmanusis telefonas suderinamas su mano įrenginiu?.....              | 78 |
| Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio.....                             | 78 |
| Baterijos veikimo laiko prailginimas....                                     | 78 |
| Kaip neautomatiškai susieti ANT+ jutiklius?.....                             | 79 |
| Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?.....                       | 79 |
| Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės.....                           | 79 |

## **Priedas..... 80**

|                     |    |
|---------------------|----|
| Duomenų laukai..... | 80 |
|---------------------|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Apie širdies dažnio zonas.....        | 83 |
| Širdies dažnio zonų skaičiavimas....  | 83 |
| VO2 maks. standartiniai įverčiai..... | 84 |
| Ratų dydis ir perimetras.....         | 85 |
| Ženklų apibrėžtys.....                | 87 |



## Įžanga

### ⚠ 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.

## Įrenginio apžvalga



|                 |                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① LIGHT         | Pasirinkite, jei norite įjungti įrenginį.<br>Pasirinkite, jei norite įjungti ir išjungti apšvietimą.<br>Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite.                                      |
| ② START<br>STOP | Pasirinkite, jei norite paleisti ir sustabdyti veiklos laikmatį.<br>Pasirinkite, jei norite pasirinkti parinktį arba patvirtinti pranešimą.                                                    |
| ③ BACK          | Pasirinkite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną.<br>Pasirinkite, jei veiklos metu norite įrašyti ratą.                                                                                       |
| ④ DOWN          | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti valdiklius, duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus.<br>Norėdami atidaryti muzikos valdiklius, palaikykite ( <i>Muzikos leidimo valdikliai, 51 psl.</i> ). |
| ⑤ UP            | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti valdiklius, duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus.<br>Norėdami peržiūrėti meniu, palaikykite.                                                            |

## GPS būsenos ir būsenos piktogramos

GPS būsenos žiedas ir piktogramos laikinai perdengia kiekvieną duomenų ekraną. Jei tai veikia lauke, kai GPS yra pasirengęs, būsenos žiedas tampa žalias. Mirksinti piktograma reiškia, kad įrenginys ieško signalo. Ištinusi šviesa deganti piktograma reiškia, kad signalas buvo rastas arba jutiklis yra prijungtas.

| GPS                                                                                 | GPS būsenos                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|    | Baterijos būsenos                       |
|    | Išmaniojo telefono prisijungimo būsenos |
|    | Wi-Fi® technologijos būsenos            |
|    | Širdies dažnio būsenos                  |
|    | Žingsniamačio būsenos                   |
|    | Running Dynamics Pod būsenos            |
|    | Greičio ir kadencijos jutiklio būsenos  |
|    | Dviračio žibintų būsenos                |
|   | Dviračio radaro būsenos                 |
|  | Išplėstinio ekrano režimo būsenos       |
|  | tempe™ jutiklio būsenos                 |
|  | VIRB® kameros būsenos                   |

## Laikrodžio nustatymas

Norėdami pasinaudoti visomis Forerunner funkcijomis, atlikite šias užduotis.

- Susiekite Forerunner įrenginį su išmaniuoju telefonu naudodamiesi programa Garmin Connect™ ([Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 3 psl.](#)).
- Nustatykite saugos funkcijas ([Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 31 psl.](#)).
- Nustatykite muziką ([Muzika, 48 psl.](#)).
- Nustatykite Wi-Fi tinklus ([Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 30 psl.](#)).

## Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu

Norint naudoti Forerunner įrenginio ryšio funkcijas, įrenginys turi būti susietas tiesiogiai per Garmin Connect programą, o ne per išmaniojo telefono Bluetooth® nustatymus.

- 1 Iš išmaniajame telefone esančios programų parduotuvės įdiekite Garmin Connect programą ir ją atidarykite.
- 2 Išmanųjį telefoną padėkite ne didesniu kaip 10 m (33 pėdų) atstumu nuo įrenginio.

- 3 Pasirinkite **LIGHT**, kad įjungtumėte įrenginį.

Pirmą kartą įjungus įrenginį, įsijungia susiejimo režimas.

**PATARIMAS:** norėdami įjungti susiejimo režimą rankiniu būdu, galite palaikyti **UP** ir pasirinkti  > **Telefonas** > **Susieti telefoną**.

- 4 Norėdami pridėti įrenginį prie Garmin Connect paskyros, pasirinkite parinktį:

- Jei įrenginį su Garmin Connect programa susiejate pirmą kartą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Jei su programa Garmin Connect jau susiejote kitą įrenginį,  arba  meniu pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai > **Pridėti įrenginį** ir vadovaukitės ekrane rodomomis instrukcijomis.

## Patarimai esamiems Garmin Connect naudotojams

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai > **Pridėti įrenginį**.

## Bluetooth pranešimų įgalinimas

Jei norite įgalinti pranešimus, turite susieti Forerunner įrenginį su suderinamu mobiliuoju įrenginiu ([Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 3 psl.](#)).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Telefonas** > **Išmanieji pranešimai** > **Būsena** > **Įjungta**.
- 3 Pasirinkite **Veiklos metu**.
- 4 Pasirinkite pranešimo nustatymą.
- 5 Pasirinkite garsumo nustatymą.
- 6 Pasirinkite **Ne per veiklą**.
- 7 Pasirinkite pranešimo nustatymą.
- 8 Pasirinkite garsumo nustatymą.
- 9 Pasirinkite **Privatumas**.
- 10 Pasirinkite privatumo nustatymą.
- 11 Pasirinkite **Skirtasis laikas**.
- 12 Pasirinkite laiką, kurį perspėjimas apie naują pranešimą bus rodomas ekrane.
- 13 Pasirinkite **Parašas**, jei norite pridėti parašą prie tekstinių žinučių atsakymų.

## Pranešimų peržiūra

- 1 Jei norite peržiūrėti pranešimų valdiklį, ciferblate pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Pasirinkite **START**.
- 3 Pasirinkite pranešimą.
- 4 Jei norite peržiūrėti daugiau parinkčių, pasirinkite **DOWN**.
- 5 Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, pasirinkite **BACK**.

## Pranešimų valdymas

Naudodamiesi suderinamu išmaniuoju telefonu galite valdyti pranešimus, rodomus jūsų Forerunner įrenginyje.

Pasirinkite parinktį:

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

## Garsinių raginimų leidimas išmaniajame telefone veiklos metu

Kad galėtumėte nustatyti garsinius raginimus, reikia susieti išmanųjį telefoną, kuriame įrašyta Garmin Connect programa, su Forerunner įrenginiu.

Galite nustatyti, kad Garmin Connect programa leistų motyvacinius būsenos pranešimus išmaniajame telefone jums bėgant ar užsiimant kita veikla. Garsiniai raginimai apima ratų skaičių ir rato laiką, tempą ar greitį ir širdies dažnio duomenis. Kai leidžiamas garsinis raginimas, Garmin Connect programa nutildo pagrindinį garso šaltinį išmaniajame telefone. Galite nustatyti pasirinktą garsumo lygį Garmin Connect programoje.

**PASTABA:** jei turite Forerunner 245 Music įrenginį, galite įjungti garsinius raginimus įrenginyje per prijungtas ausines, o naudoti išmanųjį telefoną nebūtina (*Garsinių raginimų leidimas veiklos metu, 13 psl.*).

**PASTABA:** garsinis raginimas Įspėjimas apie ratą yra įjungtas pagal numatytuosius nustatymus.

- 1 „Garmin Connect“ programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite „Garmin“ įrenginiai.
- 3 Pasirinkite įrenginį.
- 4 Pasirinkite **Veiklos parinktys > Garsiniai raginimai**.

## Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas

Galite išjungti Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimą naudodamiesi valdiklių meniu.

**PASTABA:** galite pridėti parinkčių prie valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).

- 1 Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite , jei norite išjungti Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimą prie Forerunner įrenginio.  
Norėdami išjungti Bluetooth technologiją savo mobiliajame įrenginyje, žr. mobiliojo įrenginio naudotojo vadovą.

## Išmaniojo telefono ryšio įspėjimų įjungimas ir išjungimas

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

**PASTABA:** pagal numatytuosius nustatymus išmaniojo telefono ryšio įspėjimai yra išjungti.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Telefonas > Įspėjimai**.

## Valdiklių meniu peržiūra

Valdiklių meniu sudaro įvairios parinktys, pvz., režimo „Netrukdyti“ įjungimas, klavišų užrakinimas ir įrenginio išjungimas.

**PASTABA:** valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).

**1** Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.



**2** Norėdami slinkti per parinktis, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.

## Bėgiojimas

Pirmoji įrenginyje įrašoma jūsų fizinio pasirengimo veikla gali būti bėgimas, važiavimas dviračiu ar bet kuri kita veikla lauke. Prieš pradėdant veiklą gali prireikti įrenginį įkrauti ([Įrenginio įkrovimas, 73 psl.](#)).

Įrenginys veiklos duomenis įrašo tik tada, kai veikia veiklos laikmatis.

- 1 Pasirinkite **START**, tada pasirinkite veiklą.
- 2 Išeikite į lauką ir palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 3 Pasirinkite **START**.
- 4 Išeikite pabėgioti.



**PASTABA:** užsiimdami veikla, Forerunner 245 Music palaikykite DOWN, jei norite atidaryti muzikos valdiklius ([Muzikos leidimo valdikliai, 51 psl.](#)).

- 5 Pabaigę bėgioti, pasirinkite **STOP**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Tęsti**, jei norite iš naujo paleisti veiklos laikmatį.
  - Pasirinkite **Įrašyti**, jei norite išsaugoti bėgimą ir iš naujo nustatyti veiklos laikmatį. Norėdami peržiūrėti suvestinę, galite pasirinkti bėgimą.



**PASTABA:** norėdami peržiūrėti daugiau bėgimo parinkčių, žr. [Veiklos sustabdymas, 8 psl.](#)

## Veiklos ir programos

Jūsų laikrodis gali būti naudojamas vidaus, lauko, sporto ir fizinio pasirengimo veiklai. Pradėjus veiklą, laikrodis rodys ir įrašys jutiklio duomenis. Galite kurti tinkintas ar naujas veiklas naudodamiesi numatytosiomis veiklomis (*Tinkintos veiklos kūrimas, 9 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, 30 psl.*).

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

### Veiklos pradžia

Kai pradėsite veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia). Jei turite laisvai pasirenkamą belaidį jutiklį, galite jį susieti su Forerunner įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).

1 Ciferblate pasirinkite **START**.

2 Pasirinkite veiklą.

**PASTABA:** veiklos, nustatytos kaip mėgstamos, sąraše pateikiamos pirmiausia (*Veiklų sąrašo tinkinimas, 60 psl.*).

3 Pasirinkite parinktį:

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

4 Jei veiklai reikalingi GPS signalai, išeikite į lauką ir atsistokite vietoje, kurioje aiškiai matomas dangus.

5 Palaukite, kol atsiras **GPS**.

Įrenginys būna pasiruošęs, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).

6 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.

Įrenginys veiklos duomenis įrašo tik tada, kai veikia veiklos laikmatis.

**PASTABA:** Forerunner 245 Music įrenginyje laikydami paspaudę **DOWN**, kai užsiimate veikla, galite suaktyvinti muzikos valdiklius (*Muzikos leidimo valdikliai, 51 psl.*).

### Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite įrenginį (*Įrenginio įkrovimas, 73 psl.*).
- Paspauskite **BACK**, jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.
- Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomų duomenų puslapius.

## Veiklos sustabdymas

- 1 Paspauskite **STOP**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
  - Jei norite išsaugoti veiklą ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Irašyti** > ✓ > **Baig..**  
**PASTABA:** jei suaktyvintas savarankiškas vertinimas, galite įvesti suvokiamas veiklos pastangas (*Savarankiško vertinimo įjungimas, 65 psl.*).
  - Jei norite pristabdyti veiklą ir vėliau ją atnaujinti, pasirinkite **Atnaujinti vėliau**.
  - Jei norite pažymėti ratą, pasirinkite **Ratas**.
  - Norėdami naviguoti atgal į pradinį savo veiklos tašką keliu, kuriuo vykote, pasirinkite **Atgal į pradžią** > **TracBack**.  
**PASTABA:** ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
  - Norėdami naviguoti atgal į pradinį savo 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.
  - Jei norite naikinti veiklą ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Atmesti** > **Taip**.  
**PASTABA:** sustabdžius veiklą, įrenginys automatiškai ją išsaugo po 30 minučių.

## Veiklos vertinimas

Norint įvertinti veiklą, reikia įjungti savarankiško vertinimo nustatymą Forerunner laikrodyje (*Savarankiško vertinimo įjungimas, 65 psl.*).

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

- 1 Baigę veiklą, pasirinkite **Irašyti** (*Veiklos sustabdymas, 8 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.

## Veiklos pridėjimas

Įrenginys pateikiamas su iš anksto įkeltomis įprastinėmis veiklomis lauke ir patalpose. Šias veiklas galite pridėti į veiklų sąrašą.

- 1 Pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite **Pridėti**.
- 3 Sąraše pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Taip**, kad pridėtumėte veiklą prie mėgstamų sąrašo.
- 5 Veiklų sąraše pasirinkite vietą.
- 6 Paspauskite **START**.

## Tinkintos veiklos kūrimas

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Pridėti**.
- 2 Pasirinkite nustatymą:
  - Jei norite sukurti tinkintą veiklą pradėdami nuo vienos iš savo išsaugotų veiklų, pasirinkite **Kopijuoti veiklą**.
  - Pasirinkite **Kita**, kad sukurtumėte naują tinkintą veiklą.
- 3 Jei reikia, pasirinkite veiklos rūšį.
- 4 Pasirinkite pavadinimą arba įveskite tinkintą pavadinimą.  
Dubliuojantieji veiklų pavadinimai apima skaičių, pavyzdžiui: Dviratis(2).
- 5 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite parinktį, norėdami tinkinti konkrečius veiklos nustatymus. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų ekranus arba automatinės funkcijas.
  - Pasirinkite **Baig.**, jei norite išsaugoti ir naudoti tinkintą veiklą.
- 6 Pasirinkite **Taip**, jei veiklą norite pridėti prie savo mėgstamiausių sąrašo.

## Veikla patalpose

Galima naudoti laikrodį treniruojantis patalpose, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje, GPS išjungžiama (*Veiklos nustatymai, 62 psl.*).

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

**PATARIMAS:** laikymasis už bėgtakio turėklų sumažina tikslumą.

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

## Virtualiojo bėgimo pradžia

Galite susieti Forerunner įrenginį su suderinama trečiosios šalies programa, kad galėtumėte perduoti tempo, širdies dažnio ar kadencijos duomenis.

- 1 Pasirinkite **START > Virtual bėgim.**
- 2 Planšetiniame, nešiojamame kompiuteryje ar išmaniajame telefone atidarykite Zwift™ programą ar kitą virtualiųjų treniruočių programą.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis pradėkite bėgimo veiklą ir susiekite įrenginius.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.
- 5 Baigę bėgimą pasirinkite **STOP**, kad sustabdytumėte veiklos laikmatį.

## Bėgtakio distancijos kalibravimas

Norėdami tiksliau registruoti ant bėgtakio nubėgtą distanciją, galite kalibruoti bėgtakio distanciją, kai nubėgsite bent 1,5 km (1 myl.) ant bėgtakio. Jei naudojate keliais skirtingais bėgtalais, galite rankiniu būdu atnaujinti kalibravimą kiekvieną kartą, kai pereinate ant kito bėgtakio.

- 1 Pradėkite veiklą ant bėgtakio (*Veiklos pradžia, 7 psl.*) ir nubėkite ant jo bent 1,5 km (1 myl.).
- 2 Baigę bėgioti, pasirinkite **STOP**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Norėdami kalibruoti bėgtakio distanciją pirmą kartą, pasirinkite **Įrašyti**. Įrenginys paragina atlikti bėgtakio kalibravimą.
  - Norėdami rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio distanciją po pirmojo kalibravimo, pasirinkite **Kalibr. ir išsaug. > Taip**.
- 4 Žiūrėkite įveiktą atstumą bėgtakio ekrane ir įveskite jį savo įrenginyje.

## Jėgos treniruotės įrašymas

Jėgos treniruočių metu galima įrašyti pratimų serijas. Serija – tai keletas to paties judesio pakartojimų. Galite kurti ir rasti jėgos treniruočių naudodami Garmin Connect, 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 nustatytą laikmatį, paspauskite **START > Treniuotis > START**.

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 Jei norite baigti seriją, paspauskite **BACK**.

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

8 Jei reikia, redaguokite pakartojimų skaičių.

**PATARIMAS:** taip pat galite pridėti serijai 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 treniruot > Įrašyti**.

### Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą

- Darydami pakartojimus nežiūrėkite į įrenginį.

Veiksmus su įrenginiu atlikite kiekvienos sekos 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 įrenginiu 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.

## 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, 9 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 Pasirinkite **START > Steb. bėgimą**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 4 Jei bėgsite 1 takeliu, pereikite prie 10 veiksmo.
- 5 Palaikykite **UP**.
- 6 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 7 Pasirinkite **Juostos numeris**.
- 8 Pasirinkite takelio numerį.
- 9 Dukart pasirinkdami **BACK** grįžkite į veiklos laikmatį.
- 10 Pasirinkite **START**.
- 11 Bėkite stadionu.

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

- 12 Baigę bėgti, pasirinkite **STOP > Įrašyti**.

## Bėgimo stadione įrašymo patarimai

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

## Plaukimas

### PRANEŠIMAS

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

## Plaukiojimas baseine

Naudodamiesi plaukimo baseine veikla galite registruoti plaukimo duomenis, įskaitant distanciją, tempą, mostų skaičių ir mostų tipą.

- 1 Pasirinkite **START > Plauk basein**.  
Pirmą kartą pasirinkus plaukimo baseine veiklą, reikia pasirinkti baseino dydį arba įvesti pasirinktinį dydį.
- 2 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.
- 3 Kiekvieno poilsio laikotarpio pradžioje ir pabaigoje pasirinkite **BACK**.
- 4 Baigę veiklą, pasirinkite **START > Įrašyti**.

**PATARIMAS:** jei norite peržiūrėti širdies dažnio duomenis plaukiant, galite pridėti širdies dažnio duomenų laikus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 63 psl.*).

## Atstumo registravimas

Forerunner įrenginys matuoja ir registruoja atstumą pagal įveiktus baseino ilgius. Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį (*Baseino dydžio nustatymas, 67 psl.*).

**PATARIMAS:** kad rezultatai būtų tikslūs, naudodami vieną mostų tipą nuplaukite visą atstumą. Kai ilsitės, pristabdykite laikmatį.

**PATARIMAS:** kad įrenginiui būtų lengviau skaičiuoti ilgius, prieš pirmąjį mostą tvirtai atsispauskite nuo sienelės ir atsispinkite.

**PATARIMAS:** kai darote pratimus, pristabdykite laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją (*Treniravimasis su treniručių žurnalu, 13 psl.*).

## Plaukimo terminai

**Ilgis:** vienas baseino perplaukimas.

**Intervalas:** viena ar kelios distancijos iš eilės. Pailsėjus pradedamas naujas intervalas.

**Mostas:** mostas skaičiuojamas kiekvieną kartą, kai jūsų ranka su įrenginiu 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. SWOLF balas rodo plaukimo efektyvumą; kaip ir golfe geresnis yra mažesnis balas.

## Mostų tipai

Mostų tipo nustatymo funkcija galima tik plaukiant baseine. Mostų tipas nustatomas distancijos pabaigoje. Mostų tipai rodomi plaukimo istorijoje ir Garmin Connect paskyroje. Mosto tipą taip pat galite pasirinkti kaip tinkintą duomenų lauką (*Duomenų ekranų tinkinimas, 63 psl.*).

|            |                                                                                                 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nenaudoti  | Plaukimas laisvuju stiliumi                                                                     |
| Atgal      | Plaukimas nugara                                                                                |
| Krūtinė    | Plaukimas krūtine                                                                               |
| Skrydis    | Plaukimas peteliške                                                                             |
| Mišrus     | Daugiau nei vienas mostų tipas intervale.                                                       |
| Treniruotė | Naudojama įrašant treniruotės duomenis ( <i>Treniravimasis su treniručių žurnalu, 13 psl.</i> ) |

## Patarimai dėl plaukimo veiklų

- Prieš pradėdami plaukimo baseine veiklą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis ir pasirinkite baseino dydį arba pasirinkite tinkintą dydį.  
Kitą kartą, kai pradėsite plaukimo baseine veiklą, įrenginys naudos šį baseino dydį. Jei norite pakeisti dydį, palaikykite UP, pasirinkite veiklos nustatymus ir Baseino dydis.
- Pasirinkite **BACK**, kad įrašytumėte poilsio atkarpas plaukiant baseine.  
Įrenginys automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir plaukimo baseine atstumus.

## Ilsėjimasis plaukiojimo baseine metu

Numatytajame poilsio ekrane rodomi du poilsio laikmačiai. Taip pat rodomas paskutinio baigto intervalo laikas ir atstumas.

**PASTABA:** plaukimo duomenys poilsio metu neįrašomi.

- 1 Plaukiojimo metu pasirinkite **BACK**, kad pradėtumėte poilsį.  
Ekranas pasikeičia į baltą tekstą juodame fone, o ekrane pradedamas rodyti poilsio ekranas.
- 2 Poilsio metu pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti kitus duomenų ekranus (pasirinktinai).
- 3 Pasirinkite **BACK** ir tęskite plaukiojimą.
- 4 Pakartokite papildomiems poilsio intervalams.

## Automatinis poilsis

Automatinio poilsio funkcija prieinama tik plaukiant baseine. Įrenginys automatiškai aptinka, kai ilsitės, ir atidaromas poilsio ekranas. Jei ilsitės ilgiau nei 15 sekundžių, įrenginyje automatiškai sukuriamas poilsio intervalas. Kai vėl pradėsite plaukti, įrenginyje automatiškai pradėdamas naujas plaukimo intervalas. Galite įjungti automatinio poilsio funkciją veiklos parinktyse (*Veiklos nustatymai, 62 psl.*).

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

Jei nenorite naudoti automatinio poilsio funkcijos, pasirinkdami BACK galite pažymėti kiekvieno poilsio intervalo pradžią ir pabaigą rankiniu būdu.

## 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 pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruočių žurnalo ekraną.
- 2 Norėdami paleisti treniruotės laikmatį, pasirinkite **BACK**.
- 3 Pabaigę treniruotės intervalą, pasirinkite **BACK**.

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

- 4 Pasirinkite užbaigtos treniruotės atstumą.

Atstumo intervalai priklauso nuo veiklos profiliui pasirinkto baseino dydžio.

- 5 Pasirinkite nustatymą:

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

## Garsinių raginimų leidimas veiklos metu

Galite nustatyti, kad laikrodis leistų motyvuojančius būsenos pranešimus jums bėgant ar užsiimant kita veikla. Garsiniai raginimai leidžiami prijungtose ausinėse naudojant Bluetooth technologiją, jei yra. Jei ne, garsiniai raginimai leidžiami per telefoną, susietą naudojant programą Garmin Connect. Leidžiant garsinį raginimą, laikrodžio arba telefonas nutildo esamą garso šaltinį ir leidžia raginimą.

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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite ir palaikykite **UP**.

- 2 Pasirinkite  > **Garsiniai raginimai**.

- 3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite girdėti raginimą po kiekvieno rato, pasirinkite **Įspėjimas apie ratą**.  
**PASTABA:** garsinis raginimas **Įspėjimas apie ratą** yra įjungtas pagal numatytuosius nustatymus.
- Jei norite nustatyti raginimus pagal tempo ir greičio duomenis, pasirinkite **Įspėjimas dėl tempo / greičio**.
- Jei norite nustatyti raginimus pagal širdies dažnio duomenis, pasirinkite **Įspėjimas dėl širdies dažnio**.
- Jei norite girdėti raginimus paleisdami ir stabdydami laikmatį, įskaitant funkciją „Auto Pause“, pasirinkite **Laikmačio įvykiai**.
- Jei norite girdėti kiekvieno treniruotės etapo raginimus, pasirinkite **Įspėjimai dėl treniruotės**.
- Jei norite girdėti veiklos raginimus kaip garsinius raginimus, pasirinkite **Raginimai veikti**.
- Jei prieš garsinį perspėjimą ar raginimą norite girdėti garsą, pasirinkite **Garsiniai tonai**.
- Jei norite pakeisti raginimų balsu kalbą arba dialektą, pasirinkite **Dialektas**.

# Treniruotė

## Treniruotės

Galite kurti tinkamas treniruotes, kuriose būtų nustatyti kiekvieno treniruotės etapo tikslai, taip pat įvairūs atstumai, laikai ir kalorijos. Galite kurti treniruotes ir rasti daugiau treniruočių naudodamiesi Garmin Connect arba pasirinkti treniruočių planą su įtaisytosiomis treniruotėmis ir perkelti jį į savo įrenginį.

Galite planuoti treniruotes naudodami Garmin Connect. Galite planuoti treniruotes iš anksto ir išsaugoti jas įrenginyje.

## Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 54 psl.](#)).

- 1 Pasirinkite parinktį:
  - Atidarykite programą Garmin Connect.
  - Eikite į [connect.garmin.com](#).
- 2 Pasirinkite **Treniruotė** > **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, 54 psl.](#)).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba **•••**.
- 2 Pasirinkite **Treniruotė** > **Treniruotės** > **Sukurti treniruotę**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Sukurkite tinkantį treniruotę.
- 5 Pasirinkite **Išsaugoti**.
- 6 Įveskite treniruotės pavadinimą ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Treniruočių sąraše rodoma nauja treniruotė.

**PASTABA:** galite išsiųsti šią treniruotę į laikrodį ([Tinkintos treniruotės siuntimas į įrenginį, 14 psl.](#)).

## Tinkintos treniruotės siuntimas į įrenginį

Tinkantį treniruotę, sukurtą naudojantis Garmin Connect programa, galite siųsti į įrenginį ([Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect, 14 psl.](#)).

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba **•••**.
- 2 Pasirinkite **Treniruotė** > **Treniruotės**.
- 3 Pasirinkite treniruotę sąraše.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Pasirinkite suderinamą įrenginį.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Kaip pradėti treniruotę

Prieš pradėdami treniruotę, turite ją atsisiųsti iš savo Garmin Connect paskyros.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Mano treniruotės**.
- 5 Pasirinkite treniruotę.

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

- 6 Pasirinkite **Treniruotis**.
- 7 Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.

Pradėjus treniruotę, įrenginyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, etapų pastabos (pasirinktinai), tikslas (pasirinktinai) ir dabartinės treniruotės duomenys.

## Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote

Kad įrenginys galėtų pasiūlyti dienos treniruotę, turite turėti treniravimosi būseną ir maks. VO2. įvertį (*Treniruotės būseną, 40 psl.*).

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas**.  
Rodoma kasdienė siūloma treniruotė.
- 3 Pasirinkite **START** ir pasirinkite parinktį:
  - Jei norite atlikti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.
  - Norėdami atsisakyti treniruotės, pasirinkite **Atmesti**.
  - Norėdami peržiūrėti treniruotės veiksmus, pasirinkite **Žingsniai**.
  - Norėdami atnaujinti treniruotės tikslo nustatymą, pasirinkite **Tikslo tipas**.
  - Norėdami išjungti būsimus treniruotės pranešimus, pasirinkite **Išjungti raginimą**.

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

## Kasdienių siūlomų treniruočių raginimų įjungimas ir išjungimas

Kasdienės siūlomos treniruotės rekomenduojamas remiantis jūsų treniravimosi istorija, VO2 maks., miego duomenimis ir jėgų atgavimo laiku.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo veiklą.
- 3 Jei reikia, pasirinkdami **BACK** atmeskite treniruotę.
- 4 Palaikykite **UP**.
- 5 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruotės > Šiandienos pasiūlymas**.
- 6 Pasirinkite **START**.
- 7 Pasirinkite **Išjungti raginimą** arba **Ijungti raginimą**.

## Vadovavimasis plaukimo baseine treniruote

Įrenginys gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti per plaukimo treniruotę. Tinkintos treniruotės plaukimo baseine kūrimas ir siuntimas panašus į *Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect, 14 psl.* ir *Tinkintos treniruotės siuntimas į įrenginį, 14 psl.*

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Plauk basein > Parinktys > Treniruotė**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Mano treniruotės**, kad atliktumėte treniruotes, atsisiųstas iš Garmin Connect.
  - Pasirinkite **Treniruočių kalendorius**, jei norite atlikti arba peržiūrėti suplanuotas treniruotes.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Apie treniruočių kalendorių

Treniruočių kalendorius jūsų įrenginyje 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 valdiklyje. Pasirinkę dieną kalendoriuje, galite peržiūrėti arba atlikti treniruotę. Suplanuota treniruotė lieka įrenginyje, 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 iš Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 54 psl.](#)) ir susieti Forerunner įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu.

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruočių planai**.
- 3 Pasirinkite ir sudarykite treniravimosi planą.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Peržiūrėkite treniravimosi planą savo kalendoriuje.

## Pritaikomi treniruočių planai

Jūsų Garmin Connect paskyroje yra pritaikomas treniruotės planas ir „Garmin® Coach“, kurie padės siekti treniruočių tikslų. Pavyzdžiui, galite atsakyti į keletą klausimų ir rasti planą, kuris padės pasiruošti 5 km lenktynėms. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie lenktynių datos. Kai pradėsite vykdyti planą, „Garmin Coach“ valdiklis įtraukiamas į valdiklių apskritimą jūsų Forerunner įrenginyje.

## Šiandienos treniruotės pradžia

Kai atsiunčiate „Garmin Coach“ treniruotės planą į įrenginį, „Garmin Coach“ valdiklis rodomas jūsų valdiklių apskritime.

- 1 Laikrodžio ciferblate pasirinkę **UP** arba **DOWN** peržiūrėkite „Garmin Coach“ valdiklį.

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



- 2 Pasirinkite **START**.
- 3 Pasirinkite **Rodyti**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (nebūtina).
- 4 Pasirinkite **Treniruotis**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Intervalinės treniruotės

Galite kurti intervalines treniruotes pagal atstumą arba laiką. Įrenginys saugo jūsų sukurtą intervalinę treniruotę, kol sukursite kitą intervalinę treniruotę. Galite naudoti atvirus intervalus treko treniruotėms arba kai žinote atstumą.

### Intervalų treniruotės sukūrimas

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Intervalai > Redaguoti > Intervalas > Tipas**.
- 5 Pasirinkite **Atstumas, Trukmė** arba **Atidaryti**.  
**PATARIMAS:** galite sukurti neriboto laiko intervalą pasirinkdami nustatymą Atidaryti.
- 6 Jei reikia, pasirinkite **Trukmė**, įveskite treniruotės atstumo arba laiko intervalo vertę ir pasirinkite ✓.
- 7 Pasirinkite **BACK**.
- 8 Pasirinkite **Poilsis > Tipas**.
- 9 Pasirinkite **Atstumas, Trukmė** arba **Atidaryti**.
- 10 Jei reikia, poilsio intervalui įveskite atstumo arba laiko vertę ir pasirinkite ✓.
- 11 Pasirinkite **BACK**.
- 12 Pasirinkite vieną arba daugiau parinkčių:
  - Jei norite nustatyti pakartojimų skaičių, pasirinkite **Kartoti**.
  - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko apšilimą, pasirinkite **Pramankšta > Įjungta**.
  - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko atvėsimą, pasirinkite **Baig mankš > Įjungta**.

### Intervalų treniruotės paleidimas

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
  - 2 Pasirinkite veiklą.
  - 3 Palaikykite **UP**.
  - 4 Pasirinkite **Treniruotė > Intervalai > Treniruotis**.
  - 5 Jei norite paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.
  - 6 Jei intervalų treniruotėje numatytas apšilimas, norėdami pradėti pirmą intervalą, pasirinkite **BACK**.
  - 7 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Baigus visus intervalus, rodomas pranešimas.

### Intervalų treniruotės sustabdymas

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

## Treniruotės tikslo nustatymas

Treniruotės 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 įrenginys tikruoju laiku pateikia atsiliepimus apie tai, kaip arti esate savo treniruotės tikslo.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Nustatyti uždavinį**.
- 5 Pasirinkite nustatymą:
  - 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.

Bus parodytas treniruotės tikslo ekranas, kuriame bus matomas apskaičiuotas baigimo laikas. Apskaičiuotas baigimo laikas priklauso nuo jūsų dabartinio našumo ir likusio laiko.
- 6 Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.

## Treniruotės tikslo atšaukimas

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

## Kaip naudotis Virtual Partner

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

**PASTABA:** užsiimant kai kuriomis veiklomis ši funkcija negalima.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Virtual Partner**.
- 6 Įveskite tempo ar greičio vertę.
- 7 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 7 psl.*).
- 8 Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, kad slinktumėte į Virtual Partner ekraną ir pamatytumėte, kas pirmauja.



## PacePro treniravimasis

Daug bėgikų lenktynių metu mėgsta užsidėti tempo dirželį, kuris jiems padeda siekti lenktynių tikslo. Funkcija PacePro suteikia galimybę sukurti pasirinktinį 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, 54 psl.](#)).

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

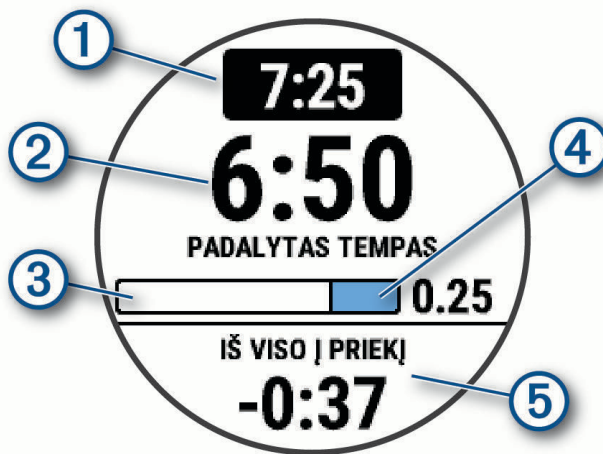
## PacePro plano pradėjimas

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

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo lauke veiklą.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > „PacePro“ planai**.
- 5 Pasirinkite planą.

**PATARIMAS:** galite pasirinkti **DOWN > Peržiūrėti skiltis** ir peržiūrėti skiltis.

- 6 Pasirinkdami **START** pradėkite planą.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.



|   |                                                                      |
|---|----------------------------------------------------------------------|
| ① | Tikslinis skilties tempas                                            |
| ② | Dabartinis skilties tempas                                           |
| ③ | Skilties baigimo eiga                                                |
| ④ | Likęs skilties atstumas                                              |
| ⑤ | Visas laikas, kuriuo lenkiate tikslinį laiką arba nuo jo atsiliekatė |

## PacePro plano stabdymas

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Stabdyti „PacePro“ > Taip**.  
Įrenginys stabdo PacePro planą. Veiklos laikmatis toliau veikia.

## 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 galima ne visoms veikloms.

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

## Asmeniniai rekordai

Kai baigiate veiklą, įrenginyje rodomi visi jos metu pasiekti asmeniniai rekordai. Asmeniniai rekordai apima greičiausią laiką keliuose tipiniuose bėgimo atstumuose ir ilgiausią bėgimą, važiavimą ar plaukimą.

### 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 > Taip**.  
**PASTABA:** tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

### Asmeninio rekordo pašalinimas

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sporto šaką.
- 4 Pasirinkite rekordą, kurį norite pašalinti.
- 5 Pasirinkite **Išvalyti įrašus > Taip**.  
**PASTABA:** tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

## Visų asmeninių rekordų išvalymas

- 1 Ciferblate palaikykite nuspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sportą.
- 4 Pasirinkite **Išvalyti visus įrašus > Taip**.  
Ištrinami tik atitinkamos sporto šakos rekordai.  
**PASTABA:** tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

## Metronomo naudojimas

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

**PASTABA:** ši funkcija galima ne visoms veikloms.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Metronomas > Būsena > Įjungta**.
- 6 Pasirinkite nustatymą:
  - 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 Pradėkite bėgti (*Bėgiojimas, 6 psl.*).  
Metronomas bus paleistas automatiškai.
- 9 Bėgimo metu pasirinkite **UP** arba **DOWN**, norėdami peržiūrėti metronomo ekraną.
- 10 Jei reikia, palaikykite **UP**, kad pakeistumėte metronomo nustatymus.

## Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti lyties, gimimo metų, aukščio, svorio ir širdies dažnio zonos nustatymus. Įrenginys šią informaciją naudoja apskaičiuodamas tikslius treniruočių duomenis.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite nustatymą.

## 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, 24 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.

## 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.

### Širdies dažnio zonų nustatymas

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

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnis**.
- 3 Pasirinkite **Maks. ŠD > Maks. ŠD** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.  
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, jei norite, kad maksimalus širdies dažnis veiklos metu būtų įrašytas automatiškai (*Automatinis širdies dažnio nustatymas, 40 psl.*).
- 4 Pasirinkite **ŠD poilsio metu > Nustatyti tinkintą** ir įveskite širdies dažnį ilsintis.  
Galite naudoti laikrodžio išmatuotą širdies dažnį ilsintis arba nustatyti tinkintą širdies dažnį ilsintis.
- 5 Pasirinkite **Zonos > Pagal**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **D / S**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte dūžių per minutę zonas.
  - Pasirinkite **%Maks. ŠD**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip maksimalaus širdies dažnio procentą.
  - Pasirinkite **%ŠDR**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip širdies dažnio rezervo procentą (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
- 7 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 8 Pasirinkite **Širdies dažnis sportuojant** ir pasirinkite sporto profilį, jei norite pridėti atskiras širdies dažnio zonas (pasirenkama).
- 9 Kartodami veiksmus pridėkite širdies dažnio sportuojant zonų (pasirenkama).

### Leidimas įrenginiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas

Numatytieji nustatymai leidžia įrenginiui 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, 22 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                     |

## Treniravimosi būsenos pristabdymas

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

Pasirinkite parinktį:

- Treniravimosi būsenos valdiklyje palaikykite paspaudę mygtuką **UP** ir pasirinkite **Parinktys > Pristabdyti trenir. būseną**.
- Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika > Treniruotės būseną > ⋮ > Pristabdyti treniravimosi būseną**.

**PATARIMAS:** sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect paskyra.

## Pristabdytos treniravimosi būsenos funkcijos įjungimas

Kai vėl būsite pasiruošę treniruotis, galite įjungti treniravimosi būsenos funkciją. Siekdami geriausių rezultatų, matuokite VO2 maks. bent du kartus kiekvieną savaitę (*Apie VO2 maks. įvertinimą, 41 psl.*).

Pasirinkite parinktį:

- Treniravimosi būsenos valdiklyje palaikykite paspaudę mygtuką **UP** ir pasirinkite **Parinktys > Vėl įjungti trenir. būseną**.
- Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika > Treniruotės būseną > ⋮ > Vėl įjungti treniravimosi būseną**.

**PATARIMAS:** sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect paskyra.

## Veiklos stebėjimas

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

Per dieną nueitų žingsnių skaičius rodomas žingsnių valdiklyje. Žingsnių skaičius periodiškai atnaujinamas.

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo matavimų tikslumą rasite adresu [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Automatiškai nustatomas tikslas

Įrenginys automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą, atsižvelgiant į ankstesnius jūsų veiklos lygius. Jums per dieną judant, įrenginys rodo jūsų pažangą link jūsų dienos tikslo ①.



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

## Raginio judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Po vienos valandos neaktyvumo, rodomas tekstas Perkelti! Ir raudona juosta. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo rodomi papildomi segmentai. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja (*Sistemos nustatymai, 68 psl.*).

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

### Įspėjimo apie judėjimą įjungimas

- 1 Ciferblate palaikykite UP.
- 2 Pasirinkite  > Veiklos stebėjimas > Įspėjimas apie judėjimą > Įjungta.

## Miego stebėjimas

Jums miegant, įrenginys automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Savo Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas ir judėjimą miegant. Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

**PASTABA:** snaudimas į miego statistiką neįtraukiamas. Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 26 psl.*).

### Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite įrenginį miegodami.
- 2 Įkelkite savo miego stebėjimo duomenis į Garmin Connect svetainę (*Garmin Connect, 54 psl.*).  
Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

## Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Jei norite išjungti foninį apšvietimą, garsinius ir vibracinius įspėjimus, galite naudoti režimą „Netrukdyti“. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

**PASTABA:** savo Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Sistemos nustatymuose galite įjungti parinktį Miego laikas, kad įprastu miego metu automatiškai įsijungtų netrukdomo režimas (*Sistemos nustatymai, 68 psl.*).

**PASTABA:** galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).

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

## 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.

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

## Kaip pelnyti intensyvumo minutes

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

- Pradėkite nustatyto laiko veiklą, kad kuo tiksliau apskaičiuotumėte intensyvumo minutes.
- Kad širdies dažnis ilsinti būtų kuo tikslesnis, dėvėkite įrenginį visą parą.

## Garmin Move IQ™ įvykiai

Move IQ funkcija automatiškai nustato bent 10 min. veiklos, pvz., ėjimo, bėgimo, važiavimo dviračiu, plaukimo ir elipsinės treniruotės, tendencijas. Galite peržiūrėti įvykio tipą ir trukmę Garmin Connect laiko juostoje, bet jį nebus rodomi veiklų sąraše, duomenų įrašuose ar naujienų kanale. Jei norite išsamesnės ir tikslesnės informacijos, galite įrašyti nustatyto laiko veiklą įrenginyje.

## Veiklos stebėjimo nustatymai

Ciferblate palaikykite **UP** ir pasirinkite  > **Veiklos stebėjimas**.

**Būsena:** išjungiamos veiklos stebėjimo funkcijos.

**Įspėjimas apie judėjimą:** skaitmeniniame ciferblate ir žingsnių ekrane rodomas pranešimas ir judėjimo juosta. Įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja, jei įjungti garsiniai tonai (*Sistemos nustatymai, 68 psl.*).

**Įspėjimai apie tikslą:** leidžiama įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti juos tik veiklos metu. Tikslų įspėjimai rodomi nustačius dienos žingsnių tikslą ir savaitės intensyvumo minučių tikslą.

: įrenginiui leidžiama automatiškai sukurti ir išsaugoti veiklą su numatytu laiku, kai Move IQ funkcija aptinka, kad jūs einate arba bėgate. Bėgimui ir ėjimui galite nustatyti minimalų laiko slenkstį.

**Move IQ:** įrenginiui leidžiama automatiškai pradėti ir išsaugoti ėjimą arba bėgimą su numatytu laiku, kai Move IQ funkcija aptinka pažįstamus judėjimo modelius.

## Veiklos stebėjimo išjungimas

Kai išjungiate veiklos stebėjimą, jūsų žingsniai, užlipti aukštai, intensyvios veiklos minutės, miego stebėjimas ir Move IQ įvykiai neįrašomi.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos stebėjimas** > **Būsena** > **Išjungta**.

# Pažangios funkcijos

## Bluetooth ryšio funkcijos

Forerunner įrenginyje yra kelios Bluetooth ryšio funkcijos, skirtos suderinamam išmaniajam telefonui, kuriame naudojama programa Garmin Connect.

**Veiklos įkėlimai:** jūsų veikla automatiškai siunčiama į programą Garmin Connect, kai tik baigiate veiklos įrašymą.

**Garsiniai raginimai:** programai Garmin Connect leidžiama leisti būsenos pranešimus, pvz., pranešti apie įveiktas mylias ir kitus duomenis, išmaniajame telefone bėgant arba užsiimant kita veikla.

**Bluetooth jutikliai:** leidžiama prijungti su Bluetooth suderinamus jutiklius, pvz., širdies dažnio monitorių.

**Connect IQ:** leidžiama išplėsti įrenginio funkcijas naujais ciferblatais, valdikliais, programomis ir duomenų laukais.

**Rasti telefoną:** nustatoma jūsų pamesto su Forerunner įrenginiu susieto telefono vieta, jei jis yra ryšio diapazone.

**Rasti laikrodį:** nustatoma jūsų pamesto su išmaniuoju telefonu susieto Forerunner įrenginio vieta, jei jis yra ryšio diapazone.

**Telefono pranešimai:** telefono pranešimai ir žinutės rodomi jūsų Forerunner įrenginyje.

**Saugumo ir stebėjimo funkcijos:** galite siųsti pranešimus ir įspėjimus draugams ir šeimai, taip pat prašyti pagalbos iš skubios pagalbos kontaktų, nustatytų programoje Garmin Connect. Daugiau informacijos žr. ([Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 31 psl.](#)).

**Veiksmai socialiniuose tinkluose:** galima skelbti naujienas mėgstamame socialiniame tinkle, kai įkeliate veiklą į programą Garmin Connect.

**Programinės įrangos naujinimai:** galima atnaujinti įrenginio programinę įrangą.

**Naujausia orų informacija:** į įrenginį siunčiama tiesioginė informacija ir pranešimai apie oro sąlygas.

**Treniruočių ir trasų atsisiuntimai:** galima ieškoti treniruočių ir trasų programoje Garmin Connect ir atsisiųsti jas į įrenginį belaidžiu ryšiu.

**Treniruočių atsisiuntimai:** galima ieškoti treniruočių programoje Garmin Connect ir atsisiųsti jas į įrenginį belaidžiu ryšiu.

## Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą naudodami Garmin Connect programą, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir turite susieti įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu ([Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 3 psl.](#)).

Sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect programa ([Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 27 psl.](#)).

Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Connect programa automatiškai siunčia naujinį į įrenginį.

## Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect

**PASTABA:** galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.](#)).

1 Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite **LIGHT**.

2 Pasirinkite .

## Pamesto mobiliojo įrenginio buvimo vietos nustatymas

Šią funkciją galite naudoti norėdami rasti pamestą mobilųjį įrenginį, kuris susietas naudojant Bluetooth belaidę technologiją ir šiuo metu yra aprėpties zonoje.

**PASTABA:** galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.](#)).

1 Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite **LIGHT**.

2 Pasirinkite .

Forerunner įrenginys pradeda ieškoti jūsų susieto mobiliojo įrenginio. Jūsų mobiliajame įrenginyje skamba garsinis įspėjimas, o Forerunner įrenginio ekrane rodomas Bluetooth signalo stiprumas. Bluetooth signalo stiprumas didėja, kai artėjate prie mobiliojo įrenginio.

3 Jei norite baigti ieškoti, pasirinkite **BACK**.

## Valdikliai

Jūsų įrenginyje yra iš anksto įkeltų valdiklių, kurie pateikia glaustą informaciją. Kad veiktų tam tikri valdikliai, reikia prijungti Bluetooth prie suderinamo išmaniojo telefono.

Kai kurie valdikliai pagal numatytuosius nustatymus nėra matomi. Galite įtraukti juos į valdiklių juostą rankiniu būdu ([Valdiklių rato tinkinimas, 61 psl.](#)).

**Body Battery™:** dėvint visą dieną, rodomas jūsų dabartinis Body Battery lygis ir jūsų lygio paskutines kelias valandas diagrama.

**Kalendorius:** rodomi būsimi susitikimai iš jūsų išmaniojo telefono kalendoriaus.

**Kalorijos:** rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.

**Įrenginio naudojimas:** rodoma programinės įrangos versija ir įrenginio naudojimo statistika.

**Garmin treneris:** rodomos numatytos treniruotės, kai savo Garmin paskyroje pasirenkate Garmin Connect trenerio treniruočių planą.

**Sveikatos statistika:** rodoma dinamiška dabartinės sveikatos statistikos santrauka. Matavimai apima širdies plakimo dažnį, Body Battery lygį, stresą ir kt.

**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.

**Hidratacija:** galite stebėti išgeriamo vandens kiekį ir pažangą siekiant dienos tikslo.

**Intensyvumo minutės:** stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir pažanga siekiant tikslo.

**Pastaroji veikla:** rodoma trumpa paskutinės įrašytos veiklos, pvz., paskutinio bėgimo, paskutinio važiavimo ar paskutinio plaukimo, santrauka.

**Pastaroji sporto veikla:** rodoma trumpa paskutinės įrašytos sportinės veiklos santrauka.

**Pask. bėgimas:** rodoma trumpa paskutinio įrašyto bėgimo santrauka.

**Žibintai:** pateikiami dviračio žibintų valdikliai, jei susiejote Varia™ žibintą su Forerunner įrenginiu.

**Menstruacijų ciklo stebėjimas:** rodomas dabartinis jūsų ciklas. Galite peržiūrėti ir registruoti kasdienius simptomus.

**Muzikos valdikliai:** pateikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų išmaniajam telefonui arba įrenginyje įrašytai muzikai.

**Mano diena:** rodoma dinamiška šiandienos veiklos santrauka. Matavimai apima skaičiuojamo laiko veiklą, intensyvumo minutes, žingsnius, sudegintas kalorijas ir kt.

**Pranešimai:** perspėjama apie skambučius ir žinutes jums, socialinių tinklų atnaujinimus ir kt., remiantis jūsų išmaniojo telefono pranešimų nustatymais.

**Efektyvumas:** rodomi rezultatų matavimai, kurie padeda stebėti ir suprasti savo treniravimosi veiklą ir lenktynių rezultatus.

**Pulsoksimetras:** leidžia nuskaityti rankinio pulsoksimetro rodmenis.

**RCT kameros valdikliai:** galite fotografuoti, filmuoti ir keisti nustatymus rankiniu būdu ([Varia kameros valdiklių naudojimas, 60 psl.](#)).

**Kvėpavimas:** jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.

**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.

**VIRB valdikliai:** pateikiami kameros valdikliai, jei esate susiję VIRB įrenginį su Forerunner įrenginiu.

**Orai:** rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.

## Valdiklių peržiūra

Jūsų įrenginys pateikiamas su iš anksto įkeltais valdikliais, kurie pateikia trumpą informaciją. Kad veiktų kai kurie valdikliai, reikia Bluetooth prijungti prie suderinamo išmaniojo telefono.

- Jei norite peržiūrėti valdiklius, ciferblate pasirinkite **UP** arba **DOWN**.  
Valdikliai vykdo širdies dažnio ir veiklos stebėjimą. Kad veiktų rezultatų valdiklis, reikia vykdyti kelias veiklas matuojant širdies dažnį ir bėgimą lauke su GPS.
- Norėdami peržiūrėti papildomas valdiklio parinktis ir funkcijas, pasirinkite **START**.

## Apie funkciją „Mano diena“

Mano diena valdiklis yra kasdienis veiklos įrašas. Tai dinaminė apžvalga, kuri atnaujinama visą dieną. Metriką sudaro paskutinė įrašyta sportinė veikla, savaitės intensyvumo minutės, žingsniai, sudegintos kalorijos ir kt. Jei norite peržiūrėti papildomą metriką, galite pasirinkti **START**.

## Orų valdiklio peržiūra

Norint naudoti orų valdiklį, reikia Bluetooth ryšio su suderinamu išmaniuoju telefonu.

- 1 Jei norite peržiūrėti orų valdiklį, ciferblate pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Norėdami peržiūrėti orų duomenis kas valandą, pasirinkite **START**.
- 3 Norėdami peržiūrėti orų duomenis kas dieną, pasirinkite **DOWN**.

## Hidratacijos stebėjimas

Galite stebėti, kiek skysčių išgeriate per dieną, įjungti tikslus ir įspėjimus bei įvesti, iš kokio dydžio indų dažniausiai geriate. Jei įjungsite automatinius tikslus, jūsų tikslas bus didesnis dienomis, kuriomis registruojate veiklą. Kai mankštinatės, jums reikia daugiau skysčių išpraskaituotam kiekiui pakeisti.

**PASTABA:** naudodamiesi programa Connect IQ galite atsisiųsti hidratacijos stebėjimo valdiklį.

## Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas

Hidratacijos stebėjimo valdiklyje rodomas jūsų skysčių vartojimas ir kasdienis hidratacijos tikslas.

- 1 Laikrodžio ciferblate pasirinkę **UP** arba **DOWN** peržiūrėkite hidratacijos valdiklį.
- 2 Pasirinkite **START**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **+** kiekvieną kartą, kai išgersite skysčių.
  - Pasirinkdami indą padidinkite išgertų skysčių kiekį indo tūriu.

**PATARIMAS:** galite tinkinti hidratacijos nustatymus, pvz., matavimo vienetus ir dienos tikslą, savo Garmin Connect paskyroje.

## Menstruacijų ciklo stebėjimas

Menstruacijų ciklas yra svarbus sveikatos aspektas. Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose Garmin Connect programoje.

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

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

## Connect IQ funkcijos

Jei laikrodį galite įtraukti Connect IQ funkcijų iš Garmin ir kitų teikėjų naudodami Connect IQ programą. Galite tinkinti įrenginį su ciferblatais, duomenų laukais, valdikliais ir programomis.

**Ciferblatai:** leidžiama tinkinti laikrodžio išvaizdą.

**Duomenų laukai:** leidžiama atsisiųsti naujus duomenų laukus, kuriuose jutiklių, veiklos ir istorijos duomenys pateikti naujai. Connect IQ duomenų laukus galima pridėti prie įtaisytųjų funkcijų ir puslapių.

**Valdikliai:** suteikiama trumpa informacija, įskaitant jutiklių duomenis ir pranešimus.

**Programos:** laikrodžiui pridedama interaktyvių funkcijų, pvz., naujų lauko ir fizinio pasirengimo veiklos rūšių.

## Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš Connect IQ programos, reikia susieti Forerunner įrenginį su išmaniuoju telefonu (*Išmaniajo telefono susiejimas su įrenginiu, 3 psl.*).

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

## Connect IQ funkcijų atsisiuntimas kompiuteriu

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) ir prisijunkite.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją ir ją atsisiųskite.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Wi-Fi ryšio funkcijos

Wi-Fi pasiekiamas tik Forerunner 245 Music įrenginyje.

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

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

**Programinės įrangos naujinimai:** jūsų įrenginys automatiškai atsisiunčia ir įdiegia naujausius programinės įrangos naujinimus, kai yra Wi-Fi ryšys.

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

## Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo

Turite prijungti įrenginį prie Garmin Connect programos išmaniajame telefone arba Garmin Express™ programos kompiuteryje, kad galėtumėte prisijungti prie Wi-Fi tinklo.

Norint sinchronizuoti įrenginį su trečiosios šalies muzikos paslaugų teikėju, reikia prisijungti prie Wi-Fi. Be to, prijungę įrenginį prie Wi-Fi tinklo, galėsite greičiau atsisiųsti didesnius failus.

- 1 Pereikite į Wi-Fi tinklo ryšio diapazoną.
- 2 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 3 Pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai ir pasirinkite savo įrenginį.
- 4 Pasirinkite **Bendra > „Wi-Fi“ tinklai > Pridėti tinklą**.
- 5 Pasirinkite pasiekiamą Wi-Fi tinklą ir įveskite prisijungimo duomenis.

## 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](http://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  arba .
- 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.

## 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

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Saugumas** > **Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite GPS veiklą.

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

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

## Pagalbos prašymas

**PASTABA:** susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje.

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, prieš tai turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 31 psl.*). 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:** jei norite atšaukti žinutę, galite pasirinkti **Atšaukti** prieš pasibaigiant atbuliniam skaičiavimui.

## Tiesioginių transliacijų bendrinimas

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

## Širdies dažnio funkcijos

Forerunner įrenginys turi ant riešo dedamą širdies dažnio matuoklį ir yra suderinamas su ANT+® ant krūtinės dedamais širdies dažnio matuokliais. Ant riešo dedamo širdies dažnio matuoklio duomenis galite peržiūrėti širdies dažnio valdiklyje. Jei pasiekiami ir ant riešo dedamo širdies dažnio matuoklio duomenys, ir ANT+ širdies dažnio duomenys, įrenginys naudoja ANT+ širdies dažnio duomenis.

## Ant riešo matuojamas širdies dažnis

### Laikrodžio dėvėjimas

#### ⚠ PERSPĖJIMAS

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

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

**PASTABA:** laikrodis turi būti priglundęs, 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, 33 psl.*
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 45 psl.*

- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

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

- Prieš uždėdami įrenginį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po įrenginio neturi būti kremo nuo įdegio, losjono ir vabzdžių repelento.
- Neįbrėžkite ant įrenginio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Įrenginį nešiokite virš riešo kaulo. Įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti.
- Prieš pradėdami veiklą palaukite, kol užsipildys piktograma .
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

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

- Po kiekvienos treniruotės nuskalaukite įrenginį gėlu vandeniu.

## Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius

Savo širdies dažnio duomenis galite transliuoti iš Forerunner įrenginio ir juos peržiūrėti susietuose Garmin įrenginiuose.

**PASTABA:** transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Parinktys > Transliuoti širdies dažnį**.

Forerunner įrenginys pradeda transliuoti jūsų širdies dažnio duomenis ir pasirodo .

**PASTABA:** transliuodami širdies dažnio duomenis iš širdies dažnio valdiklio, galite peržiūrėti tik širdies dažnio valdiklį.

- 3 Susiekite Forerunner įrenginį su Garmin ANT+ suderinamu įrenginiu.

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

**PATARIMAS:** jei norite sustabdyti savo širdies dažnio duomenų transliavimą, pasirinkite bet kurį mygtuką ir paspauskite Taip.

## Širdies dažnio duomenų transliavimas veiklos metu

Galite nustatyti, kad Forerunner įrenginys automatiškai transliuotų jūsų širdies dažnio duomenis, jums pradėjus veiklą. Pavyzdžiui, važiuodami dviračiu galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge® įrenginį arba veiklos metu – į VIRB veiksmo kamerą.

**PASTABA:** transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Parinktys > Transliacija veiklos metu**.
- 3 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 7 psl.*).

Forerunner įrenginys pradeda fone transliuoti jūsų širdies dažnio duomenis.

**PASTABA:** nėra požymių, kad įrenginys transliuotų jūsų širdies dažnio duomenis veiklos metu.

- 4 Susiekite Forerunner įrenginį su Garmin ANT+ suderinamu įrenginiu.

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

**PATARIMAS:** jei norite sustabdyti savo širdies dažnio duomenų transliavimą, sustabdykite veiklą (*Veiklos sustabdymas, 8 psl.*).

## Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

### PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja 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 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Parinktys > Įspėjimai 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 įrenginys suvibruos.

## Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas

Apyr. šird. dažnis nustatymo numatytoji vertė yra Automatinis. Įrenginys automatiškai naudoja ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, kol ANT+ širdies dažnio monitorių susiesite su įrenginiu.

**PASTABA:** išjungdami ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių taip pat išjungsite ant riešo tvirtinamą pulsoksimetro jutiklį. Pulsoksimetro valdiklio rodmenis galite nuskaityti neautomatiškai.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Parinktys > Būsena > Išjungta**.

## Bėgimo dinamika

Galite naudoti žingsniamatį su suderinamu įrenginiu ir gauti tikrojo laiko informaciją apie savo bėgimo formą. Žingsniamatyje yra pagreičio matuoklis, kuris matuoja liemens judėjimą, kad galėtų apskaičiuoti šešis bėgimo parametrus.

**PASTABA:** bėgimo dinamikos funkcijos yra tik kai kuriuose Garmin įrenginiuose.

**Kadencija:** kadencija yra žingsnių skaičius per minutę. Rodomas visas žingsnių skaičius (kaire ir dešine koja kartu).

**Vertikalusis svyravimas:** vertikalusis svyravimas – tai atšokimai bėgant. Rodomas vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais kiekviename žingsnyje.

**Kontakto su žeme laikas:** kontakto su žeme laikas – tai laikas, kurį kiekviena koja liečia žemę bėgant. Jis matuojamas milisekundėmis.

**PASTABA:** kontakto su žeme laiko ir balanso parametrai nerodomi einant.

**Kontakto su žeme laiko balansas:** kontakto su žeme laiko balansas – tai kairės / dešinės kojų kontakto su žeme laiko balansas bėgant. Jis išreiškiamas procentais. Pavyzdžiui, rodoma 53,2 su į kairę arba į dešinę nukreipta rodykle.

**Žingsnio ilgis:** žingsnio ilgis yra atstumas nuo vieno kojos prisilietimo prie žemės iki kito. Jis matuojamas metrais.

**Vertikalusis santykis:** vertikalusis santykis – vertikalojo svyravimo santykis su žingsnio ilgiu. Jis išreiškiamas procentais. Mažesnis skaičius paprastai rodo geresnę bėgimo formą.

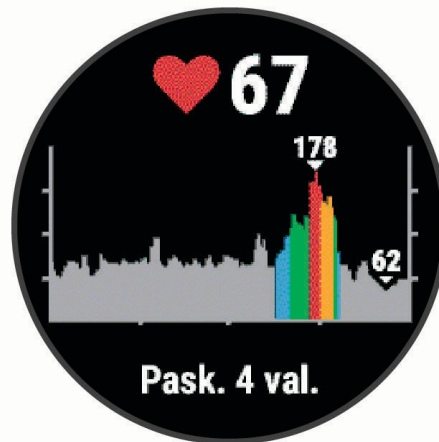
## Širdies dažnio valdiklio peržiūra

Valdiklyje rodomas jūsų dabartinis širdies plakimo dažnis kartais per minutę (kpm) ir širdies plakimo dažnio diagrama per paskutines 4 valandas.

- 1 Jei norite peržiūrėti širdies dažnio valdiklį, ciferblate pasirinkite **UP** arba **DOWN**.

**PASTABA:** gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių rato (*Valdiklių rato tinkinimas, 61 psl.*).

- 2 Pasirinkite **START**, jei norite peržiūrėti vidutinės širdies plakimo dažnio ilsintis vertes per paskutines 7 dienas.

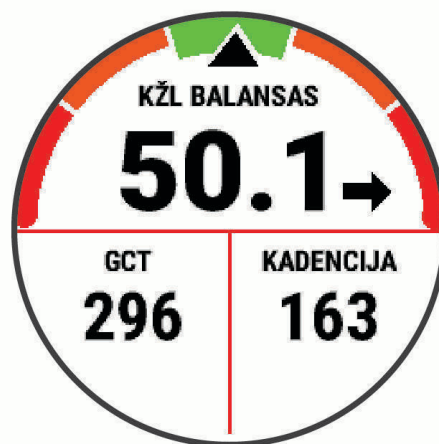
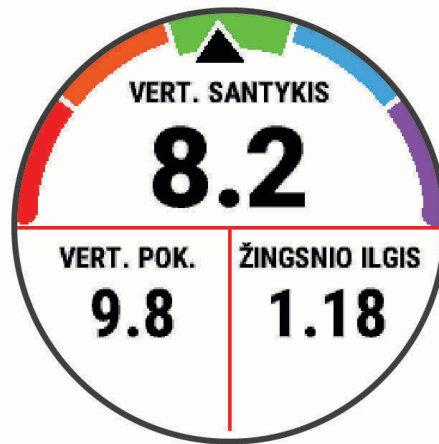


## Treniravimasis naudojantis bėgimo dinamikos funkcija

Kad galėtumėte peržiūrėti bėgimo dinamiką, reikia užsidėti HRM-Pro™, HRM-Run™ ar HRM-Tri™ priedą arba Running Dynamics Pod ir susieti jį su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).

- 1 Pasirinkite **START** ir pasirinkite bėgimo veiklą.
- 2 Pasirinkite **START**.
- 3 Išeikite pabėgioti.

4 Eikite į bėgimo dinamikos ekranus ir peržiūrėkite savo metriką.



5 Jei reikia, palaikykite paspaudę **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/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics). Papildomų bėgimo dinamikos teorijų ir interpretacijų galite ieškoti patikimose publikacijose apie bėgimą ir interneto svetainėse.

| Spalvų zona                                                                                 | Procentiliai zonoje | Kadencijos intervalas | Kontakto su žeme laiko intervalas |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------------------|
|  violetinė | >95                 | >183 spm              | <218 ms                           |
|  mėlyna    | 70–95               | 174–183 spm           | 218–248 ms                        |
|  žalia     | 30–69               | 164–173 spm           | 249–277 ms                        |
|  Oranžinė  | 5–29                | 153–163 spm           | 278–308 ms                        |
|  raudona  | 5                   | <153 spm              | >308 ms                           |

## Kontakto su žeme laiko balanso duomenys

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

| Spalvų zona                     |  Raudona |  Oranžinė |  Žalia |  Oranžinė |  Raudona |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Simetrija                       | Prasta                                                                                      | Patenkinama                                                                                  | Gera                                                                                      | Patenkinama                                                                                    | Prasta                                                                                        |
| 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 koreliacijų 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 spalvinį rodiklį 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-Tri arba HRM-Run 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

Jei bėgimo dinamikos duomenys nerodomi, galite vadovautis šiais patarimais.

- Įsitikinkite, kad turite bėgimo dinamikos priedą, pvz., HRM-Run priedą.  
Priedą su bėgimo dinamikos funkcija modulio priekyje yra .
- Bėgimo dinamikos priedą dar kartą susiekite su Forerunner įrenginiu vadovaudamiesi instrukcijomis.
- Jei naudojate HRM-Pro priedą, susiekite jį su Forerunner įrenginiu naudodami ANT+ technologiją, o ne Bluetooth technologiją.
- Jei bėgimo dinamikos duomenys yra tik nuliai, įsitikinkite, kad priedą dėvite tinkama puse į viršų.

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

## Rezultatų matavimas

Šie rezultatų matavimai yra įvertinimai, kurie gali padėti stebėti ir treniravimosi veiklą, ir varžybų rezultatus. Norint atlikti matavimą, reikia vykdyti kelias veiklas, naudojant ant riešo tvirtinamą širdies dažnio matuoklį arba ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio matuoklį.

Šiuos įvertinimus teikia ir palaiko Firstbeat. Daugiau informacijos pateikta adresu [www.garmin.com/running-science](http://www.garmin.com/running-science).



**PASTABA:** įvertinimai iš pradžių gali atrodyti netikslūs. Jei norite sužinoti apie savo veiklą, reikia, kad įrenginyje atliktumėte keletą veiksmų.

**Treniruotės būseną:** treniruotės būseną parodo, kaip treniruotės veikia jūsų fizinį pasirengimą ir rezultatus. Treniruotės būseną pagrįsta treniruotės krūvio ir VO<sub>2</sub> maks. pokyčiais per ilgesnį laikotarpį.

**VO<sub>2</sub> maks.:** VO<sub>2</sub> maks. yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Įrenginys koreguoja VO<sub>2</sub> maks vertes atsižvelgdamas į karštį ir aukštį, pvz., kai aklimatizuojatės prie didelio karščio ar aukščio.

**Jėgų atgavimo laikas:** jėgų atgavimo laikas rodo, kiek laiko liko iki visiško atsistatymo ir pasiruošimo kitai sunkiai treniruotei.

**Treniruotės krūvis:** treniruotės krūvis yra perteklinio deguonies suvartojimo po pratimų (EPOC) per pastarąsias 7 dienas suma. EPOC yra įvertis, kiek energijos reikia kūnui atsistatyti po pratimų.

**Numatomi lenktynių laikai:** įrenginys, pateikdamas tikslinį lenktynių laiką, pagrįstą jūsų esamu fiziniu pasirengimu, naudoja treniruočių istoriją, VO<sub>2</sub> maks. įvertį ir paskelbtus duomenų šaltinius. Taikant šią projekciją, daroma prielaida, kad atlikote tinkamą pasiruošimo treniruotėms procesą.

**Rezultatų būseną:** rezultatų būseną yra įvertinimas realiuoju laiku, po veiklos pabaigos praėjus 6–20 minučių. Ją galima pridėti kaip duomenų lauką, kad galėtumėte peržiūrėti rezultatų būseną per likusį veiklos laiką. Ji palygina jūsų būseną realiuoju laiku su vidutiniu fizinio pasirengimo lygiu.

## 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 VO<sub>2</sub> įvertį. Jei norite, kad kai kurie pranešimai nebūtų teikiami, galite išjungti rezultatų būsenos funkciją.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  **Fiziologiniai matavimai > Rezultatų būseną**.

## Automatinis širdies dažnio nustatymas

Autom. aptikimas funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus. Įrenginys veiklos metu gali automatiškai nustatyti maksimalų širdies dažnį.

**PASTABA:** įrenginys maksimalų širdies dažnį nustato tik tada, kai širdies dažnis didesnis nei naudotojo profilyje nustatyta vertė,

1 Ciferblate palaikykite nuspaudę **UP**.

2 Pasirinkite  > **Fiziologiniai matavimai** > **Autom. aptikimas** > **Maks. ŠD**.

**PASTABA:** maksimalų širdies dažnį galite neautomatiškai nustatyti naudotojo profilyje (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 23 psl.*).

## Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas

Galite sinchronizuoti veiklas, asmeninius rekordus ir efektyvumo matavimus iš kitų Garmin įrenginių su Forerunner įrenginiu naudodamiesi Garmin Connect paskyra. Tai leidžia jūsų įrenginiui tiksliai nustatyti jūsų treniruočių būseną ir fizinį pasirengimą. Pavyzdžiui, galite įrašyti važiavimą dviračiu Edge įrenginyje ir peržiūrėti veiklos duomenis bei bendrą treniruočių krūvį Forerunner įrenginyje.

1 Laikrodžio ciferblate palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite  > **Fiziologiniai matavimai** > **TrueUp**.

Kai sinchronizujete įrenginį su išmaniuoju telefonu, naujausia veikla, asmeniniai rekordai ir efektyvumo matavimai iš kitų Garmin įrenginių atsiranda Forerunner įrenginyje.

## Treniruotės būseną

Treniruotės būseną rodo, kaip treniruotės veikia jūsų fizinį pasirengimą ir rezultatus. Treniruotės būseną pagrįsta treniravimosi krūvio ir VO<sub>2</sub> maks. pokyčiais per ilgesnį laikotarpį. Treniruotės būseną gali padėti planuoti būsimas treniruotes ir gerinti savo fizinio pasirengimo lygį.

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

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

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

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

**Neproduktyvi:** jūsų treniruotės krūvis yra gero lygio, bet jūsų fizinis pasirengimas blogėja. Galbūt jūsų kūnui reikia poilsio, todėl būtinai atkreipkite dėmesį į bendrą sveikatos būklę, įskaitant stresą, mitybą ir poilsį.

**Sumažėjęs fizinis pasirengimas:** fizinis pasirengimas sumažėja, jei savaitę ar ilgiau treniravotės daug mažiau nei įprasta ir tai veikia jūsų fizinį pasirengimą. Galite pabandyti padidinti treniruotės krūvį, kad padėtis pagerėtų.

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

**Būsenos nėra:** kad galėtumėte nustatyti jūsų treniruočių būseną, įrenginiui reikia vienos ar dviejų savaičių treniruočių istorijos, įskaitant bėgimo arba važiavimo dviračiu veiklas su VO<sub>2</sub> maks. rezultatais.

## Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną

Treniravimosi būsenos funkcija priklauso nuo naujausių fizinio pasirengimo lygio įvertinimų, įskaitant bent du VO2 maks. matavimus per savaitę. VO2 maks. įvertis atnaujinamas po bėgimų lauke, kai širdies dažnis kelias minutes pasiekia bent 70 proc. maksimalaus širdies dažnio. Bėgant patalpose VO2 maks. įvertis negeneruojamas, siekiant išlaikyti fizinio pasirengimo lygio tendencijų tikslumą. Galite išjungti VO2 maks. įrašymą užsiimdami bėgimo bekele veiklomis, jei nenorite, kad šio tipo bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maks. įverčiui (*VO2 maks. įrašymo išjungimas, 42 psl.*).

Jei norite kuo geriau pasinaudoti treniruotės būsenos funkcija, galite vadovautis toliau pateiktais patarimais.

- Bent du kartus per savaitę bėkite lauke ir bent 10 minučių viršykite 70 proc. savo maksimalaus širdies dažnio. Panaudojus įrenginį vieną savaitę turi būti pateikta jūsų treniravimosi būseną.
- Šiame įrenginyje įrašykite visas fizinio pasirengimo veiklas arba įgalinkite funkciją „Physio TrueUp™“, leidžiančią įrenginiui sužinoti jūsų rezultatus (*Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas, 40 psl.*).

## Apie VO2 maks. įverčius

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

Įrenginyje VO2 maks. įvertis rodomas kaip skaičius, aprašymas ir padėtis spalviniame matuoklyje. Savo Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maks. įvertį, įskaitant jūsų fizinio pasirengimo amžių. Fizinio pasirengimo amžius rodo, kaip jūsų fizinį pasirengimą galima palyginti su tos pačios lyties, bet skirtingo amžiaus asmeniu. Jei mankštinsitės, jūsų fizinio pasirengimo amžius laikui bėgant gali mažėti.



|                                                                                               |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|  Violetinė | Geriausias   |
|  Mėlyna    | Puikus       |
|  Žalia     | Gera         |
|  Oranžinė  | Patenkinamas |
|  Raudona   | Prastas      |

VO2 maks. duomenis teikia Firstbeat Analytics™. VO2 maks. analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 84 psl.*) ir apsilankykite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## VO2 maks. įverčio gavimas bėgant

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, turite jį užsidėti ir susieti su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 22 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 23 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Įrenginiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo rezultatus. Galite išjungti VO2 maks. įrašymą užsiimdami bėgimo bekele veiklomis, jei nenorite, kad šio tipo bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maks. įverčiui (*VO2 maks. įrašymo išjungimas, 42 psl.*).

- 1 Bent 10 minučių bėgiokite lauke.
- 2 Pabėgioję, pasirinkite **Įrašyti**.
- 3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite per efektyvumo matavimus.

**PATARIMAS:** galite paspausti START ir peržiūrėti papildomą informaciją.

## VO2 maks. įrašymo išjungimas

Galite išjungti VO2 maks. įrašymą užsiimdami bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šio tipo bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maks. įverčiui (*Apie VO2 maks. įverčius, 41 psl.*).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos > Bėg. pgl. pėds.**
- 3 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Registruoti VO2 maks. > Išjungta**.

## 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

Jei norite tiksliausio apskaičiavimo, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 22 psl.*) ir nustatykite savo maksimalų širdies plakimo dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 23 psl.*).

- 1 Išeikite pabėgioti.
- 2 Pabėgioję, pasirinkite **Įrašyti**.

Bus parodytas jėgų atgavimo laikas. Maksimalus laikas – 4 dienos.

**PASTABA:** ciferblate galite pasirinkti UP arba DOWN, jei norite peržiūrėti rezultatų valdiklį, ir pasirinkite START, jei norite peržiūrėti rezultatų matavimus, kad pamatytumėte 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.

## Treniruotės krūvis

Treniruotės krūvis – tai išmatuotas jūsų treniruočių kiekis per pastarąsias septynias dienas. Tai jūsų padidinto deguonies sunaudojimo po fizinio krūvio (EPOC) matavimų per septynias pastarąsias dienas suma. Šis matuoklis rodo, ar dabartinis jūsų krūvis yra mažas, didelis arba patenka į optimalų diapazoną dabartiniam fizinio pasirengimo lygiui išlaikyti. Optimalus diapazonas nustatomas remiantis jūsų asmeniniu fizinio pasirengimo lygiu ir treniruočių istorija. Šis diapazonas keičiasi, jei jūsų treniruočių laikas ir intensyvumas didėja arba mažėja.

## Prognozuojamų lenktynių laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 22 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 23 psl.*).

Įrenginys nurodo numatomą lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maks. įvertinimą (*Apie VO2 maks. įverčius, 41 psl.*) ir treniruočių istoriją. Siekdamas patikslinti lenktynių laiko įverčius įrenginys analizuoja kelių savaitių treniruočių duomenis.

**PATARIMAS:** jei turite kelis Garmin įrenginius, galite įjungti „Physio TrueUp“ funkciją, kuri leidžia įrenginiui sinchronizuoti veiklas, istoriją ir duomenis iš kitų įrenginių (*Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas, 40 psl.*).

- 1 Laikrodžio ciferblate pasirinkę **UP** arba **DOWN** peržiūrėkite efektyvumo valdiklį.
- 2 Pasirinkite **START** ir slinkite rezultatų matavimais.

Numatomas jūsų lenktynių laikas rodomas 5 km, 10 km, pusmaratonio ir maratono distancijoms.

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

## Rezultatų būseną

Kai užsiimate bėgimo veikla, rezultatų būsenos funkcija analizuoja jūsų tempą, širdies dažnį ir širdies dažnio kintamumą, siekiant realiuoju laiku įvertinti jūsų rezultatus palyginti su vidutiniu pasirengimo lygiu. Bendrai kalbant, tai jūsų realiojo laiko rezultatų procentinis nuokrypis nuo VO2 maks. įverčio bazinės linijos.

Rezultatų būsenos verčių diapazonas – nuo –20 iki +20. Po pirmųjų 6–20 minučių veiklos, įrenginys rodo rezultatų būsenos įvertį. Pavyzdžiui, įvertis +5 reiškia, kad esate pailsėję, žvalūs ir galite gerai pabėgioti. Galite pridėti rezultatų būseną kaip duomenų lauką prie vieno iš treniruočių ekranų, kad galėtumėte stebėti savo pajėgumą visos veiklos metu. Rezultatų būseną taip pat gali rodyti nuovargį, ypač ilgos bėgimo treniruotės pabaigoje.

**PASTABA:** kad įrenginys nustatytų tikslų VO2 maks. įvertį ir bėgimo pajėgumą, reikia kelių bėgimų su širdies dažnio matuokliu (*Apie VO2 maks. įverčius, 41 psl.*).

## Apie treniruotės efektą

Treniruočių efekto funkcija matuoja veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam fiziniam pasirengimui. Treniruočių efektas vertinamas visos veiklos metu. Kai treniruojatės, treniruotės efekto vertė didėja rodydama, kaip veikla pagerino jūsų fizinį pasirengimą. Treniruotės efektas nustatomas pagal jūsų naudotojo profilio informaciją, širdies dažnį ir veiklos trukmę bei intensyvumą.

Aerobinės treniruotės efekto 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 sukaupta jūsų EPOC vertė susiejama su įvairiomis vertėmis, atspindinčiomis jūsų fizinio pasirengimo lygį ir treniravimosi įpročius. Nepertraukiamos vidutinio intensyvumo treniruotės arba treniruotės su ilgesniais intervalais (> 180 sek.) teigiamai veikia aerobinį metabolizmą ir dėl to pagerina aerobinės treniruotės efektą.

Anaerobinės treniruotės efekto 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 anaerobinės treniruotės efektą.

Svarbu žinoti, kad jūsų treniruotės efekto vertės (nuo 0,0 iki 5,0) gali atrodyti nenormaliai didelės atliekant kelias pirmąsias veiklas. Reikia kelių veiklų, kol įrenginys perpranta jūsų aerobinį ir anaerobinį fizinį pasirengimą.

Galite pridėti treniruotės efektą kaip duomenų laukelį prie vieno iš savo treniruočių ekranų ir stebėti vertes visos veiklos metu.

| Spalvų zona                                                                         | Treniruotės efektas | 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     | Aerobinis fizinis pasirengimas gerėja.                                  | Anaerobinis fizinis pasirengimas gerėja.                                |
|  | Nuo 4,0 iki 4,9     | Aerobinis fizinis pasirengimas labai gerėja.                            | Anaerobinis fizinis pasirengimas labai gerėja.                          |
|  | 5,0                 | Persistengiate ir galite sau pakenkti, nes nepakanka atsistatymo laiko. | Persistengiate ir galite sau pakenkti, nes nepakanka atsistatymo laiko. |

Treniruotės efekto technologiją teikia ir palaiko „Firstbeat Technologies Ltd“. Jei reikia daugiau informacijos, apsilankykite [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Pulsoksimetras

Forerunner įrenginyje yra ant riešo veikiantis pulsoksimetras, kuriuo nustatoma kraujo deguonies saturacija. Žinodami savo deguonies saturaciją galite geriau suprasti bendrąją savo sveikatos būklę ir nustatyti, ar gerai prisitaikote prie didesnio aukščio. Įrenginys nustatys deguonies lygį kraujyje pašviesdamas į odą ir išmatuodamas, kiek šviesos sugerama. Tai vadinama SpO<sub>2</sub>.

Įrenginyje jūsų pulsoksimetro rodmenys rodomi kaip SpO<sub>2</sub> procentinė dalis. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą informaciją apie savo pulsoksimetro rodmenis, įskaitant kelių dienų tendencijas (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 45 psl.*). Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Įrenginyje bet kuriuo metu rankiniu būdu galite paleisti pulsoksimetro rodmenį. Rodmens tikslumas gali skirtis priklausomai nuo kraujo apytakos, įrenginio padėties ant riešo ir jūsų ramybės.

- 1 Įrenginį dėvėkite virš riešo kaulo.  
Įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti.
- 2 Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti pulsoksimetro valdiklį.
- 3 Pasirinkite **START**.
- 4 Įrenginiui nuskaitant kraujo prisotinimą deguonies, ranką, ant kurios dėvite įrenginį, laikykite širdies lygyje.
- 5 Pabūkite ramiai.

Įrenginys rodo prisotinimą deguonies procentais.



**PASTABA:** pulsoksimetro nustatymus galite tinkinti savo Garmin Connect paskyroje.

## Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas

Galite nustatyti, kad jūsų įrenginys nuolat matuotų jūsų kraujo prisotinimą deguonies miegant.

**PASTABA:** esant neįprastoms miego padėtimis, miego trukmės SpO2 rodmenys gali būti neįprastai maži.

- 1 Pulsoksimetro valdiklyje palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Miego pulso oks.** > **Įjungta**.

## Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

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

- Nejudėkite, kol įrenginys nuskaito jūsų kraujo prisotinimą deguonies.
- Įrenginį dėvėkite virš riešo kaulo. Įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti.
- Įrenginiui nuskaitant kraujo prisotinimą deguonies, ranką, ant kurios dėvite įrenginį, laikykite širdies lygyje.
- Naudokite silikoninę apyrankę.
- Prieš užsisegdami įrenginį, nuvalykite ir nusausinkite ranką.
- Po įrenginiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje įrenginio pusėje esančio optinio jutiklio.
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite įrenginį gėlu vandeniu.

## Streso lygio valdiklio naudojimas

Streso lygio valdiklis rodo jūsų dabartinį streso lygį ir jūsų streso lygio diagramą per paskutines kelias valandas. Jis taip pat gali padėti atlikti kvėpavimo pratimų, kurie padės jums atsipalaiduoti.

**1** Sėdėdami arba būdami neaktyvūs, pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti streso lygio valdiklį.

**2** Pasirinkite **START**.

- Jei jūsų streso lygis yra žemas ar vidutinis, rodoma diagrama, kurioje matomas streso lygis per paskutines keturias valandas.

**PATARIMAS:** norėdami pradėti atsipalaidavimo veiklą iš diagramos, pasirinkite **DOWN > START** ir įveskite trukmę minutėmis.

- Jei jūsų streso lygis yra aukštas, pasirodo pranešimas, kuriame prašoma pradėti atsipalaidavimo veiklą.

**3** Pasirinkite parinktį:

- Peržiūrėkite savo streso lygio diagramą.

**PASTABA:** mėlynos juostos rodo poilsio laikotarpius. Geltonos juostos rodo streso laikotarpius. Pilkos juostos rodo laikotarpius, kai buvote pernelyg aktyvūs, jog būtų galima nustatyti streso lygį.

- Jei norite pradėti atsipalaidavimo veiklą, pasirinkite **Taip** ir įveskite trukmę minutėmis.
- Jei norite apeiti atsipalaidavimo veiklą ir peržiūrėti streso lygio diagramą, pasirinkite **Ne**.

## Body Battery

Įrenginys 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 0 iki 100, kur 0–25 reiškia mažas energijos atsargas, 26–50 – vidutines energijos atsargas, 51–75 – dideles energijos atsargas, o 76–100 – labai dideles energijos atsargas.

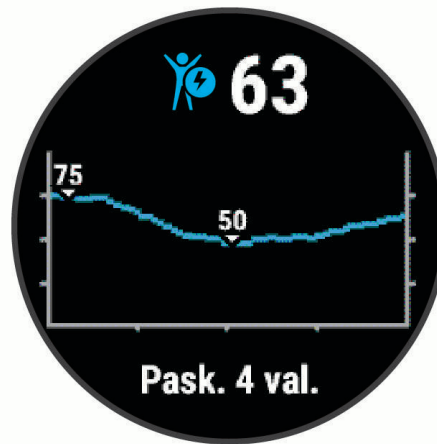
Galite sinchronizuoti įrenginį su savo Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją (*Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 48 psl.*).

## Body Battery valdiklio peržiūra

Body Battery valdiklis rodo jūsų dabartinį Body Battery lygį ir jūsų Body Battery lygio diagramą per paskutines kelias valandas.

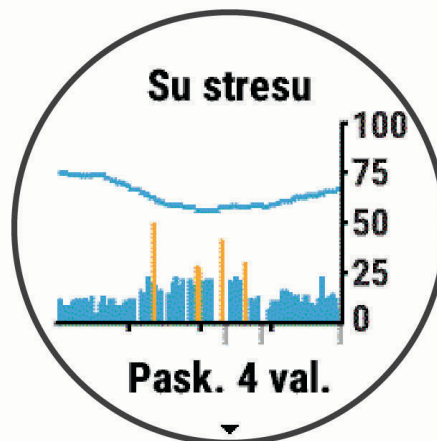
- 1 Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti Body Battery valdiklį.

**PASTABA:** gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių rato (*Valdiklių rato tinkinimas, 61 psl.*).



- 2 Pasirinkite **START**, jei norite peržiūrėti bendrą savo Body Battery ir streso lygio diagramą.

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



- 3 Pasirinkite **DOWN**, kad pamatytumėte savo Body Battery duomenis iki vidurnakčio.



### Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

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

### Sveikatos statistikos valdiklis

Sveikatos statist. valdiklis pateikia glaustą sveikatos duomenų apžvalgą. Tai dinaminė apžvalga, kuri atnaujinama visą dieną. Metriką sudaro širdies dažnis, streso lygis ir Body Battery lygis. Jei norite peržiūrėti papildomą metriką, galite pasirinkti START.

## Muzika

**PASTABA:** šiame skyriuje aprašytos trys skirtingos muzikos atkūrimo parinktys.

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

Į Forerunner 245 Music įrenginį galite atsisiųsti garso turinio iš kompiuterio ar trečiosios šalies paslaugų teikėjo, kad galėtumėte klausytis muzikos, kai su savimi neturite išmaniojo telefono. Jei norite įrenginyje klausytis garso turinio, turite prijungti ausines su Bluetooth technologija.

Be to, galite valdyti muzikos atkūrimą susietame išmaniajame telefone naudodamiesi įrenginiu.

### Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo

Kad iš palaikomo trečiosios šalies paslaugų teikėjo galėtumėte atsisiųsti muzikos ar kitų garso įrašų failų į suderinamą laikrodį, turite prisijungti prie paslaugų teikėjo naudodamiesi Garmin Connect programa.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai ir pasirinkite savo įrenginį.
- 3 Pasirinkite **Muzika**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
  - Norėdami prisijungti prie įdiegto paslaugų teikėjo, pasirinkite teikėją ir vadovaukitės ekrane rodomomis instrukcijomis.
  - Jei norite prijungti naują teikėją, pasirinkite **Gaukite muzikos programų**, raskite teikėją ir vadovaukitės ekrane rodomomis 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, 30 psl.*).

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite **DOWN**.
- 2 Palaikykite **UP**.
- 3 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai**.
- 4 Pasirinkite prijungtą teikėją.
- 5 Pasirinkite grojaraštį ar kitą elementą, kurį norite atsisiųsti į įrenginį.
- 6 Jei reikia, pasirinkite **BACK**, kol būsite paraginti sinchronizuoti su paslauga, tada pasirinkite **Taip**.

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

## Atsijungimas nuo trečiosios šalies paslaugų teikėjo

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba **•••**.
- 2 Pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai ir pasirinkite savo įrenginį.
- 3 Pasirinkite **Muzika**.
- 4 Pasirinkite įdiegtą trečiosios šalies paslaugų teikėją ir vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis atjunkite jį nuo savo įrenginio.

## Spotify

Spotify – tai skaitmeninės muzikos paslauga, kuri suteikia prieigą prie milijonų dainų.

**PATARIMAS:** norint integruoti Spotify, reikia mobiliajame telefone įdiegti Spotify programą. Tam tikrais atvejais reikalingas suderinamas mobilusis skaitmeninis įrenginys ir papildoma prenumerata. Eikite į [www.garmin.com/](http://www.garmin.com/).

Šiame produkte yra Spotify programinės įrangos, kuriai taikomos trečiosios šalies licencijos, pateiktos šiuo adresu: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Visada keliaukite su muzika pasitelkę Spotify. Leiskite mėgstamas dainas ir mėgstamų atlikėjų kūrinius arba tegul pramogomis pasirūpina Spotify.

## Garso turinio atsisiuntimas iš Spotify

Prieš atsisiųsdami garso turinio iš Spotify, turite prisijungti prie Wi-Fi tinklo (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 30 psl.*).

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite **DOWN**.
- 2 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 3 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai > Spotify**.
- 4 Pasirinkite **Add music & podcasts**.
- 5 Pasirinkite grojaraštį ar kitą elementą, kurį norite atsisiųsti į įrenginį.

**PASTABA:** garso turinio atsisiuntimas gali iškrauti bateriją. Jei likusio baterijos naudojimo laikas yra nepakankamas, gali prireikti prijungti įrenginį prie išorinio maitinimo šaltinio.

Pasirinkti grojaraščiai ir kiti elementai atsisiunčiami į įrenginį.

## Asmeninio garso turinio atsisiuntimas

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

Galite įkelti asmeninius garso failus, pvz., .mp3 ir .m4a failus, į Forerunner 245 Music įrenginį iš kompiuterio. Daugiau informacijos pateikta adresu [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

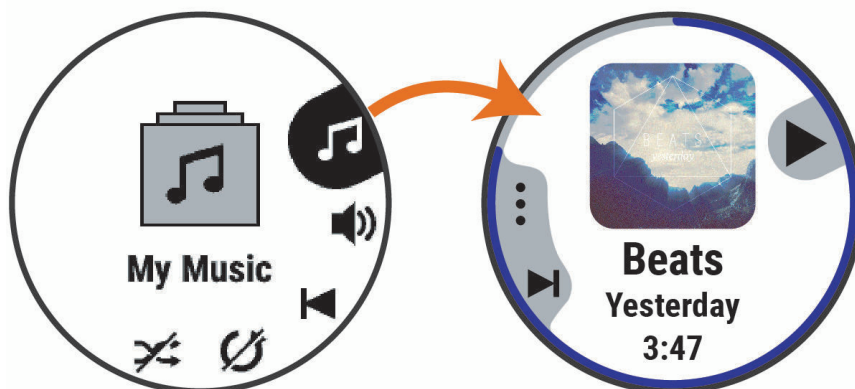
- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio pridėdami USB laidu.
- 2 Kompiuteryje atidarykite Garmin Express programą, pasirinkite įrenginį ir **Muzika**.  
**PATARIMAS:** jei naudojami Windows® kompiuteriai, galite pasirinkite  ir eiti į aplanką su jūsų garso įrašų failais. Jei naudojami Apple® kompiuteriai, Garmin Express programa naudoja jūsų iTunes® biblioteką.
- 3 **Mano muzika** arba „iTunes“ biblioteka sąraše 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 245 Music sąraše pasirinkite kategoriją, pažymėkite žymimuosius langelius ir pasirinkite **Pašalinti iš įrenginio**, kad pašalintumėte garso įrašų failus.

## Muzikos klausymasis

- 1 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite **DOWN**.
- 2 Prijunkite ausines su „Bluetooth“ technologija ([Bluetooth ausinių prijungimas, 52 psl.](#)).
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai**, po to pasirinkite parinktį:
  - Norėdami klausytis iš kompiuterio į laikrodį atsisiųstos muzikos, pasirinkite **Mano muzika** ([Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 50 psl.](#)).
  - Jei norite valdyti išmaniajame telefone leidžiamą muziką, pasirinkite **Valdyti telefon..**
  - Norėdami klausytis trečiosios šalies teikėjo muzikos, pasirinkite paslaugos teikėjo pavadinimą.
- 5 Pasirinkite , jei norite atidaryti muzikos leidimo valdiklius.

## Muzikos leidimo valdikliai

**PASTABA:** kai kurie muzikos leidimo valdikliai yra tik Forerunner 245 Music įrenginyje.



|                 |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tvarkyti</b> | Pasirinkite, jei norite tvarkyti turinį iš trečiųjų šalių paslaugų teikėjų.                                                                                                                                                         |
|                 | 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.<br>Laikykite paspaudę, jei norite greitai prasukti dabartinį garso failą.                                                                                       |
|                 | Pasirinkite, jei norite paleisti dabartinį garso failą iš naujo.<br>Pasirinkite dukart, jei norite pereiti prie ankstesnio garso failo grojaraštyje.<br>Laikykite paspaudę, jei norite greitai atsukti atgal dabartinį garso failą. |
|                 | Pasirinkite, jei norite pakeisti kartojimo režimą.                                                                                                                                                                                  |
|                 | Pasirinkite, jei norite pakeisti maišymo režimą.                                                                                                                                                                                    |

## Garso režimo keitimas

Galite pakeisti muzikos atkūrimo režimą iš stereo į mono.

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

## Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone

- 1 Išmaniajame telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.
- 2 Pasirinkite parinktį:
  - Forerunner 245 Music įrenginyje palaikykite **DOWN** ir bet kuriame ekrane atidarysite muzikos valdiklius.
  - Forerunner 245 įrenginyje pasirinkite **DOWN**, kad galėtumėte peržiūrėti muzikos valdiklį.

**PASTABA:** gali prireikti pridėti muzikos valdiklį prie valdiklių apskritimo (*Valdiklių rato tinkinimas, 61 psl.*).
- 3 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai** > **Valdyti telefon..**

## Bluetooth ausinių prijungimas

Norėdami klausytis į Forerunner 245 Music įrenginį įkeltos muzikos, turite prijungti ausines, kuriose naudojama Bluetooth technologija.

- 1 Padėkite ausines 2 m (6,6 pėd.) atstumu nuo įrenginio.
- 2 Ausinėse įgalinkite susiejimo režimą.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite  > **Muzika** > **Ausinės** > **Pridėti naują**.
- 5 Norėdami užbaigti susiejimo procesą, pasirinkite savo ausines.

## Istorija

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

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

### Istorijos peržiūra

Istorija yra jūsų ankstesnė įrenginyje išsaugota veikla.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai** > **Veiklos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite nustatymą:
  - Norėdami peržiūrėti papildomą informaciją apie veiklą, pasirinkite **Visa statistika**.
  - Norėdami peržiūrėti veiklos poveikį jūsų aerobiniam ir anaerobiniam fiziniam pasirengimui, pasirinkite **Trenir. efektas** (*Apie treniruotės efektą, 44 psl.*).
  - Norėdami peržiūrėti laiką kiekvienoje širdies dažnio zonoje, pasirinkite **Širdies dažnis** (*Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra, 52 psl.*).
  - Norėdami pasirinkti ratą ir peržiūrėti papildomą informaciją apie kiekvieną ratą, pasirinkite **Ratai**.
  - Norėdami peržiūrėti veiklą žemėlapyje, pasirinkite **Žemėlapis**.
  - Norėdami peržiūrėti kiekvienos jėgos treniruočių serijos laiką ir pakartojimus, pasirinkite **Rinkiniai**.
  - Norėdami peržiūrėti kiekvieno plaukimo intervalo laiką ir atstumą, pasirinkite **Intervalai**.
  - Norėdami ištrinti pasirinktą veiklą, pasirinkite **Ištrinti**.

### Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra

Kad galėtumėte peržiūrėti širdies dažnio duomenis, turite atlikti veiklą nustatę širdies dažnio fiksavimą ir išsaugoti veiklą.

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

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai** > **Veiklos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Širdies dažnis**.

### 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.

## 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:** Mac operacinės sistemos teikia ribotą palaikymą MTP failų perdavimo režimui. Privalote atidaryti Garmin diską Windows operacinėje sistemoje. Jei norite pašalinti muzikos failus iš įrenginio, naudokite programą Garmin Express.

## USB laido atjungimas

Jei įrenginys prie kompiuterio prijungtas kaip keičiamasis kaupiklis arba talpykla, jį turite saugiai atjungti, kad neprarastumėte duomenų. Jei įrenginys prie Windows kompiuterio prijungtas kaip nešiojamasis įrenginys, saugiai atjungti įrenginį nebūtina.

- 1 Baikite veiksmą:
  - Jei naudojate Windowskompiuterius, pasirinkite piktogramą **Saugiai pašalinti aparatūrą**, esančią sistemos dėkle, ir pažymėkite įrenginį.
  - Jei naudojate Apple kompiuterį, pasirinkite įrenginį ir **Failas > Pašalinti**.
- 2 Atjunkite laidą nuo kompiuterio.

## Garmin Connect

Naudodami Garmin Connect galite susisiekti su draugais. Garmin Connect suteikia įrankių, padedančių stebėti, analizuoti, bendrinti ir skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, vaikščiojimą, važiavimą dviračiu, plaukimą, žygius, triatloną ir pan. Jei norite užregistruoti nemokamą paskyrą, atsisiųskite programą iš programų parduotuvės jūsų telefone [garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp) arba apsilankykite adresu [www.garminconnect.com](https://www.garminconnect.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 įsigyjamą 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 veiklą arba skelbti nuorodas į veiklą savo mėgstamuose socialiniuose tinkluose.

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

## Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect

Įrenginys periodiškai sinchronizuoja duomenis su programa Garmin Connect. Taip pat galite bet kada neautomatiškai sinchronizuoti duomenis.

- 1 Palaikykite įrenginį 3 m (10 pėdų) atstumu nuo išmaniojo telefono.
- 2 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**, kad peržiūrėtumėte valdiklių meniu.
- 3 Pasirinkite .
- 4 Peržiūrėkite esamus duomenis programoje Garmin Connect.

## Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

Kompiuteriu Garmin Express programa įrenginį sujungia su jūsų Garmin Connect paskyra. Garmin Express programą galite naudoti veiklos duomenims į savo Garmin Connect paskyrą įkelti ir duomenims, pavyzdžiui, treniruotėms arba treniruočių planams, siųsti iš Garmin Connect svetainės į savo įrenginį. Taip pat galite įdiegti įrenginio programinės įrangos naujinius ir tvarkyti savo Connect IQ programas.

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.
- 2 Eikite į [www.garmin.com/express](http://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.

## Navigacija

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

### Trasos

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

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

Vykti išsaugota trasą 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 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Trasa**.
- 5 Pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite **Važiukite trasą**.  
Rodoma navigacijos informacija.
- 7 Norėdami pradėti navigavimą, pasirinkite **START**.

### Jūsų buvimo vietos išsaugojimas

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

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite .
- PASTABA:** gali reikėti įtraukti šį elementą į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

## Išsaugotų vietų redagavimas

Galite pašalinti išsaugotą vietą arba pakeisti jos pavadinimą, aukštį ir padėties informaciją.

- 1 Laikrodžio ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.  
**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Įrašytos vietos**.
- 5 Pasirinkite išsaugotą vietą.
- 6 Pasirinkite parinktį ir redaguokite vietą.

## Visų išsaugotų vietų šalinimas

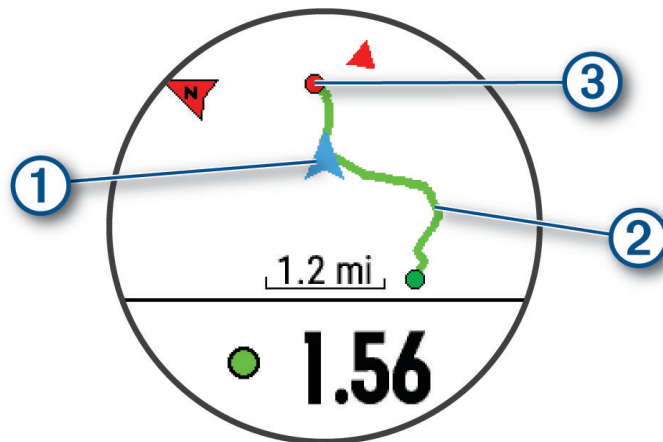
Galite pašalinti visas išsaugotas vietas iš karto.

- 1 Laikrodžio ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.  
**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Įrašytos vietos > Pašalinti viską**.

## Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu

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

- 1 Veiklos metu pasirinkite **STOP > Atgal į pradžią**.
- 2 Pasirinkite nustatymą:
  - Norėdami naviguoti atgal į pradinį savo veiklos tašką keliu, kuriuo vykote, pasirinkite **TracBack**.
  - Norėdami naviguoti atgal į pradinį savo veiklos tašką tiesia linija, pasirinkite **Tiesi linija**.



Žemėlapyje rodoma dabartinė jūsų buvimo vieta ①, kelias, kurio reikia laikytis, ② ir kelionės tikslas ③.

## Navigacija į paskutinės išsaugotos veiklos pradžios tašką

Galite grįžti į paskutinės išsaugotos veiklos pradžios tašką tiesia linija arba tuo pačiu keliu. Ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.

- 1 Pasirinkite **START**.
- 2 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 3 Pasirinkite **Navigacija > Veiklos**.
- 4 Pasirinkite paskutinę išsaugotą veiklą.
- 5 Pasirinkite **Atgal į pradžią**.
- 6 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**.
- 7 Pasirinkite **DOWN**, jei norite matyti kompasą (nebūtina).  
Rodyklė rodo jūsų pradžios tašką.

## Navigavimas į išsaugotą vietą

Prieš judant į išsaugotą vietą jūsų įrenginys turi rasti palydovus.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.  
**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Įrašytos vietos**.
- 5 Pasirinkite vietą ir **Eiti į**.
- 6 Pradėkite judėti.  
Kompaso rodyklė rodo išsaugotos vietos link.  
**PATARIMAS:** kad navigacija būtų tikslesnė, atsukite ekrano viršų į pusę, į kurią judate.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.

## Žemėlapis

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

- Navigacija žemėlapyje ([Žemėlapio kadravimas ir mastelio keitimas, 58 psl.](#))
- Žemėlapio nustatymai ([Žemėlapio nustatymai, 58 psl.](#))

## Žemėlapio pridėjimas prie veiklos

Prie veiklos duomenų ekranų ciklo galite pridėti žemėlapį.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **⚙ > Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą, kurią norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti naują > Žemėlapis**.

## Žemėlapio kadravimas ir mastelio keitimas

- 1 Naviguodami pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti žemėlapi.
- 2 Palaikykite **UP**.
- 3 Pasirinkite **Stumdyti / keisti mastelį**.
- 4 Pasirinkite nustatymą:
  - Jei norite perjungti kadravimą į viršų arba į apačią, į kairę arba į dešinę arba pakeisti mastelį, pasirinkite **START**.
  - Norėdami kadruoti žemėlapi arba pakeisti jo mastelį, pasirinkite **UP** ir **DOWN**.
  - Norėdami baigti, pasirinkite **BACK**.

## Žemėlapio nustatymai

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

Ciferblate palaikykite **UP** ir pasirinkite  > **Žemėlapis**.

**Orientacija:** nustatoma žemėlapio orientacija. Pasirinkus Į šiaurę, šiaurė rodoma ekrano viršuje. Pasirinkus Pagal kryptį, jūsų dabartinė keliavimo kryptis rodoma ekrano viršuje.

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

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

## Belaidžiai jutikliai

Įrenginį galima naudoti su belaidžiu ANT+ arba Bluetooth jutikliais. Jei norite daugiau sužinoti apie pasirinktinių jutiklių suderinamumą ir įsigijimą, apsilankykite [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Belaidžių jutiklių susiejimas

Pirmą kartą belaidį jutiklį prijungdami prie savo įrenginio pasitelkę ANT+ arba Bluetooth technologiją, įrenginį ir jutiklį turite susieti. Kai juos susiesite, įrenginys automatiškai prisijungs prie jutiklio jums pradėjus veiklą, o jutikliui esant aktyviam ir aprėpties zonoje.

- 1 Jei širdies dažnio monitorių susiejate, jį užsidėkite.  
Širdies dažnio monitorius nesiunčia ir nepriima duomenų, kol jo neužsidedate.
- 2 Įrenginį padėkite 3 m (33 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 nustatymą:
  - Pasirinkite **leškoti visur**.
  - Pasirinkite savo jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su įrenginiu, jutiklio būsena leškoma pasikeičia į Prisijungta. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke.

## Žingsniamatis

Įrenginys yra suderinamas su žingsniamačiu. Kai treniruojatės patalpose arba esant silpnam GPS signalui, tempui ir atstumui įrašyti galite naudoti žingsniamatį, o ne naudotis GPS. Žingsniamatis veikia budėjimo režimu ir yra pasirengęs siųsti duomenis (kaip širdies dažnio monitorius).

Po 30 minučių neaktyvumo žingsniamatis išsijungia, kad taupyty bateriją. Likus mažam baterijos įkrovos lygiui, įrenginyje pasirodo pranešimas. Lieka maždaug penkios baterijos naudojimo laiko valandos.

## Bėgimas naudojantis žingsniamačiu

Prieš pradėdami bėgti reikia susieti žingsniamatį su Forerunner įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).

Galite bėgti patalpoje naudodami žingsniamatį, kuris registruoja tempą, atstumą ir kadenciją. Naudodami žingsniamatį galite bėgti ir lauke, jis registruos kadencijos duomenis ir GPS tempą bei atstumą.

- 1 Įdiekite žingsniamatį vadovaudamiesi priedo instrukcijomis.
- 2 Pasirinkite bėgimo veiklą.
- 3 Pabėgiokite.

## Žingsniamačio kalibravimas

Žingsniamatis susikalibruoja pats Greičio ir atstumo duomenų tikslumas pagerėja po kelių bėgimų lauke naudojant GPS.

### Žingsniamačio kalibravimo gerinimas

Kad galėtumėte kalibruoti įrenginį, turite gauti GPS signalus ir susieti įrenginį su žingsniamačiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).

Žingsniamatis susikalibruoja pats, tačiau greičio ir atstumo duomenų tikslumą galite pagerinti, keletą kartų pabėgioję lauke naudodami GPS.

- 1 5 minutes pastovėkite lauke, esant aiškiam dangui.
- 2 Pradėkite bėgimo veiklą.
- 3 10 minučių bėkite keliu be sustojimo.
- 4 Baikite veiklą ir ją išsaugokite.

Remiantis įrašytais duomenimis, žingsniamačio kalibravimo vertė pasikeis (jei reikia). Jums nereikės vėl kalibruoti žingsniamačio, nebent pasikeis jūsų bėgimo būdas.

### Rankinis žingsniamačio kalibravimas

Kad galėtumėte kalibruoti įrenginį, reikia susieti jį su žingsniamačio jutikliu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).

Kalibruoti rankiniu būdu rekomenduojama, jei žinote kalibravimo faktorių. Jei kalibravote žingsniamatį naudodami kitą Garmin gaminį, galbūt žinote kalibravimo faktorių.

- 1 Laikrodžio ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Jutikliai ir priedai**.
- 3 Pasirinkite žingsniamatį.
- 4 Pasirinkite **Kal. faktorius** > **Nustatyti vertę**.
- 5 Sureguliuokite kalibravimo faktorių:
  - Jei jūsų atstumas yra per mažas, kalibravimo faktorių padidinkite.
  - Jei jūsų atstumas yra per didelis, kalibravimo faktorių sumažinkite.

### Greičio ir atstumo nustatymas žingsniamatyje

Jei norite tinkinti greitį ir atstumą žingsniamatyje, turite susieti įrenginį su žingsniamačiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).

Galite nustatyti įrenginį ir apskaičiuoti greitį bei atstumą naudojant žingsniamačio duomenis, o ne GPS duomenis.

- 1 Ciferblate palaikykite nuspaudę **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Jutikliai ir priedai**.
- 3 Pasirinkite žingsniamatį
- 4 Pasirinkite **Greitis** arba **Atstumas**.
- 5 Pasirinkite nustatymą:
  - Pasirinkite **Viduje**, jei treniruojatės išjungę GPS, paprastai patalpoje.
  - Pasirinkite **Visada**, jei žingsniamačio duomenis norite naudoti nepaisydami GPS nustatymo.

## Pasirenkamo dviračio greičio ar kadencijos jutiklio naudojimas

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

- Susiekite jutiklį su įrenginiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.](#)).
- Nustatykite ratų dydį ([Ratų dydis ir perimetras, 85 psl.](#)).
- Važiuokite ([Veiklos pradžia, 7 psl.](#)).

## Aplinkos įvertinimas

Jūsų Forerunner įrenginį galima naudoti su Varia išmaniaisiais dviračio žibintais ir galinio vaizdo radaru, kad galėtumėte geriau įvertinti aplinką. Daugiau informacijos žr. savo Varia įrenginio naudojimo vadove.

**PASTABA:** prieš susiejant Varia įrenginius gali reikėti atnaujinti Forerunner programinę įrangą ([Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express, 78 psl.](#)).

## Varia kameros valdiklių naudojimas

### PRANEŠIMAS

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

Prieš naudojantis Varia kameros valdikliais reikia susieti priedą su laikrodžiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.](#)).

- 1 Pridėkite **RCT KAMERA** infoskydelį prie laikrodžio ([Valdikliai, 28 psl.](#)).
- 2 **RCT KAMERA** infoskydelyje pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite , jei norite fotografuoti.
  - Pasirinkite , jei norite išsaugoti klipą.

## tempe

tempe yra ANT+ belaidis temperatūros jutiklis. Galite pritvirtinti jutiklį prie saugaus dirželio ar kilpos, kur jis turės kontaktą su aplinkos oru, todėl nuolat pateiks tikslius temperatūros duomenis. Turite susieti tempe su įrenginiu, jei norite, kad būtų rodomi temperatūros duomenys iš tempe.

## Įrenginio tinkinimas

### Veiklų sąrašo tinkinimas

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
  - Pasirinkite veiklą, kurios nustatymus norite tinkinti, nustatykite veiklą kaip mėgstamą, pakeiskite pateikimo tvarką ir kt.
  - Pasirinkite **Pridėti**, kad pridėtumėte daugiau veiklų ar sukurtumėte tinkintų veiklų.

## Valdiklių rato tinkinimas

Galite keisti valdiklių tvarką valdiklių juostoje, šalinti valdiklius ir pridėti naujų valdiklių.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Valdikliai**.
- 3 Pasirinkite **Valdiklio žvilgtelėjimai**, kad ją įjungtumėte ar išjungtumėte.  
**PASTABA:** valdiklio informacijos funkcija rodo kelių valdiklių duomenų santrauką viename ekrane.
- 4 Pasirinkite **Redaguoti**.
- 5 Pasirinkite valdiklį.
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti valdiklio vietą valdiklių juostoje.
  - Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti valdiklį iš valdiklių juostos.
- 7 Pasirinkite **Pridėti valdiklius**.
- 8 Pasirinkite valdiklį.  
Valdiklis įtraukiamas į valdiklių juostą.

## Valdiklių meniu tinkinimas

Galite pridėti ir pašalinti nuorodų meniu parinktis ir keisti jų tvarką valdiklių meniu (*Valdiklių meniu peržiūra, 5 psl.*).

- 1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**, kad atidarytumėte valdiklių meniu.
- 2 Palaikykite **UP**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
  - Pasirinkite **Pridėti valdiklių**, kad pridėtumėte papildomą nuorodą prie valdiklių meniu.
  - Pasirinkite **Pertvarkyti valdiklius**, kad pakeistumėte nuorodos vietą valdiklių meniu.
  - Pasirinkite **Pašalinti valdiklius**, kad pašalintumėte nuorodą iš valdiklių meniu.

## Veiklos nustatymai

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

Pasirinkite **START**, pasirinkite veiklą, palaikykite UP ir pasirinkite veiklos nustatymus.

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

**Įspėjimai:** nustatomi veiklai skirti treniruočių arba navigacijos įspėjimai.

**Auto Lap:** nustatomos Auto Lap funkcijos parinktys (*Ratų žymėjimas pagal atstumą, 65 psl.*).

**Auto Pause:** nustatoma, kad įrenginys liautųsi registravęs duomenis, kai liaunatės judėję arba kai jūsų greitis sumažėja iki mažesnio, nei nurodyta (*Auto Pause įgalinimas, 64 psl.*).

**Automatinis poilsis:** įrenginyje įgalina automatinį poilsio plaukimo baseine aptikimą ir poilsio intervalų kūrimą (*Automatinis poilsis, 13 psl.*).

**Automatinis slinkimas:** leidžiama automatiškai judėti visais veiklos duomenų ekranais, kai veikia laikmatis (*Automatinio slinkimo naudojimas, 66 psl.*).

**Automatiniai rinkiniai:** leidžiama įrenginiui automatiškai pradėti ir stabdyti pratimų sekas užsiimant jėgos treniruočių veikla.

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

**Duomenų ekranai:** leidžiama pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 63 psl.*).

**Redag. svorį:** leidžiama naudotojui pridėti ir redaguoti svorį, naudojamą atliekant veiklą, kurioje skaičiuojami pakartojimai.

**GPS:** nustatomas GPS antenos režimas. Naudojantis GPS + GLONASS arba GPS + GALILEO pagerėja veikimas nepalankiose aplinkose ir greičiau nustatoma padėtis (*GPS ir kitos palydovų sistemos, 66 psl.*). Naudojantis bet kuria iš šių parinkčių baterija gali išsekti greičiau nei naudojant tik GPS parinktį. Naudojant parinktį UltraTrac stebėjimo taškai ir jutiklio duomenys fiksuojami rečiau (*UltraTrac, 67 psl.*).

**Rato mygtukas:** leidžia įrašyti ratą, pratimų seką arba poilsį veiklos metu (*Rato mygtuko įjungimas ir išjungimas, 66 psl.*).

**Metronomas:** pastoviu ritmu kartojamas signalas, kuris padeda gerinti efektyvumą treniruojantis greičiau, lėčiau arba su nuoseklesne kadencija (*Metronomo naudojimas, 22 psl.*).

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

**Energijos taupymo skirtasis laikas:** nustatomas energijos taupymo skirtasis laikas konkrečiai veiklai (*Energijos taupymo skirtojo laiko nustatymai, 67 psl.*).

**Registruoti VO2 maks.:** leidžia registruoti VO2 maks. užsiimant bėgimo bekele veikla (*VO2 maks. įrašymo išjungimas, 42 psl.*).

**Pervardyti:** nustatomas veiklos pavadinimas.

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

**Savarankiškas vertinimas:** nustatoma, kaip dažnai vertinate juntamas veiklos pastangas (*Savarankiško vertinimo įjungimas, 65 psl.*).

**Dūžių detekt.:** leidžia įrenginiui automatiškai aptikti plaukimo mostus plaukiant baseine.

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

## Duomenų ekranų tinkinimas

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

- 1 Palaikykite paspaudę **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 keiskite lauke rodomus duomenis.
  - Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti duomenų ekrano vietą apskritime.
  - 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.

## Įspėjimai

Kiekvienai veiklai galite nustatyti įspėjimus, kurie gali padėti jums treniruotis siekiant konkrečių tikslų, gerinti savo žinias apie aplinką ir naviguoti į savo tikslą. Kai kurie įspėjimai galimi tik konkrečioms veikloms. Yra trys įspėjimų tipai: įspėjimai apie įvykį, įspėjimai apie diapazoną ir pasikartojantys įspėjimai.

**Įspėjimas apie įvykį:** įspėjimas apie įvykį praneša vieną kartą. Įvykis yra konkreti vertė. Pavyzdžiui, galite nustatyti įrenginį, kad jus būtų pateiktas pranešimas, kai pasiekiate nustatytą atstumą.

**Įspėjimas apie diapazoną:** įspėjimas apie diapazoną kiekvieną kartą praneša, kai įrenginio vertės yra didesnės arba mažesnės už nustatytą verčių diapazoną. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad įrenginys įspėtų jus, kai širdies dažnis bus mažesnis nei 60 kartų per minutę (kpm) arba didesnis nei 210 kpm.

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

| Įspėjimo pavadinimas | Įspėjimo tipas          | Aprašas                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadencija            | Diapazono               | Galite nustatyti minimalias ir maksimalias kadencijos vertes.                                                                                                                                                         |
| Kalorijos            | Įvykio, pasikartojantis | Galite nustatyti kalorijų skaičių.                                                                                                                                                                                    |
| Tinkintas            | Pasikartojantis         | Galite pasirinkti esamą pranešimą arba sukurti tinkantį pranešimą ir pasirinkti įspėjimo tipą.                                                                                                                        |
| Atstumas             | Pasikartojantis         | Galite nustatyti atstumo intervalą.                                                                                                                                                                                   |
| Širdies dažnis       | Diapazono               | Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus. Žr. <a href="#">Apie širdies dažnio zonas, 23 psl.</a> ir <a href="#">Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 24 psl.</a> |
| Tempas               | Diapazono               | Galite nustatyti minimalias ir maksimalias tempo vertes.                                                                                                                                                              |
| Bėgimas / ėjimas     | Pasikartojantis         | Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais.                                                                                                                                        |
| Mostų dažnis         | Diapazono               | Galite nustatyti dažnus arba retus mostus per minutę.                                                                                                                                                                 |
| Laikas               | Įvykio, pasikartojantis | Galite nustatyti laiko intervalą.                                                                                                                                                                                     |
| Trasos laikmatis     | Pasikartojantis         | Galite nustatyti laiko stebėjimo intervalą sekundėmis.                                                                                                                                                                |

## Auto Pause įgalinimas

Naudodami Auto Pause funkciją galite automatiškai pristabdyti laikmatį, kai nustojate judėti. Ši funkcija padeda, jei veiklos metu turite sustoti degant raudonam šviesoforo signalui ar kitais atvejais, kai privalote sustoti.

**PASTABA:** istorija neįrašoma, laikmačiui esant sustabdytam arba pristabdytam.

1 Palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

**PASTABA:** užsiimant kai kuriomis veiklomis, ši funkcija negalima.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Auto Pause**.

6 Pasirinkite nustatymą:

- Jei norite automatiškai pristabdyti laikmatį, kai nustojate judėti, pasirinkite **Sustabdžius**.
- Jei norite automatiškai pristabdyti laikmatį, kai tempas ar greitis sumažėja iki nustatyto lygio, pasirinkite **Tinkintas**.

## Įspėjimo nustatymas

1 Palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

**PASTABA:** ši funkcija galima ne visoms veikloms.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Įspėjimai**.

6 Pasirinkite nustatymą:

- 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).

## Auto Lap

### Ratų žymėjimas pagal atstumą

Galite naudoti Auto Lap, kad ratas tam tikru atstumu būtų pažymėtas automatiškai. Ši funkcija yra naudinga, jei norite palyginti savo rezultatus skirtingose veiklos dalyse (pvz., kas 1 mylią ar 5 kilometrus).

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.  
**PASTABA:** ši funkcija galima ne visoms veikloms.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Auto Lap**.
- 6 Pasirinkite nustatymą:
  - Pasirinkite **Auto Lap**, jei norite įjungti arba išjungti Auto Lap.
  - Pasirinkite **Automatinis atstumas**, jei norite pakoreguoti atstumą tarp ratų.

Kiekvieną kartą jums baigus ratą, pasirodys pranešimas, rodantis to rato laiką. Jei įjungti garsiniai signalai, įrenginys taip pat pypsį arba vibruoja (*Sistemos nustatymai, 68 psl.*).

Jei reikia, galite tinkinti duomenų puslapius, kad būtų rodomi papildomi ratų duomenys (*Duomenų ekranų tinkinimas, 63 psl.*).

### Įspėjimo pranešimo dėl rato tinkinimas

Galite tinkinti vieną ar du duomenų laukus, rodomus įspėjimo pranešime dėl rato.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.  
**PASTABA:** ši funkcija galima ne visoms veikloms.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Auto Lap > Įspėjimas apie ratą**.
- 6 Pasirinkite duomenų lauką, jei norite jį pakeisti.
- 7 Pasirinkite **Peržiūra** (pasirinktinai).

### Savarankiško vertinimo įjungimas

Išsaugodami veiklą galite įvertinti suvokiamas pastangas ir kaip jautėtės veiklos metu (*Veiklos vertinimas, 8 psl.*). Galite peržiūrėti vertinimo informaciją savo Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.  
**PASTABA:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Savarankiškas vertinimas**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite vertinti tik po struktūrinės treniruotės arba intervalo, pasirinkite **Tik treniruotės**.
  - Jei norite vertinti po kiekvienos veiklos, pasirinkite **Visada**.

## Rato mygtuko įjungimas ir išjungimas

Galite įjungti Rato mygtuką nustatymą ir registruoti ratą arba poilsį veiklos metu naudodami BACK. Galite išjungti Rato mygtuką nustatymą, kad ratai nebūtų registruojami paspaudus mygtuką veiklos metu netyčia.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Rato mygtukas**.

Priklausomai nuo dabartinio nustatymo, rato mygtuko būseną pakinta į įjungta arba išjungta.

## Automatinio slinkimo naudojimas

Automatinio slinkimo funkciją galima naudoti, kad automatiškai būtų galima peržiūrėti visus veiklos duomenų ekranus veikiant laikmačiui.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.  
**PASTABA:** ši funkcija galima ne visoms veikloms.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Automatinis slinkimas**.
- 6 Pasirinkite rodymo greitį.

## GPS nustatymo keitimas

Daugiau informacijos apie GPS žr. [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Palaikykite **UP**.
  - 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
  - 3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.
  - 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
  - 5 Pasirinkite **GPS**.
  - 6 Pasirinkite parinktį:
    - Pasirinkite **Įprastinis (tik GPS)**, jei norite įjungti GPS palydovų sistemą.
    - Pasirinkite **GPS + GLONASS** (Rusijos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.
    - Pasirinkite **GPS + GALILEO** (Europos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.
    - Pasirinkite **UltraTrac**, jei norite registruoti stebėjimo taškus ir jutiklių duomenis rečiau (*UltraTrac, 67 psl.*).
- PASTABA:** naudojant GPS kartu su kitais palydovais baterija gali išsekti greičiau nei naudojant tik GPS (*GPS ir kitos palydovų sistemos, 66 psl.*).

## GPS ir kitos palydovų sistemos

GPS ir kitos palydovų sistemos naudojimas kartu padidina efektyvumą nepalankioje aplinkoje ir padeda greičiau nustatyti padėtį nei naudojant tik GPS. Bet naudojant kelias sistemas baterija gali išsikrauti greičiau nei naudojant tik GPS.

Jūsų įrenginys gali naudoti šias pasaulines palydovinės navigacijos sistemas (GNSS).

**GPS:** JAV palydovų grupė.

**GLONASS:** rusijos palydovų grupė.

**GALILEO:** europos kosmoso agentūros palydovų grupė.

## UltraTrac

Funkcija UltraTrac – tai GPS nustatymas, kurį pasirinkus stebėjimo taškai ir jutiklio duomenys registruojami rečiau. Įjungus funkciją UltraTrac, lėčiau eikvojasi baterija, sumažėja veiklos įrašymo kokybė. Naudokite funkciją UltraTrac veikloms, kurioms reikia ilgiau veikiančios baterijos, o dažnas jutiklio duomenų atnaujinimas yra ne toks svarbus.

## Baseino dydžio nustatymas

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Plauk basein**.
- 2 Palaikykite paspaudę **UP**.
- 3 Pasirinkite **Nustatymai > Baseino dydis**.
- 4 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkintą dydį.

## Energijos taupymo skirtojo laiko nustatymai

Skirtojo laiko nustatymai turi įtakos, kiek laiko jūsų įrenginys išlieka treniruotės režimu, pavyzdžiui, kai laukiate lenktynių starto. Palaikykite **UP**, pasirinkite  > **Veiklos ir programos**, tada pasirinkite veiklą ir veiklos nustatymus. Pasirinkite **Energijos taupymo skirtasis laikas**, jei norite pakoreguoti veiklai skirtojo laiko nustatymus.

**Įprastinis:** nustatoma, kad po 5 minučių neveikimo įrenginys pereitų į mažos galios laikrodžio režimą.

**Išplėstinis:** nustatoma, kad po 25 minučių neveikimo įrenginys pereitų į mažos galios laikrodžio režimą. Išplėstinis režimas gali sutrumpinti baterijos tarnavimo laiką tarp įkrovimų.

## Veiklos arba programos pašalinimas

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite pašalinti veiklą iš mėgstamiausių sąrašo, pasirinkite **Pašalinti iš mėgstamiausių**.
  - Jei norite pašalinti veiklą iš programų sąrašo, pasirinkite **Pašalinti iš sąrašo**.

## Ciferblato nustatymai

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

## Ciferblato tinkinimas

Prieš aktyvuodami Connect IQ ciferblatą, turite jį įdiegti iš Connect IQ parduotuvės ([Connect IQ funkcijos, 30 psl.](#)).

Ciferblato informaciją ir išvaizdą galite tinkinti arba aktyvuoti įdiegtą Connect IQ ciferblatą.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ciferblato parinktis, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Jei norite peržiūrėti papildomus iš anksto įkeltus ciferblatus, pasirinkite **Pridėti naują**.
- 5 Pasirinkite **START > Taikyti**, jei norite aktyvuoti iš anksto įkeltą arba įdiegtą Connect IQ ciferblatą.
- 6 Jei naudojate iš anksto įkeltą ciferblatą, pasirinkite **START > Tinkinti**.
- 7 Pasirinkite nustatymą:
  - Norėdami pakeisti analoginio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Rinkti**.
  - Norėdami pakeisti analoginio ciferblato rodyklių stilių, pasirinkite **Rankos**.
  - Norėdami pakeisti skaitmeninio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Išdėstymas**.
  - Norėdami pakeisti skaitmeninio ciferblato sekundžių stilių, pasirinkite **Sek..**
  - Jei norite pakeisti ciferblato ekrane rodomus duomenis, pasirinkite **Duomenys**.
  - Norėdami pridėti ar pakeisti ciferblato skiriamąją spalvą, pasirinkite **Skiriam. spalva**.
  - Norėdami pakeisti foninę spalvą, pasirinkite **Fono spalva**.
  - Norėdami išsaugoti pakeitimus, pasirinkite **Baig..**

## Sistemos nustatymai

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

**Kalba:** nustatoma įrenginyje rodoma kalba.

**Trukmė:** koreguojami laiko nustatymai ([Laiko nustatymai, 69 psl.](#)).

**Apšvietimas:** koreguojami foninio apšvietimo nustatymai ([Foninio apšvietimo nustatymų keitimas, 69 psl.](#)).

**Garsai:** nustatomi įrenginio garsai, pvz., mygtukų garsai, perspėjimai ir vibracija.

**Netrukdyti:** įjungiamas arba išjungiamas režimas „Netrukdyti“. Norėdami, kad režimas „Netrukdyti“ įprasto miego valandomis būtų įjungtas automatiškai, naudokite parinktį Miego laikas. Įprastines miego valandas galite nustatyti Garmin Connect paskyroje.

**Automatinis užraktas:** leidžiama automatiškai užrakinti mygtukus, siekiant išvengti atsitiktinių paspaudimų. Naudokite parinktį Veiklos metu, kad užrakintumėte klavišus nustatyto laiko veiklos metu. Naudokite parinktį Ne per veiklą, kad užrakintumėte klavišus, kai neįrašote nustatyto laiko veiklos.

**Vienetai:** nustatomi įrenginyje naudojami matavimo vienetai ([Matavimo vienetų keitimas, 69 psl.](#)).

**Formatas:** nustatomi bendrieji formato nustatymai, pvz., tempas ir greitis, rodomi veiklos metu, bei savaitės pradžia.

**Duomenų įrašymas:** nustatoma, kaip įrenginys 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:** prijungus įrenginį prie kompiuterio nustatoma, kad jis naudotų MTP (medijos perdavimo protokolas) arba Garmin režimą.

**Nustatyti iš naujo:** galite iš naujo nustatyti naudotojo duomenis ir nustatymus ([Visų numatytųjų nustatymų nustatymas iš naujo, 77 psl.](#)).

**Programinės įrangos naujinys:** leidžiama įdiegti programinės įrangos naujinius, atsisiųstus naudojant Garmin Express.

## Laiko nustatymai

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

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

**Nustatyti laiką:** Nustatoma įrenginio laiko juosta. Pasirinkus Automatinis, laiko juosta nustatoma automatiškai, pagal jūsų GPS padėtį.

**Trukmė:** galite keisti laiką, jei aktyvi parinktis Rankinis.

**Įspėjimai:** galite nustatyti valandinius įspėjimus, taip pat saulėtekio ir saulėlydžio įspėjimus, kurie skamba tam tikrą minučių ar valandų skaičių prieš saulėtekį ar saulėlydį.

**Sinchronizuoti su GPS:** galite rankiniu būdu sinchronizuoti laiką su GPS, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas.

## Foninio apšvietimo nustatymų keitimas

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Apšvietimas**.
- 3 Pasirinkite **Veiklos metu** arba **Ne per veiklą**.
- 4 Pasirinkite nustatymą:
  - Jei norite įjungti mygtukų ir įspėjimų foninį apšvietimą, pasirinkite **Mygtukai ir įspėjimai**.
  - Pasirinkite **Gestai**, kad foninį apšvietimą galėtumėte įjungti pakeldami ranką ir ją pasukdami taip, kad pažvelgtumėte į riešą.
  - Jei norite nustatyti laiką iki foninio apšvietimo išsijungimo, pasirinkite **Skirtasis laikas**.

## Įrenginio garsų nustatymas

Galite nustatyti įrenginį leisti toną ar vibruoti spaudžiant mygtukus arba suaktyvinti įspėjimą.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Garsai**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
  - Pasirinkite **Klavišų tonai**, kad įjungtumėte ar išjungtumėte mygtukų tonus.
  - Pasirinkite **Perspėjimo tonai**, kad įgalintumėte įspėjimo tonų nustatymus.
  - Pasirinkite **Vibracija**, jei norite įjungti ar išjungti įrenginio vibraciją.
  - Pasirinkite **Mygtuko tonas**, jei norite įgalinti vibraciją, kai paspaudžiamas mygtukas.

## Matavimo vienetų keitimas

Matavimo vienetus galite pritaikyti atstumui, tempui, greičiui, aukščiui, svoriui, ūgiui ir temperatūrai.

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

## Tempo arba greičio rodymas

Galite pakeisti jūsų veiklos suvestinėje ir istorijoje rodomos informacijos tipą.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Formatas** > **Tempo / greičio nustatymas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

## Išplėstinio ekrano režimas

Galite naudoti išplėstinio ekrano režimą, jei norite, kad važiavimo ar triatlono metu Forerunner įrenginio duomenų ekranai būtų rodomi suderinamame Edge įrenginyje. Daugiau informacijos rasite Edge naudotojo vadove.

## Laikrodis

### Laiko sinchronizavimas su GPS

Kiekvieną kartą, kai įrenginys 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 Laikrodžio ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Trukmė** > **Sinchronizuoti su GPS**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 77 psl.*).

### Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Trukmė** > **Nustatyti laiką** > **Rankinis**.
- 3 Pasirinkite **Trukmė** ir įveskite paros laiką.

### Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus. Galite nustatyti, kad kiekvienas žadintuvo signalas skambėtų vieną kartą arba reguliariai kartotųsi.

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Žadintuvas** > **Pridėti pavojaus signalą**.
- 3 Pasirinkite **Trukmė** ir įveskite žadintuvo signalo laiką.
- 4 Pasirinkite **Kartoti**, tada pasirinkite, kada žadintuvo signalas turi kartotis (pasirinktinai).
- 5 Pasirinkite **Garsai**, tada pasirinkite pranešimo tipą (pasirinktinai).
- 6 Pasirinkite **Apšvietimas** > **Ijungta**, jei su žadintuvo signalu norite įjungti foninį apšvietimą.
- 7 Pasirinkite **Etiketė**, tada pasirinkite žadintuvo signalo aprašymą (pasirinktinai).

### Žadintuvo signalo pašalinimas

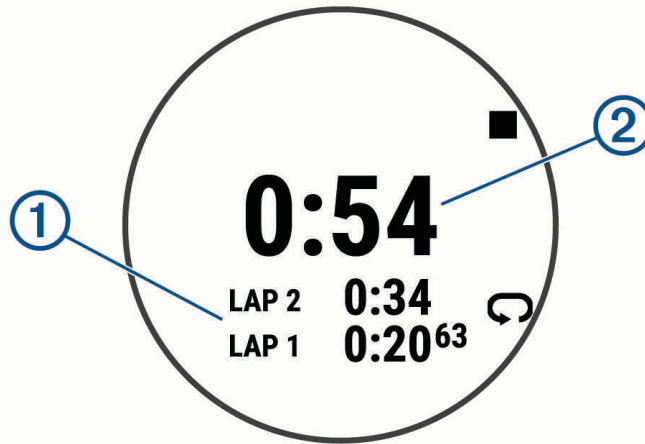
- 1 Laikrodžio ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Žadintuvas**.
- 3 Pasirinkite žadintuvo signalą.
- 4 Pasirinkite **Ištrinti**.

### Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Kai atidarytas bet kuris ekranas, palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Laikmatis**.  
**PASTABA:** gali reikėti įtraukti šį elementą į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).
- 3 Įveskite laiką.
- 4 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
  - Pasirinkdami  > **Išsaugoti laikmatį** išsaugokite atbulinį laikmatį.
  - Pasirinkite  > **Ijungti iš naujo** > **Ijungta**, jei norite, kad praėjus laikui laikmatis automatiškai įsijungtų iš naujo.
  - Pasirinkite  > **Garsai** ir pasirinkite pranešimo tipą.
- 5 Pasirinkite .

## Chronometro naudojimas

- 1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Chronometras**.  
**PASTABA:** gali reikėti įtraukti šį elementą į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 61 psl.*).
- 3 Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.
- 4 Norėdami iš naujo paleisti rato laikmatį ①, pasirinkite **BACK**.



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

- 5 Norėdami sustabdyti abu laikmačius, pasirinkite **START**.
- 6 Pasirinkite **:**.
- 7 Įrašykite užfiksuotą laiką kaip veiklą savo istorijoje (nebūtina).

## 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, 58 psl.*).  
VIRB valdiklis įtraukiamas į valdiklių juostą.
- 3 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite matyti VIRB valdiklį.
- 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 **⚙**.

## 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, 58 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 nuotolinis įrenginys**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
  - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi veiklos laikmačiu, pasirinkite  > **Įrašymo režimas** > **Laikm. pal./stab.**  
**PASTABA:** vaizdo įrašymas automatiškai paleidžiamas ir stabdomas, kai pradėsite ir baigiate veiklą.
  - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi meniu parinktimis, pasirinkite  > **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**.

## Įrenginio informacija

### Įrenginio informacijos peržiūra

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

- 1 Ciferblate 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 Ciferblate paspauskite ir palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Apie**.

## Įrenginio įkrovimas

### ⚠ ĮSPĖJIMAS

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

### PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra*, 73 psl.).

- 1 Įkiškite mažesnį USB laido galą į įrenginio įkrovimo jungtį.



- 2 Įkiškite didesnį USB laido galą į USB įkrovimo jungtį.
- 3 Iki galo įkraukite įrenginį.

## Įrenginio įkrovimo patarimai

- 1 Saugiai prijunkite įkroviklį prie įrenginio, kad įkrautumėte jį naudodami USB laidą (*Įrenginio įkrovimas*, 73 psl.).  
Galite įkrauti įrenginį USB laidą prijungdami prie Garmin patvirtinto AC adapterio su standartine sienine rozete arba prie kompiuterio USB prievado. Visiškai išsikrovusios baterijos įkrovimas trunka iki dviejų valandų.
- 2 Ištraukite įkroviklį iš įrenginio, kai baterijos įkrovos lygis pasieks 100 proc.

## 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.

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.

1 Valykite laikrodį nestipriu plovikliu sudrėkinta šluoste.

2 Sausai nušluostykite.

Nuvalę, leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

**PATARIMAS:** daugiau informacijos pateikta adresu [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Dirželių keitimas

Įrenginiui tinka 20 mm pločio standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai.

1 Norėdami nuimti dirželį, patraukite fiksavimo adatėlę ant spyruoklinio laikiklio.



2 Į įrenginį įdėkite vieną naujo dirželio spyruoklinio laikiklio dalį.

3 Patraukite fiksavimo adatėlę ir įdėkite kitą spyruoklinio laikiklio dalį kitoje įrenginio pusėje.

4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

## Specifikacijos

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Baterijos tipas                                                               | Įkraunama integruota ličio jonų baterija.                                                                                                                                                                                                                         |
| Forerunner 245 baterijos naudojimo laikas, laikrodžio režimas                 | Iki 7 dienų naudojant veiklos stebėjimą, išmaniojo telefono pranešimus ir širdies dažnio matavimą ant riešo                                                                                                                                                       |
| Forerunner 245 baterijos naudojimo laikas, veiklos režimas                    | Iki 24 val. naudojant GPS ir širdies dažnio matavimą ant riešo                                                                                                                                                                                                    |
| Forerunner 245 Music baterijos naudojimo laikas, laikrodžio režimas           | Iki 7 dienų naudojant veiklos stebėjimą, išmaniojo telefono pranešimus ir širdies dažnio matavimą ant riešo                                                                                                                                                       |
| Forerunner 245 Music baterijos naudojimo laikas, laikrodžio režimas su muzika | Iki 8 val. naudojant veiklos stebėjimą, išmaniojo telefono pranešimus, širdies dažnio matavimą ant riešo ir muzikos leidimą                                                                                                                                       |
| Forerunner 245 Music baterijos naudojimo laikas, veiklos režimas              | Iki 24 val. naudojant GPS ir širdies dažnio matavimą ant riešo                                                                                                                                                                                                    |
| Forerunner 245 Music baterijos naudojimo laikas, veiklos režimas su muzika    | Iki 6 val. naudojant GPS, širdies dažnio matavimą ant riešo ir muzikos leidimą                                                                                                                                                                                    |
| Pralaidumo vandeniui klasė                                                    | Plaukimas, 5 ATM <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                     |
| Forerunner 245 Music medijos saugykla                                         | 3,5 GB (maždaug 500 dainų)                                                                                                                                                                                                                                        |
| Darbinės temperatūros diapazonas                                              | Nuo -20 iki 60 °C (nuo -4 iki 140 °F)                                                                                                                                                                                                                             |
| Įkrovimo temperatūros diapazonas                                              | Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)                                                                                                                                                                                                                               |
| Forerunner 245 radijo dažnis / protokolas                                     | 2,4 GHz esant 2 dBm, vardinė vertė <ul style="list-style-type: none"> <li>• ANT+ belaidžio ryšio protokolas</li> <li>• Bluetooth 4.2 technologija</li> </ul>                                                                                                      |
| Forerunner 245 Music radijo dažniai / protokolas                              | 2,4 GHz <ul style="list-style-type: none"> <li>• esant 2 dBm, nominali ANT+ belaidžio ryšio protokolo vertė</li> <li>• esant 10 dBm, nominali Bluetooth 4.2 technologijos vertė</li> <li>• esant 13,6 dBm, nominali Wi-Fi belaidės technologijos vertė</li> </ul> |

## Trikčių šalinimas

### Produktų naujinimai

Kompiuteryje įdiekite Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Išmaniajame telefone įdiekite Garmin Connect programą.

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

- Programinės įrangos naujinimai
- Duomenų įkėlimai į Garmin Connect
- Produktų registracija

### Garmin Express nustatymas

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

<sup>1</sup> \* Įrenginys išlieka nesugadintas esant slėgiui, kuris paprastai būna 50 m gylyje. Daugiau informacijos pateikta adresu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Kaip gauti daugiau informacijos

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu [support.garmin.com](https://support.garmin.com).
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.
- Eikite adresu [www.garmin.com/kenwood](https://www.garmin.com/kenwood).  
Tai nėra medicinos įrenginys. Pulsoksimetro funkcija prieinama ne visose šalyse.

## Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu [garmin.com/ataccuracy](https://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.

- Šį įrenginį dėvėkite ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę, įrenginį laikykite kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, įrenginį laikykite kišenėje.

**PASTABA:** įrenginys kai kuriuos pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimą, skalbinių lankstymą ar plojimą, gali palaikyti žingsniais.

## Mano įrenginio kalba netinkama

Jei netyčia pasirinkote ne tą kalbą, galite pakeisti įrenginio kalbos pasirinkimą.

- 1 Palaikykite **UP**.
- 2 Slinkite žemyn iki paskutinio sąrašo elemento ir pasirinkite **START**.
- 3 Pasirinkite **START**.
- 4 Pasirinkite kalbą.

## Žingsnių skaičius mano įrenginyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

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

- 1 Pasirinkite parinktį:
  - Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Express (*Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 55 psl.*).
  - Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programėle Garmin Connect ( *Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 27 psl.*).

- 2 Palaukite, kol įrenginys sinchronizuos jūsų duomenis.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

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

## 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](http://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 Connect paskyra:
  - Prijunkite įrenginį prie kompiuterio naudodami USB kabelį ir programą Garmin Express.
  - Sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect programa naudodami išmanųjį telefoną su įjungtu Bluetooth.
  - Prijunkite įrenginį prie savo Garmin Connect paskyros naudodami Wi-Fi belaidį tinklą.Prijungus prie Garmin Connect paskyros, įrenginys atsisiuos kelių dienų palydovo duomenis, kad galėtų greitai rasti palydovo signalus.
- Išeikite su įrenginiu į atvirą vietą, toliau nuo aukštų pastatų ir medžių.
- Kelias minutes nejudėkite.

## Įrenginio paleidimas iš naujo

Jei įrenginys nereaguoja, gali reikėti jį paleisti iš naujo.

**PASTABA:** įrenginį paleidus iš naujo gali būti ištrinti jūsų duomenys ar nustatymai.

- 1 Palaikykite **LIGHT** 15 sekundžių.  
Įrenginys išsijungs.
- 2 Palaikykite **LIGHT** vieną sekundę, kad įjungtumėte įrenginį.

## Visų numatytųjų nustatymų nustatymas iš naujo

**PASTABA:** šiuo veiksmu pašalinama visa naudotojo įvesta informacija ir veiklos istorija.

Visus įrenginio nustatymus galite iš naujo nustatyti į numatytąsias gamyklines vertes.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Nustatyti iš naujo**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
  - Jei norite visus įrenginio nustatymus iš naujo nustatyti į numatytąsias gamyklines vertes ir išsaugoti visą veiklos informaciją bei išsaugotą muziką, pasirinkite **Atkurti numatyt. nustatymus**.
  - Jei norite ištrinti visas veiklas iš istorijos, pasirinkite **Pašalinti visas veiklas**.
  - Jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus, pasirinkite **Iš naujo nustatyti bendrus rezultatus**.
  - Jei norite visus įrenginio nustatymus iš naujo nustatyti į numatytąsias gamyklines vertes ir ištrinti visą veiklos informaciją bei išsaugotą muziką, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.

## Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą naudodami Garmin Connect programą, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir turite susieti įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu (*Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 3 psl.*).

Sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect programa (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 27 psl.*).

Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Connect programa automatiškai siunčia naujinį į įrenginį.

## 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.

## Ar mano išmanusis telefonas suderinamas su mano įrenginiu?

Forerunner energijos įrenginys suderinamas su išmaniaisiais telefonais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie suderinamumą rasite adresu [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio

Jei telefonas neprisijungia prie įrenginio, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Išjunkite išmanųjį telefoną ir įrenginį ir vėl įjunkite.
- Išmaniajame telefone įgalinkite Bluetooth technologiją.
- Atnaujinkite programą Garmin Connect į naujausią versiją.
- Pašalinkite įrenginį iš Garmin Connect programos ir Bluetooth nustatymų išmaniajame telefone ir bandykite susieti iš naujo.
- Jei įsigijote naują išmanųjį telefoną, pašalinkite įrenginį iš Garmin Connect programos išmaniajame telefone, kurį norite nustoti naudoti.
- Išmanųjį telefoną laikykite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo įrenginio.
- Išmaniajame telefone atidarykite Garmin Connect programą, pasirinkite  arba  ir pasirinkdami „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį įjunkite susiejimo režimą.
- Įrenginyje palaikykite **LIGHT** ir pasirinkite , kad įjungtumėte Bluetooth technologiją ir susiejimo režimą.

## Baterijos veikimo laiko prailginimas

Kad prailgintumėte baterijos veikimo laiką, galite padaryti kelis dalykus.

- Sumažinti apšvietimo skirtąjį laiką (*Foninio apšvietimo nustatymų keitimas, 69 psl.*).
- Išjungti Bluetooth belaidę technologiją, kai nenaudojate prijungtųjų funkcijų (*Bluetooth ryšio funkcijos, 27 psl.*).
- Jei veiklą pristabdote ilgesniam laikotarpiui, naudokite parinktį **Atnaujinti vėliau** (*Veiklos sustabdymas, 8 psl.*).
- Išjunkite veiklos stebėjimą (*Veiklos stebėjimo nustatymai, 26 psl.*).
- Naudokite ciferblatą, kuris atnaujinamas ne kas sekundę.  
Pavyzdžiui, naudokite ciferblatą be sekundžių rodyklės (*Ciferblato tinkinimas, 68 psl.*).
- Atribokite įrenginio rodomus išmaniojo telefono pranešimus (*Pranešimų valdymas, 4 psl.*).
- Sustabdykite širdies dažnio duomenis į susietus Garmin įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius, 33 psl.*).
- Išjunkite ant riešo matuojamo širdies dažnio stebėjimą (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 34 psl.*).

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

- Išjunkite pulsoksimetro funkciją (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 34 psl.*).
- Veiklos metu naudokite UltraTrac GPS režimą (*UltraTrac, 67 psl.*).
- Pasirinkite **Išmanus** įrašymo intervalą (*Sistemos nustatymai, 68 psl.*).

## Kaip neautomatiškai susieti ANT+ jutiklius?

Pasitelkę įrenginio nustatymus galite neautomatiškai susieti ANT+ jutiklius. Kai pirmą kartą prijungiate jutiklį prie įrenginio naudodami ANT+ belaidę technologiją, turite susieti įrenginį ir jutiklį. Po susiejimo įrenginys automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

- 1 Susiedami būkite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų ANT+ jutiklių.
- 2 Jei susiejate širdies dažnio matuoklį, užsidėkite širdies dažnio matuoklį.  
Širdies dažnio matuoklis nesiųs ir negaus duomenų, kol jo neužsidėsite.
- 3 Palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite  > **Jutikliai ir priedai** > **Pridėti naują**.
- 5 Pasirinkite nustatymą:
  - Pasirinkite **leškoti visur**.
  - Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su įrenginiu rodomas pranešimas. Jutiklio duomenys rodomi duomenų puslapių rate arba tinkintame duomenų lauke.

## Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?

Įrenginys suderinamas su tam tikrais Bluetooth jutikliais. Kai prijungiate jutiklį prie savo Garmin įrenginio pirmą kartą, juos reikia susieti. Kai jie jau susieti, įrenginys automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą, o jutiklis yra įjungtas ir ryšio diapazone.

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

Galite pakeisti pasirenkamus duomenų laukus ([Duomenų ekranų tinkinimas, 63 psl.](#)).

## Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės

Jei naudojate Forerunner 245 Music įrenginį, prijungtą prie ausinių Bluetooth ryšiu, signalas yra stipriausias tada, kai įrenginys ir ausinių antena yra tiesioginio matymo linijoje.

- Jei signalas turi pereiti per jūsų kūną, jis gali nusilpti arba ausinės gali atsijungti.
- Rekomenduojama užsidėti ausines taip, kad antena būtų toje pačioje kūno pusėje kaip jūsų Forerunner 245 Music įrenginys.
- Ausinių modeliai skiriasi, todėl galite pabandyti perkelti laikrodį ant kito riešo.

# Priedas

## Duomenų laukai

Norint rodyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia ANT+ priedų.

**% širdies dažnio rezervas:** širdies dažnio rezervo procentas (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).

**AAL ties kitu:** apytikris dienos laikas, kuriuo pasieksite kitą kelio tašką (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelio tašką vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

**Aerob. trenirav. poveikis:** esamos veiklos poveikis aerobinio fizinio pasirengimo lygiui.

**ALL:** apytikris laikas iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

**Anaerob. trenir. efektas:** esamos veiklos poveikis anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.

**Apytikris bendras atstumas:** atstumas iki kelionės tikslo nuo pradžios vietos iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

**Atstumai:** vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.

**Atstumas:** esamame takelyje ar veikloje nukeliamas atstumas.

**Atstumas iki kito:** likęs atstumas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

**Aukštis:** esamos vietos aukštis virš ar žemiau jūros lygio.

**Baterijos lygis:** likusi baterijos įkrova.

**Dienos laikas:** dienos laikas pagal esamus vietos ir laiko nustatymus (formatas, laiko zona, vasaros laikas).

**Dūžiai:** irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičių per esamą veiklą.

**Dūžių dažnis:** plaukimas Mostų per minutę skaičius (mpm).

**Dūžių dažnis:** irklavimo sporto rūšys. Mostų per minutę skaičius (mpm).

**ETA:** apytikris dienos laikas, kuriuo pasieksite galutinį kelionės tikslą (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelionės tikslą vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

**GCT balansas:** kontakto su žeme laikas kairės / dešinės balansas bėgant.

**GPS:** GPS palydovo signalo stiprumas.

**Greitis:** esamas kelionės greitis.

**Intervalo atstumai:** vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą intervalą.

**Intervalo atstumas:** per esamą intervalą nukeliamas atstumas.

**Intervalo judesio tipas:** esamas mostų tipas per intervalą.

**Intervalo judesių dažnis:** vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą intervalą.

**Intervalo laikas:** esamo intervalo laikmačio laikas.

**Intervalo maks. %Max.:** maksimalus širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.

**Intervalo maks. % ŠDR:** maksimalus širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.

**Intervalo maks. širdies dažnis:** maksimalus širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.

**Intervalo mostai per ilgį:** vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą intervalą.

**Intervalo SWOLF:** vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.

**Intervalo tempas:** vidutinis tempas per esamą veiklą.

**Intervalo vid. širdies dažnis:** vidutinis širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.

**Intervalo vidutinis % maks.:** vidutinis širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.

**Intervalo vidutinis ŠDR %:** vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą plaukimo intervalą.

**Iš viso pirmyn / atgal:** bėgimas. Bendras tikslinio tempo viršijimo ar atsilikimo nuo jo greitis

**Kadencija:** bėgimas. Žingsniai per minutę (kairė ir dešinė).

**Kadencija:** važiavimas dviračiu. Švaistiklio apsisukimų skaičius. Norint rodyti šiuos duomenis, įrenginį reikia prijungti prie kadencijos priedo.

**Kalorijos:** visas sudegintas kalorijų kiekis.

**Kartojimai:** per jėgos treniruotę – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.

**Kartojimo laikas:** paskutinio intervalo ir esamo poilsio laikmatis (plaukimas baseine)

**Kelionės tikslo kelio taškas:** paskutinis taškas maršrute iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

**Kelionės tikslo vieta:** galutinio kelionės tikslo padėtis.

**Kitas kelio taškas:** kitas taškas maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

**Kitos atkarpos atstumas:** bėgimas. Kito padalijimo bendras atstumas.

**Kitos atkarpos tikslinis tempas:** bėgimas. Kito padalijimo tikslinis tempas.

**Kontakto su žeme laikas:** laikas kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis. Kontakto su žeme laikas neskaičiuojamas einant.

**Kryptis:** kryptis, kuria judate.

**Kryptis:** kryptis nuo esamos vietos iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

**Kursas:** kryptis nuo pradžios vietos iki kelionės tikslo. Kursą galima peržiūrėti kaip suplanuotą arba nustatytą maršrutą. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

**Kvėpavimo dažnis:** kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (jpm).

**Laikas iki kito:** apytikris likęs laikas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

**Laikas zonoje:** laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio zonoje.

**Laikmatis:** esamos veiklos laikmačio laikas.

**Likęs atkarpos atstumas:** bėgimas. Likęs esamo padalijimo atstumas.

**Likęs atstumas:** atstumas iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

**Maks. 24 valandos:** maksimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.

**Maks. greitis:** didžiausias greitis per esamą veiklą.

**Min. 24 valandos:** minimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.

**Nuo kurs.:** atstumas į dešinę ar kairę, kuriuo nukrypote nuo tikro kelionės maršruto. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

**Nustatyti laikmatį:** per jėgos treniruotę – laikas, praleistas per esamą treniruotės pratimų seriją.

**Padalytas atstumas:** bėgimas. Esamo padalijimo bendras atstumas.

**Padalytas tempas:** bėgimas. Esamo padalijimo tempas.

**Padalytas tikslinis tempas:** bėgimas. Esamo padalijimo tikslinis tempas.

**Pask. rato %ŠDR:** vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per paskutinį įveiktą ratą.

**Pask. rato greitis:** paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.

**Pask. rato laikas:** paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.

**Pask. rato tempas:** paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.

**Paskut. rato ŠD % maks.:** vidutinis širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.

**Paskutinės atkarpos SWOLF:** paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

**Paskutinio ilgio mostai:** bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

**Paskutinio ilgio mosto tipas:** mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

**Paskutinio ilgio mostų dažnis:** vidutinis mostų skaičius per minutę (mpm) per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

**Paskutinio ilgio tempas:** vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

**Paskutinio rato atstumas:** paskutiniame įveiktame rate nukeliautas atstumas.

**Paskutinio rato judesiai:** irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.

**Paskutinio rato kadencija:** bėgimas. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

**Paskutinio rato kadencija:** važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

**Paskutinio rato širdies dažnis:** vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.

**Paskutinio rato yrių skaičius:** irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.

**Plat. / ilg.:** esama padėtis pagal platumą ir ilgumą nepaisant pasirinkto padėties formato nustatymo.

**PLAUK. LAIKAS:** dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.

**Poilsio laikmatis:** esamo poilsio laikmatis (plaukimo baseine)

**Praėjęs laikas:** visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite laikmatį ir 10 minučių leisite, tada sustabdysite 5 minutėms, tada vėl jį paleisite ir leisite 20 minučių, bendras praėjęs laikas bus 35 minutės.

**Ratai:** įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.

**Rato dūžiai:** irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičių per esamą ratą.

**Rato greitis:** esamo rato vidutinis greitis.

**Rato ilgis:** esamame rate nukeliamas atstumas.

**Rato judesių dažnis:** irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.

**Rato kadencija:** bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

**Rato kadencija:** važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

**Rato kontakto su žeme laikas:** vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą ratą.

**Rato KŽL balansas:** vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą ratą.

**Rato laikas:** esamo rato laikmačio laikas.

**Rato širdies dažnio % maks.:** vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.

**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 tempas:** esamo rato vidutinis tempas.

**Rato vertikalusis santykis:** vidutinis vertikalių pokyčių ir žingsnio ilgio santykis per esamą ratą.

**Rato vertikalusis svyravimas:** vidutinis vertikalių pokyčių skaičius per esamą ratą.

**Rato žingsnio ilgis:** vidutinis žingsnio ilgis per esamą ratą.

**Rezultatų būseną:** rezultatų būsenos įvertis yra jūsų gebėjimų treniruotis įvertinimas tikruoju laiku.

**Saulėlydis:** saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

**Saulėtekis:** saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

**Širdies dažnio zona:** esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).

**Širdies dažnis:** širdies dažnis kartais per minutę (kpm) Įrenginys turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio matuoklio.

**Širdies dažnis % maks.:** maksimalaus širdies dažnio procentas.

**STRESAS:** jūsų dabartinis streso lygis.

**Tempas:** esamas tempas

**Temperatūra:** oro temperatūra. Kūno temperatūra paveikia temperatūros jutiklį.

**Vertikalus. svyravimas:** šuolių skaičius bėgant. Vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais per kiekvieną žingsnį.

**Vertikalus santykis:** vertikalių pokyčių ir žingsnio ilgio santykis.

**Vid. kontakto su žeme laikas:** vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą veiklą.

**Vid. vertikal. svyravimas:** vidutinis vertikalių pokyčių skaičius per esamą veiklą.

**Vid. vertikalus santykis:** vidutinis vertikalių pokyčių ir žingsnio ilgio santykis per esamą sesiją.

**Vidut. mostų per atstumą:** vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą veiklą.

**Vidutinė kadencija:** bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.

**Vidutinė kadencija:** važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.

**Vidutinis greitis:** vidutinis greitis per esamą veiklą.

**Vidutinis judesių dažnis:** irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.

**Vidutinis KŽL balansas:** vidutinis kontakto su žeme balansas per esamą sesiją.

**Vidutinis rato laikas:** esamos veiklos vidutinis rato laikas.

**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 per esamą veiklą.

**Vidutinis širdies dažnis % maks.:** vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.

**Vidutinis SWOLF:** vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius (*Plaukimo terminai, 12 psl.*).

**Vidutinis tempas:** vidutinis tempas per esamą veiklą

**Vidutinis žingsnio ilgis:** vidutinis žingsnio ilgis per esamą sesiją.

**Vieta:** esama padėtis naudojant pasirinktą padėties formato nustatymą.

**VMG greitis:** greitis, kuriuo maršrute artėjate prie kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naviguoti.

**Žingsnio ilgis:** žingsnio ilgis, matuojant nuo vieno pėdos prisilietimo prie žemės iki kito, matuojamas metrais.

## 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.

## 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                     |

## V02 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta V02 maks. įverčių standartinė klasifikacija.

| Vyrai       | Procentiliai | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|-------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Geriausi    | 95           | 55,4  | 54    | 52,5  | 48,9  | 45,7  | 42,1  |
| Puikūs      | 80           | 51,1  | 48,3  | 46,4  | 43,4  | 39,5  | 36,7  |
| Geri        | 60           | 45,4  | 44    | 42,4  | 39,2  | 35,5  | 32,3  |
| Patenkinami | 40           | 41,7  | 40,5  | 38,5  | 35,6  | 32,3  | 29,4  |
| Prasti      | 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 |
|-------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Geriausi    | 95           | 49,6  | 47,4  | 45,3  | 41,1  | 37,8  | 36,7  |
| Puikūs      | 80           | 43,9  | 42,4  | 39,7  | 36,7  | 33    | 30,9  |
| Geri        | 60           | 39,5  | 37,8  | 36,3  | 33    | 30    | 28,1  |
| Patenkinami | 40           | 36,1  | 34,4  | 33    | 30,1  | 27,5  | 25,9  |
| Prasti      | 0-40         | <36,1 | <34,4 | <33   | <30,1 | <27,5 | <25,9 |

Duomenys perspausdinti leidus The Cooper Institute. Daugiau informacijos rasite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## 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. Tai nėra išsamus sąrašas. Taip pat galite išmatuoti rato perimetrą arba nurodyti interneto skaičiuoklėse nurodytą perimetrą.

| Padangos dydis     | Rato perimetras (mm) |
|--------------------|----------------------|
| 20 × 1,75          | 1515                 |
| 20 × 1-3/8         | 1615                 |
| 22 × 1-3/8         | 1770                 |
| 22 × 1-1/2         | 1785                 |
| 24 × 1             | 1753                 |
| 24 × 3/4 vamzdinis | 1785                 |
| 24 × 1-1/8         | 1795                 |
| 24 × 1,75          | 1890                 |
| 24 × 1-1/4         | 1905                 |
| 24 × 2,00          | 1925                 |
| 24 × 2,125         | 1965                 |
| 26 × 7/8           | 1920                 |
| 26 × 1-1,0         | 1913                 |
| 26 × 1             | 1952                 |
| 26 × 1,25          | 1953                 |
| 26 × 1-1/8         | 1970                 |
| 26 × 1,40          | 2005                 |
| 26 × 1,50          | 2010                 |
| 26 × 1,75          | 2023                 |
| 26 × 1,95          | 2050                 |
| 26 × 2,00          | 2055                 |
| 26 × 1-3/8         | 2068                 |
| 26 × 2,10          | 2068                 |
| 26 × 2,125         | 2070                 |
| 26 × 2,35          | 2083                 |
| 26 × 1-1/2         | 2100                 |
| 26 × 3,00          | 2170                 |
| 27 × 1             | 2145                 |
| 27 × 1-1/8         | 2155                 |
| 27 × 1-1/4         | 2161                 |
| 27 × 1-3/8         | 2169                 |
| 29 × 2,1           | 2288                 |

| Padangos dydis | Rato perimetras (mm) |
|----------------|----------------------|
| 29 × 2,2       | 2298                 |
| 29 × 2,3       | 2326                 |
| 650 × 20C      | 1938                 |
| 650 × 23C      | 1944                 |
| 650 × 35A      | 2090                 |
| 650 × 38B      | 2105                 |
| 650 × 38A      | 2125                 |
| 700 × 18C      | 2070                 |
| 700 × 19C      | 2080                 |
| 700 × 20C      | 2086                 |
| 700 × 23C      | 2096                 |
| 700 × 25C      | 2105                 |
| 700C vamzdinis | 2130                 |
| 700 × 28C      | 2136                 |
| 700 × 30C      | 2146                 |
| 700 × 32C      | 2155                 |
| 700 × 35C      | 2168                 |
| 700 × 38C      | 2180                 |
| 700 × 40C      | 2200                 |
| 700 × 44C      | 2235                 |
| 700 × 45C      | 2242                 |
| 700 × 47C      | 2268                 |

## Ženklų apibrėžtys

Šie ženklai gali būti pateikti ant įrenginio ar priedų etikečių.



WEEE (EEJA) atliekų šalinimo ir perdirbimo ženklas. WEEE (EEJA) ženklas pateikiamas ant produkto laikantis ES direktyvos 2012/19/ES dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų (EEJA) nuostatų. Jis skirtas neleisti netinkamo šio produkto šalinimo ir skatinti pakartotinį naudojimą ir perdirbimą.

