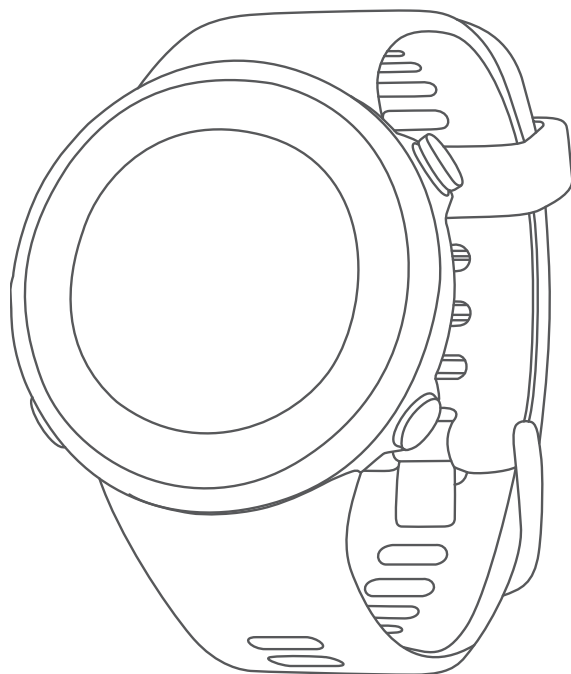


GARMIN®



FORERUNNER® 45/45 PLUS

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 įsipareigojimo pranešti bet kokiame asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

Garmin®, „Garmin“ logotipas, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® ir VIRB® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ ir TrueUp™ 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®, iPhone® ir Mac® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Žodinis prekių ženklas Bluetooth® ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė ir „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. Pažangi širdies susitraukimų dažnio analizė, kurią teikia Firstbeat. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, naudojamas pagal „Apple Inc.“ licenciją. Windows® ir Windows NT® yra registruotieji „Microsoft Corporation“ prekių ženklai JAV ir kitose šalyse. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra jų atitinkamų savininkų prekių ženklai ir prekių pavadinimai.

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

Turinys

Ižanga.....	1
Įrenginio apžvalga.....	1
Būsenos piktogramos.....	2
Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu.....	2
Valdiklių meniu peržiūra.....	3

Treniruotė.....	4
Bėgiojimas.....	4
Veiklos pradžia.....	5
Patarimai įrašant veiklas.....	5
Veiklos sustabdymas.....	5
Veiklos vertinimas.....	5
Treniruotės.....	5
Treniruotės nurodymų vykdymas.....	6
Apie treniruočių kalendorių.....	7
Pritaikomi treniruočių planai.....	7
Intervalinės treniruotės.....	8
Bėgimo ir ėjimo įspėjimų naudojimas.....	9
Treniruotės patalpose.....	9
Bėgtakio distancijos kalibravimas... ..	10
Asmeniniai rekordai.....	10
Asmeninių rekordų peržiūra.....	10
Asmeninio rekordo atkūrimas.....	10
Asmeninio rekordo pašalinimas.....	10
Visų asmeninių rekordų išvalymas.. ..	10

Veiklos stebėjimas.....	11
Automatiškai nustatomas tikslas.....	11
Ragavimo judėti funkcijos naudojimas.....	11
Įspėjimo apie judėjimą įjungimas.....	11
Garmin Move IQ™ įvykiai.....	11
Intensyvumo minutės.....	12
Kaip pelnyti intensyvumo minutes... ..	12
Miego stebėjimas.....	12
Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	12
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....	12

Pažangios funkcijos.....	13
Su Bluetooth susijusios funkcijos.....	13

Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect.....	13
Valdikliai.....	14
Valdiklių peržiūra.....	14
Pamesto telefono radimas.....	15
Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone.....	15
Pranešimų Bluetooth įgalinimas.....	15
Pranešimų peržiūra.....	15
Pranešimų valdymas.....	15
Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas.....	16
Išmaniojo telefono ryšio perspėjimų kontaktų įjungimas ir išjungimas.....	16
Sinchronizavimo veikla.....	16
Garsinių raginimų leidimas veiklos metu.....	16
Saugos ir stebėjimo funkcijos.....	17
Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	17
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	17
Pagalbos prašymas.....	17

Širdies dažnio funkcijos..... 18

Ant riešo matuojamas širdies dažnis.. ..	18
Laikrodžio dėvėjimas.....	18
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	18
Širdies dažnio valdiklio peržiūra.....	19
Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius.....	19
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	20
Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas.....	20
Apie širdies dažnio zonas.....	20
Fizinio pasirengimo tikslai.....	20
Leidimas įrenginiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas.....	20
Maksimalaus širdies dažnio nustatymas.....	21
Širdies dažnio zonų ir maksimalaus širdies dažnio tinkinimas.....	21
Širdies dažnio zonų skaičiavimas....	21
VO2 maks. įverčio gavimas bėgant.....	21
Apie VO2 maksimumo įverčius.....	22

Jėgų atgavimo laikas.....	22	Širdies dažnio įspėjimų nustatymas.....	33
Jėgų atgavimo laiko peržiūra.....	23	Ratų žymėjimas pagal atstumą.....	33
Prognozuojamų lenktynių laiko peržiūra.....	23	Rato mygtuko įjungimas.....	33
Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis.....	23	Auto Pause® funkcijos naudojimas....	33
Streso lygio valdiklio naudojimas.....	23	Savarankiško vertinimo įjungimas.....	34
Body Battery.....	24	GPS nustatymo keitimas.....	34
Body Battery valdiklio peržiūra.....	25	GPS ir kitos palydovų sistemos.....	34
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	26	Veiklos stebėjimo nustatymai.....	34
Istorija.....	26	Veiklos stebėjimo išjungimas.....	35
Istorijos peržiūra.....	26	Ciferblato nustatymai.....	35
Istorijos ištrynimasis.....	26	Ciferblato tinkinimas.....	35
Bendrųjų rezultatų duomenų peržiūra.....	27	Connect IQ funkcijų atsisiuntimas...	35
Duomenų tvarkymas.....	27	Connect IQ funkcijų atsisiuntimas kompiuteriu.....	35
Failų šalinimas.....	27	Sistemos nustatymai.....	36
USB laido atjungimas.....	27	Laiko nustatymai.....	36
Garmin Connect.....	27	Laiko juostos.....	36
Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect.....	28	Foninio apšvietimo nustatymų keitimas.....	36
Garmin Connect naudojimas kompiuteryje.....	28	Įrenginio garsų nustatymas.....	37
ANT+ jutikliai.....	29	Tempo arba greičio rodymas.....	37
ANT+ jutiklių susiejimas.....	29	Matavimo vienetų keitimas.....	37
Žingsniamatis.....	29	Laikrodis.....	37
Bėgimas naudojantis žingsniamačiu.....	29	Laiko nustatymas neautomatiniu būdu.....	37
Žingsniamačio kalibravimas.....	29	Žadintuvo signalo nustatymas.....	37
Greičio ir atstumo nustatymas žingsniamatyje.....	30	Žadintuvo signalo pašalinimas.....	37
Pasirenkamo dviračio greičio ar kadencijos jutiklio naudojimas.....	30	Atbulinio laikmačio įjungimas.....	38
Įrenginio tinkinimas.....	31	Chronometro naudojimas.....	38
Naudotojo profilio nustatymas.....	31	Įrenginio informacija.....	38
Veiklos parinktys.....	31	Įrenginio informacijos peržiūra.....	38
Veiklos parinkčių tinkinimas.....	31	Įrenginio įkrovimas.....	39
Rodomų veiklų keitimas.....	31	Įrenginio įkrovimo patarimai.....	39
Duomenų laukų tinkinimas.....	32	Įrenginio priežiūra.....	39
Valdiklių apskritimo tinkinimas.....	32	Laikrodžio valymas.....	40
Įspėjimai.....	32	Dirželių keitimas.....	40
Pasikartojančio įspėjimo nustatymas.....	32	Specifikacijos.....	41
		Trikčių šalinimas.....	41
		Produktų naujinimai.....	41
		Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą.....	41
		Garmin Express nustatymas.....	41

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express	41
Kaip gauti daugiau informacijos	42
Veiklos stebėjimas	42
Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius	42
Žingsnių skaičius atrodo netikslus..	42
Žingsnių skaičius mano įrenginyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa	42
Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi	42
Palydovo signalų gavimas	42
GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas	43
Įrenginio paleidimas iš naujo	43
Visų numatytųjų nustatymų nustatymas iš naujo	43
Mano įrenginio kalba netinkama	43
Ar mano išmanusis telefonas suderinamas su mano įrenginiu?	43
Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio	44
Ar galiu užsiimti kardio veikla lauke? ...	44
Patarimai esamiems Garmin Connect naudotojams	44
Baterijos veikimo laiko prailginimas	44
Kaip neautomatiškai susieti ANT+ jutiklius?	45

Priedas 45

Duomenų laukai	45
VO2 maks. standartiniai įverčiai	46
Ratų dydis ir perimetras	47

Ižanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

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

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

Įrenginio apžvalga



① LIGHT	Pasirinkite, jei norite įjungti įrenginį. Pasirinkite, jei norite įjungti ir išjungti apšvietimą. Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite.
② START STOP	Pasirinkite, jei norite paleisti ir sustabdyti veiklos laikmatį. Pasirinkite, jei norite pasirinkti parinktį arba patvirtinti pranešimą.
③ BACK	Pasirinkite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną. Pasirinkite, jei veiklos metu norite įrašyti ratą.
④ DOWN	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti valdiklius, duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus. Norėdami atidaryti muzikos valdiklius, palaikykite (<i>Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone, 15 psl.</i>).
⑤ UP	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti valdiklius, duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus. Norėdami peržiūrėti meniu, palaikykite.

Būsenos piktogramos

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

GPS	GPS būseną
	Baterijos būseną
	Išmaniojo telefono prisijungimo būseną
	Širdies dažnio būseną
	Žingsniamačio būseną
	Greičio ir kadencijos jutiklio būseną

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.

Valdiklių meniu peržiūra

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

1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.



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

Treniruotė

Bėgiojimas

Pirmoji įrenginyje įrašoma jūsų fizinio pasirengimo veikla gali būti bėgimas, važiavimas dviračiu ar bet kuri kita veikla lauke. Prieš pradėdami veiklą gali prireikti įrenginį įkrauti (*Įrenginio įkrovimas, 39 psl.*).

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Išėikite į lauką ir palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.
- 5 Išėikite pabėgioti.



- 6 Baigę bėgimą pasirinkite **STOP**, kad sustabdytumėte laikmatį.
- 7 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Tęsti**, jei norite iš naujo paleisti laikmatį.
 - Pasirinkite **Įrašyti**, jei norite išsaugoti bėgimą ir iš naujo nustatyti laikmatį. Jei norite sužinoti daugiau, galite peržiūrėti apžvalgą arba pasirinkti **DOWN**.



- Pasirinkite **Atmesti** > **Taip**, jei norite ištrinti bėgimą.

Veiklos pradžia

Kai pradėdate veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia). Jei turite laisvai pasirenkamą belaidį jutiklį, galite jį susieti su Forerunner įrenginiu ([ANT+ jutiklių susiejimas, 29 psl.](#)).

1 Ciferblate pasirinkite **START**.

2 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: galite pasirinkti, kad įrenginyje, Garmin Connect paskyroje, būtų rodomos įvairios veiklos ([Rodomų veiklų keitimas, 31 psl.](#)).

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

4 Palaukite, kol pasirodys žalias būsenos ratukas.

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

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

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

PATARIMAS: užsiimdami veikla galite palaikyti **DOWN**, kad atidarytumėte muzikos valdiklius ([Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone, 15 psl.](#)).

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite įrenginį ([Įrenginio įkrovimas, 39 psl.](#)).
- Jei norite įrašyti ratus, pasirinkite **BACK**.
- Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius.

Veiklos sustabdymas

1 Pasirinkite **STOP**.

2 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
- Jei norite išsaugoti veiklą, pasirinkite **Įrašyti**.

PASTABA: jei suaktyvintas savarankiškas vertinimas, galite įvesti suvokiamas veiklos pastangas ([Savarankiško vertinimo įjungimas, 34 psl.](#)).

- Jei norite atšaukti veiklą, pasirinkite **Atmesti > Taip**.

Veiklos vertinimas

Jei norite vertinti veiklą, reikia įjungti savarankiško vertinimo nustatymą Forerunner įrenginyje ([Savarankiško vertinimo įjungimas, 34 psl.](#)).

Galite registruoti, kaip jautėtės bėgdami ar važiuodami dviračiu.

1 Baigę veiklą, pasirinkite **Įrašyti**.

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.

Treniruotės

Galite kurti tinkintas 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 nurodymų vykdymas

Įrenginys gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojantis.

PASTABA: kad galėtumėte atsisiųsti ir naudoti treniruotės planą ar treniruotę, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 2 psl.](#)).

1 Pasirinkite **START**.

2 Pasirinkite veiklą.

3 Pasirinkite **Parinktys > Treniruotės**.

PASTABA: ši parinktis rodoma tik tuo atveju, jei pasirinktai veiklai esate atsisiuntę treniruočių.

4 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Intervalai**, jei norite atlikti arba redaguoti intervalo treniruotę.
- Pasirinkite **Mano treniruotės**, kad atliktumėte treniruotes, atsisiųstas iš Garmin Connect.
- Pasirinkite **Treniruočių kalendorius**, jei norite atlikti arba peržiūrėti suplanuotas treniruotes.

5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect

Kad galėtumėte sukurti treniruotę programoje Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 27 psl.](#)).

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .

2 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruotės > Sukurti treniruotę**.

3 Pasirinkite veiklą.

4 Sukurkite tinkintą treniruotę.

5 Pasirinkite **Išsaugoti**.

6 Įveskite treniruotės pavadinimą ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Treniruočių sąrašė rodoma nauja treniruotė.

PASTABA: šią treniruotę galite nusiųsti į įrenginį ([Tinkintos treniruotės siuntimas į įrenginį, 6 psl.](#)).

Tinkintos treniruotės siuntimas į įrenginį

Tinkintą treniruotę, sukurtą naudojantis Garmin Connect programa, galite siųsti į įrenginį ([Tinkintos treniruotės kūrimas Garmin Connect, 6 psl.](#)).

1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .

2 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruotės**.

3 Pasirinkite treniruotę sąrašė.

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 Pasirinkite **Parinktys > Treniruotės > Mano treniruotės**.

4 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąrašė pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

5 Pasirinkite **Treniruotis**.

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

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

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. Supleanuota treniruotė lieka įrenginyje, nesvarbu, ar ją atliekate, ar praleidžiate. Kai siunčiate suplanuotas treniruotes iš Garmin Connect, jomis pakeičiamas esamas treniruočių kalendorius.

Suplanuotų treniruočių peržiūra

Galite peržiūrėti treniruotes, suplanuotas treniruočių kalendoriuje, ir pradėti treniruotę.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Treniruotės > Treniruočių kalendorius**.
Rodomos suplanuotos treniruotės, pateiktos pagal datą.
- 4 Pasirinkite treniruotę.
- 5 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite peržiūrėti treniruotės žingsnius, pasirinkite **Rodyti**.
 - Jei norite pradėti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.

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.

Garmin Connect treniruočių planų naudojimas

Norint atsiųsti ir naudoti treniruotės planą iš Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 27 psl.](#)) ir susieti Forerunner įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu.

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

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

Intervalų treniruotės galimos užsiimant bėgimo ir važiavimo dviračiu veikla.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinkty** > **Treniruotės** > **Intervalai** > **Redaguoti** > **Intervalas** > **Tipas**.
PASTABA: ši parinktis rodoma tik tuo atveju, jei pasirinktai veiklai esate atsisiuntę treniruočių.
- 4 Pasirinkite **Atstumas**, **Trukmė** arba **Atidaryti**.
PATARIMAS: galite sukurti neriboto laiko intervalą pasirinkdami nustatymą Atidaryti.
- 5 Jei reikia, pasirinkite **Trukmė**, įveskite treniruotės atstumo arba laiko intervalo vertę ir pasirinkite ✓.
- 6 Pasirinkite **BACK**.
- 7 Pasirinkite **Poilsis** > **Tipas**.
- 8 Pasirinkite **Atstumas**, **Trukmė** arba **Atidaryti**.
- 9 Jei reikia, pasirinkite **Trukmė**, įveskite poilsio intervalo atstumo arba laiko vertę ir pasirinkite ✓.
- 10 Pasirinkite **BACK**.
- 11 Pasirinkite vieną arba daugiau parinkčių:
 - Jei norite nustatyti pakartojimų skaičių, pasirinkite **Kartoti**.
 - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko apšilimą, pasirinkite **Pramankšta** > **Ijungta**.
 - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko atvėsimą, pasirinkite **Baigiamoji mankšta** > **Ijungta**.

Intervalų treniruotės paleidimas

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinktys > Treniruotės > Intervalai > Treniruotis**.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.
- 5 Jei intervalų treniruotėje numatytas apšilimas, norėdami pradėti pirmą intervalą, pasirinkite **BACK**.
- 6 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.

Bėgimo ir ėjimo įspėjimų naudojimas

PASTABA: nustatyti bėgimo / ėjimo intervalų įspėjimus reikia prieš pradėdant bėgti ar eiti. Kai paleisite bėgimo laikmatį, keisti nustatymų nebegalėsite.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo veiklą.
PASTABA: ėjimo pertraukų įspėjimai galimi tik užsiimant bėgimo veiklomis.
- 3 Pasirinkite **Parinktys**.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimų kontaktai > Pridėti naują > Bėgimas / ėjimas**.
- 6 Nustatykite kiekvieno įspėjimo bėgimo laiką.
- 7 Nustatykite kiekvieno įspėjimo ėjimo laiką.
- 8 Išleikite pabėgioti.

Baigus kiekvieną intervalą, pateikiamas pranešimas. Įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja, jei įjungti garsiniai tonai (*[Įrenginio garsų nustatymas, 37 psl.](#)*). Įjungus bėgimo / ėjimo įspėjimus, jie bus naudojami kiekvieną kartą, kai einate bėgioti, kol išjungsite arba suaktyvinsite kitą bėgimo režimą.

Treniruotės patalpose

Galite išjungti GPS, kai treniruotės patalpose arba siekdami taupyti baterijos energiją. Važinėjant ar vaikščiojant su išjungta GPS, greitis ir atstumas ir apskaičiuojami naudojant prietaiso pagreičio matuoklį. Pagreičio matuoklis susikalibruoja pats. Greičio ir atstumo duomenų tikslumas pagerėja po kelių bėgimų lauke naudojant GPS.

Važiuojant su išjungta GPS, greitis ir atstumas negali būti apskaičiuojami, nebent turite pasirenkamą jutiklį, kuris siunčia greičio ir atstumo duomenis į įrenginį (pvz., greičio arba kadencijos jutiklis).

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinktys > GPS > Išjungta**.

PASTABA: jei pasirenkate veiklą, kuri paprastai atliekama patalpose, GPS automatiškai išjungama.

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, 5 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 **Kalibruoti ir išsaugoti** > **Taip**.
- 4 Žiūrėkite įveiktą atstumą bėgtakio ekrane ir įveskite jį savo įrenginyje.

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 ar važiavimą.

Asmeninių rekordų peržiūra

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

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.

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.

Ragavimo judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Po vienos valandos neaktyvumo, rodomas tekstas Perkelti! Ir raudona juosta. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo rodomi papildomi segmentai. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja (*Įrenginio garsų nustatymas, 37 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.

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 jie nebus rodomi veiklų sąraše, duomenų įrašuose ar naujienų kanale. Jei norite išsamesnės ir tikslesnės informacijos, galite įrašyti nustatyto laiko veiklą įrenginyje.

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). Galite siekti savo savaitinių intensyvių treniruočių minučių tikslo, bent 10 minučių iš eilės užsiimdami nuo vidutinio iki didelio intensyvumo veikla. Įrenginys prideda vidutinio intensyvumo veiklos minutes 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.
- Mankštinkitės bent 10 minučių be pertraukų vidutiniu ar dideliu intensyvumu.
- Kad širdies dažnis ilsinti būtų kuo tikslesnis, dėvėkite įrenginį visą parą.

Miego stebėjimas

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

PASTABA: snaudimas į miego statistiką neįtraukiamas. Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus ([Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 12 psl.](#)).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite įrenginį miegodami.
- 2 Įkelkite savo miego stebėjimo duomenis į Garmin Connect svetainę ([Garmin Connect, 27 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, 36 psl.](#)).

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

Pažangios funkcijos

Su Bluetooth susijusios funkcijos

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

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

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

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.

Muzikos valdikliai: leidžiama valdyti muzikos grotuvą išmaniajame telefone.

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

Saugos ir stebėjimo funkcijos: galite siųsti pranešimus ir įspėjimus draugams ir šeimai, taip pat prašyti pagalbos iš pagalbos kontaktų, nustatytų programoje Garmin Connect. Jei norite su žinoti daugiau, žr. skyrių [Saugos ir stebėjimo funkcijos, 17 psl.](#)

Veiksmai socialiniuose tinkluose: leidžiama paskelbti atnaujinimą mėgstamame socialiniame tinkle, kai įkeliate veiklą į Garmin Connect programą.

Programinės įrangos naujinimai: leidžiama atnaujinti įrenginio programinę įrangą.

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

Treniruočių atsisaiuntimai: leidžiama ieškoti treniruočių Garmin Connect programoje ir belaidžiu ryšiu atsisiųsti jas į įrenginį.

Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect

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

Valdikliai

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

Kai kurie valdikliai pagal numatytuosius nustatymus nėra matomi. Galite įtraukti juos į valdiklių juostą rankiniu būdu (*Valdiklių apskritimo tinkinimas, 32 psl.*).

Body Battery™: nešiojant 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.

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.

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

Pask. bėgimas: rodoma trumpa paskutinio įrašyto bėgimo santrauka.

Muzikos valdikliai: teikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų išmaniajam telefonui.

Mano diena: rodoma dinamiška šiandienos veiklos santrauka. Matavimai apima veiklą su numatytu laiku, 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.

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.

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.
- 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**.

Sveikatos statistikos valdiklis

Sveikatos statistika 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**.

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**.

Pamesto telefono radimas

Naudodami šią funkciją galite rasti pamestą išmanųjį telefoną, kuris susietas naudojant Bluetooth belaidę technologiją ir šiuo metu yra ryšio zonoje.

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

2 Pasirinkite .

Forerunner įrenginys pradeda ieškoti susieto išmaniojo telefono. Telefone skamba garsinis įspėjimas, o Forerunner įrenginio ekrane rodomas Bluetooth signalo stiprumas. Bluetooth signalo stiprumas didėja jums artėjant prie išmaniojo telefono.

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

Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone

1 Išmaniajame telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.

2 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite **DOWN**.

3 Pasirinkite nustatymą:

- Pasirinkite,  jei norite leisti ir pristabdyti esamą garso takelį.
- Pasirinkite  jei norite praleisti kitą muzikos takelį.
- Pasirinkite  jei norite atidaryti daugiau muzikos valdiklių, pvz., garsą ir ankstesnį takelį.

Pranešimų Bluetooth įgalinimas

Jei norite įgalinti pranešimus, turite susieti Forerunner įrenginį su suderinamu mobiliuoju įrenginiu ([Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 2 psl.](#)).

1 Ciferblate palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite  > **Telefonas** > **Pranešimai** > **Būsena** > **Ijungta**.

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.

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**.

Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas

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

Išmaniojo telefono ryšio perspėjimų kontaktų įjungimas ir išjungimas

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

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

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Telefonas** > **Įspėjimų kontaktai** > **Įjungta**.

Sinchronizavimo veikla

Galite sinchronizuoti veiklą iš kitų Garmin įrenginių į Forerunner įrenginį naudodami Garmin Connect paskyrą. Tai leidžia jūsų įrenginiui tiksliai nustatyti jūsų treniruočių būseną ir fizinį pasirengimą. Pavyzdžiui, galite įrašyti važiavimą dviračiu Edge® įrenginyje ir peržiūrėti veiklos duomenis Forerunner įrenginyje.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Naudotojo profilis** > **Physio TrueUp**.

Kai sinchronizujete įrenginį su išmaniuoju telefonu, naujausia veikla iš kitų Garmin įrenginių atsiranda Forerunner įrenginyje.

Garsinių raginimų leidimas 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 ir treniruočių pranešimus išmaniajame telefone jums bėgant ar užsiimant kita veikla. Kai leidžiamas garsinis raginimas, Garmin Connect programa nutildo pagrindinį garso šaltinį išmaniajame telefone. Galite nustatyti pasirinktą garsumo lygį Garmin Connect programoje.

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

Saugos ir stebėjimo funkcijos

⚠ PERSPĖJIMAS

„Įvykių aptikimas“ ir „Pagalba“ yra papildomos funkcijos, kuriomis nereikėtų kliautis kaip pagrindiniu būdu skubiai pagalbai gauti. Garmin Connect programa nesusisiečia su pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

Forerunner įrenginyje yra saugos ir stebėjimo funkcijų, kurias reikia nustatyti Garmin Connect programoje.

PRANEŠIMAS

Norėdami naudotis šiomis funkcijomis, turite būti prisijungę prie Garmin Connect programos, kurioje naudojama Bluetooth technologija. Skubios pagalbos kontaktus galite įvesti savo Garmin Connect paskyroje.

Daugiau informacijos apie įvykių aptikimą ir pagalbą žr. garmin.com/safety.

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

Įvykių aptikimas: jei vaikstant, bėgiojant ar važiuojant dviračiu lauke Forerunner įrenginys užfiksuoja įvykį, jis išsiunčia automatinę tekstinę žinutę, LiveTrack nuorodą ir GPS vietą jūsų skubios pagalbos kontaktams.

LiveTrack: leidžia draugams ir šeimai tikruoju laiku stebėti jūsų varžybas ir treniruotes. Stebėtojus galite pakviesti el. paštu arba socialiniuose tinkluose, leisdami jiems stebėti savo tiesiogiai transliuojamus duomenis Garmin Connect stebėjimo 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 jūsų įrenginys prijungtas prie Android išmaniojo 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.

Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Saugumas** > **Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: įvykių aptikimas veikia tik vaikstant, bėgiojant ir važinėjant dviračiu lauke.

Kai jūsų Forerunner įrenginys su įjungta GPS funkcija aptinka įvykį, programa Garmin Connect gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta jūsų skubios pagalbos kontaktams.

Pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus 30 sekundžių. Jei norite atšaukti žinutę, galite pasirinkti **Atšaukti** prieš pasibaigiant atbuliniam skaičiavimui.

Pagalbos prašymas

Tam, kad galėtumėte prašyti pagalbos, prieš tai turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 17 psl.*).

- 1 Palaikykite **LIGHT** mygtuką.
- 2 Pajutę tris vibracijas, atleiskite mygtuką, kad įjungtumėte pagalbos funkciją.

Parodomas atvirkštinio skaičiavimo ekranas.

PATARIMAS: jei norite atšaukti žinutę, galite pasirinkti **Atšaukti**, iki pasibaigs atvirkštinis skaičiavimas.

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

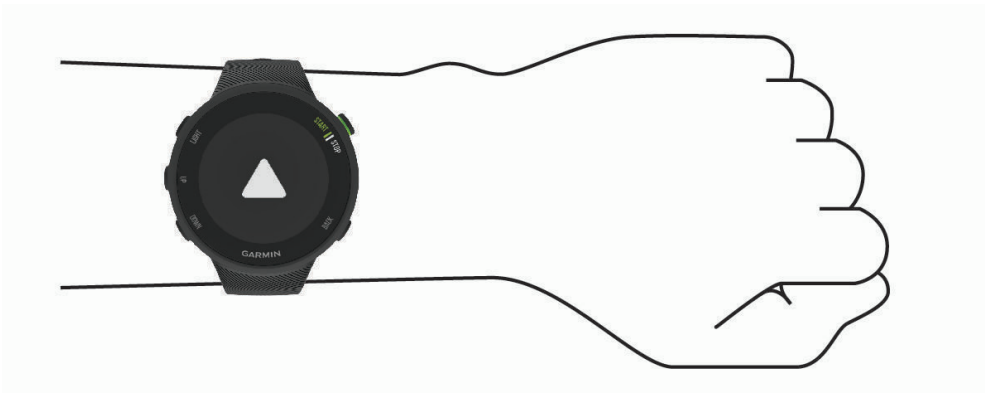
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ 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.

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

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



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų*, 18 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

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

- Prieš užsisėgdami įrenginį, nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po įrenginiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Neįbrėžkite ant įrenginio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Įrenginį dėvėkite virš riešo kaulo. Įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti.
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

PASTABA: jei lauke yra šalta, prasimankštinkite patalpoje.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite įrenginį gėlu vandeniu.

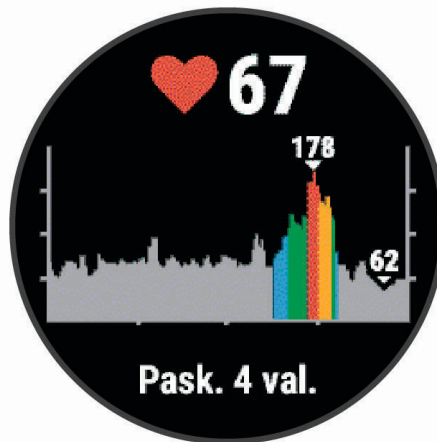
Širdies dažnio valdiklio peržiūra

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 apskritimo tinkinimas, 32 psl.*).

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



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, 5 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.

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

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

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

Apie širdies dažnio zonas

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

Fizinio pasirengimo tikslai

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

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

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele (*Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 21 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.

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, 31 psl.*).
- Dažnai bėgiokite užsidėję ant riešo arba krūtinės širdies dažnio monitorių.
- Peržiūrėkite širdies dažnio tendencijas naudodami Garmin Connect paskyrą.

Maksimalaus širdies dažnio nustatymas

Siekiant nustatyti maksimalų širdies dažnį ir numatytąsias širdies dažnio zonas, įrenginys naudoja naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius. Kad veiklos metu gautumėte kuo tikslesnius kalorijų duomenis, nustatykite maksimalų širdies dažnį (jei žinote).

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Naudotojo profilis** > **Maks. ŠD**.
- 3 Įveskite maksimalų širdies dažnį.

Širdies dažnio zonų ir maksimalaus širdies dažnio tinkinimas

Galite tinkinti širdies dažnio zonas pagal treniruotės tikslus. Siekiant nustatyti maksimalų širdies dažnį ir numatytąsias širdies dažnio zonas, įrenginys naudoja naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius. Kad veiklos metu gautumėte kuo tikslesnius kalorijų duomenis, nustatykite maksimalų širdies dažnį (jei žinote).

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai.
- 3 Pasirinkite įrenginį.
- 4 Pasirinkite **Naudotojo nustatymai** > **Širdies dažnio zonos** > **Bėgimo zonos**.
- 5 Įveskite kiekvienos zonos širdies dažnio zonas.
- 6 Įveskite maksimalų širdies dažnį.
- 7 Pasirinkite **Išsaugoti**.

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

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 matuoklį, turite jį užsidėti ir susieti su įrenginiu ([ANT+ jutiklių susiejimas, 29 psl.](#)).

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką ([Naudotojo profilio nustatymas, 31 psl.](#)) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį ([Maksimalaus širdies dažnio nustatymas, 21 psl.](#)). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Įrenginiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo rezultatus.

- 1 Bent 10 minučių bėgiokite lauke.
- 2 Pabėgioję, pasirinkite **Irašyti**.

Su pirmuoju VO2 maks. įverčiu pateikiamas pranešimas; jis taip pat pateikiamas kiekvieną kartą, kai padidėja VO2 maks.

Apie VO2 maksimumo įverčius

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

Įrenginyje VO2 maksimumo įvertis rodomas kaip skaičius, aprašymas ir padėtis spalviniame matuoklyje. Savo Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maksimumo 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	Geras
 Geltona	Patenkinamas
 Raudona	Prastas

VO2 maksimumo duomenis teikia Firstbeat Analytics. VO2 maksimumo analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 46 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

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: ši funkcija galima tik Forerunner 45 Plus įrenginyje.

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.

Jėgų atgavimo laiko peržiūra

Jei norite tiksliausio apskaičiavimo, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 31 psl.*) ir nustatykite savo maksimalų širdies plakimo dažnį (*Maksimalaus širdies dažnio nustatymas, 21 psl.*).

1 Išeikite pabėgioti.

2 Pabėgioję, pasirinkite **Irašyti**.

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.

Prognozuojamų lenktynių laiko peržiūra

PASTABA: ši funkcija galima tik Forerunner 45 Plus įrenginyje.

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 31 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Maksimalaus širdies dažnio nustatymas, 21 psl.*).

Įrenginys nurodo numatomą lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maks. įvertinimą (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 22 psl.*) ir treniruočių istoriją. Siekdamas patikslinti lenktynių laiko įverčius įrenginys analizuoja kelių savaičių treniruočių duomenis.

PATARIMAS: jei turite kelis Garmin įrenginius, galite įjungti „Physio TrueUp™“ funkciją, kuri leidžia įrenginiui sinchronizuoti veiklas, istoriją ir duomenis iš kitų įrenginių (*Sinchronizavimo veikla, 16 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.

Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis

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

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 nustatymą:

- 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.

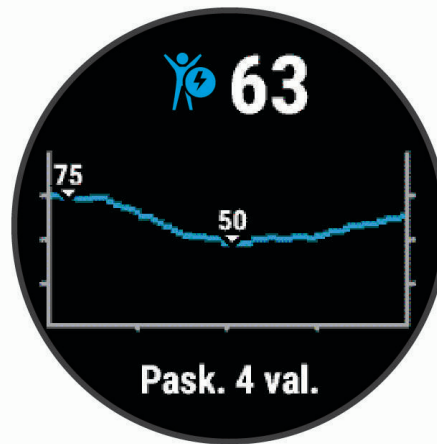
Galite sinchronizuoti įrenginį su savo Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją (*[Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis](#), 26 psl.*).

Body Battery valdiklio peržiūra

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

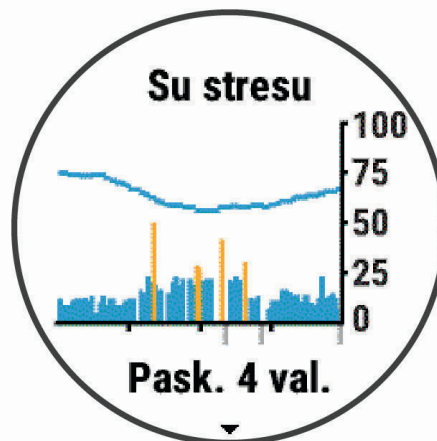
- 1 Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti Body Battery valdiklį.

PASTABA: gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių rato (*Valdiklių apskritimo tinkinimas, 32 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

- Jūsų Body Battery lygis atnaujinamas, kai sinchronizujete įrenginį su Garmin Connect paskyra.
- Kad rezultatai būtų tikslesni, nenusiimkite įrenginio eidami miegoti.
- Poilsis ir geras miegas įkrauna jūsų Body Battery.
- Dėl įtemptos veiklos, didelio streso ir prasto miego Body Battery gali išsikrauti.
- Suvartotas maistas, taip pat stimulatoriai, pvz., kofeinas, neturi įtakos jūsų Body Battery.

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

Į istoriją įtrauktos ankstesnės veiklos, kurias išsaugojote įrenginyje.

Įrenginyje yra istorijos valdiklis, per kurį galima pasiekti veiklos duomenis ([Valdiklių apskritimo tinkinimas, 32 psl.](#)).

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstes. įrš.**
- 3 Pasirinkite **Šią savaitę** arba **Per ankstesnes savaites**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Pasirinkite **DOWN**, kad peržiūrėtumėte papildomą informaciją apie veiklą.

Istorijos ištrynimasis

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstes. įrš. > 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.

Bendrųjų rezultatų duomenų peržiūra

Galite peržiūrėti įrenginyje išsaugotus kaupiamuosius atstumo ir laiko duomenis.

- 1 Laikrodžio ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstes. įrš. > Iš viso**.
- 3 Jei reikia, pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite parinktį, jei norite peržiūrėti bendruosius savaitės arba mėnesio rezultatus.

Duomenų tvarkymas

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

Failų šalinimas

PRANEŠIMAS

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

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

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

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, žygius ir kt. Norėdami prisijungti prie nemokamos paskyros, apsilankykite adresu www.garminconnect.com.

Įrašykite veiklą: baigę veiklą ir įrašę ją savo įrenginyje, galite įkelti ją 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, žemėlapių vaizdą, tempo ir greičio schemas bei tinkinamas ataskaitas.



Planuokite savo treniruotes: galite pasirinkti fizinio pasirengimo tikslą ir įkelti vieną iš kasdinių treniruočių 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 įrenginio ir naudotojo nustatymus savo 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.

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

ANT+ jutikliai

Įrenginį galima naudoti su belaidžiais ANT+ jutikliais. Jei norite daugiau sužinoti apie pasirenkamų jutiklių suderinamumą ir įsigijimą, apsilankykite <http://buy.garmin.com>.

ANT+ jutiklių susiejimas

Pirmą kartą belaidį jutiklį prijungdami prie įrenginio pasitelkę ANT+ technologiją, įrenginį ir jutiklį turite susieti. Po susiejimo įrenginys automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

- 1 Įdiekite jutiklį arba užsidėkite širdies dažnio monitorių. Širdies dažnio monitorius nesiųs ir negaus duomenų, kol jo neužsidėsite.
- 2 Įrenginį padėkite 3 m (33 pėdų) atstumu nuo jutiklio.
PASTABA: susiedami būkite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų ANT+ jutiklių.
- 3 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 4 Pasirinkite  > **Jutikliai ir priedai > Pridėti naują.**
- 5 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **leškoti visur**.
 - Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su įrenginiu, jutiklio būseną 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 (*ANT+ jutiklių susiejimas, 29 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 ([ANT+ jutiklių susiejimas, 29 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 ([ANT+ jutiklių susiejimas, 29 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 ([ANT+ jutiklių susiejimas, 29 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 patalpose.
 - 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 ([ANT+ jutiklių susiejimas, 29 psl.](#)).
- Nustatykite ratų dydį ([Ratų dydis ir perimetras, 47 psl.](#)).
- Važiuokite ([Veiklos pradžia, 5 psl.](#)).

Įrenginio tinkinimas

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti ūgį, svorį, gimimo metus, lytį ir maksimalaus širdies dažnio nustatymus (*Maksimalaus širdies dažnio nustatymas, 21 psl.*). Įrenginys šią informaciją naudoja treniruočių duomenims apskaičiuoti.

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

Veiklos parinktys

Veiklos parinktys yra nustatymų rinkinys, kuriuo optimizuojamas įrenginys, remiantis tuo, kaip įrenginį naudojate. Pavyzdžiui, nustatymai ir duomenų ekranai skirtingi, kai įrenginį naudojate bėgdami ir kai važiuojate dviračiu.

Jei užsiimdami veikla pakeičiate nustatymus, pvz., duomenų laukus ar įspėjimus, pakeitimai automatiškai išsaugomi veikloje.

Veiklos parinkčių tinkinimas

Galite tinkinti konkrečios veiklos nustatymus, duomenų laukus ir kt.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinktys**.
- 4 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: kai kurioms veikloms galimos ne visos parinktys.

- Pasirinkite **Treniruotės**, jei norite atlikti, peržiūrėti ar redaguoti treniruotę (*Treniruotės nurodymų vykdymas, 6 psl.*).
- Pasirinkite **Duomenų ekranai**, jei norite tinkinti duomenų ekranus ir duomenų laukus (*Duomenų laukų tinkinimas, 32 psl.*).
- Pasirinkite **Įspėjimų kontaktai**, jei norite tinkinti treniruočių įspėjimus (*Įspėjimai, 32 psl.*).
- Pasirinkite **Ratai**, jei norite nustatyti ratų suaktyvinimą (*Ratų žymėjimas pagal atstumą, 33 psl.*).
- Pasirinkite **Auto Pause**, jei norite pakeisti veiklos laikmačio automatinės pauzės įjungimo laiką (*Auto Pause® funkcijos naudojimas, 33 psl.*).
- Pasirinkite **GPS**, jei norite išjungti GPS (*Treniruotės patalpose, 9 psl.*) arba pakeisti palydovo nustatymą (*GPS nustatymo keitimas, 34 psl.*).
- Pasirinkite **Savarankiškas vertinimas**, jei norite pakeisti juntamų veiklos pastangų vertinimo dažnumą (*Savarankiško vertinimo įjungimas, 34 psl.*).

Visi pakeitimai išsaugomi veikloje.

Rodomų veiklų keitimas

Įrenginyje įdiegtos numatytosios veiklos, pvz., Paleisti ir Dviratis. Galite pasirinkti papildomų veiklų, kurias norite rodyti įrenginyje.

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba **•••**.
- 2 Pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai.
- 3 Pasirinkite įrenginį.
- 4 Pasirinkite **Veiklos parinktys** > **Rodomos veiklos** > **Redaguoti**.
- 5 Pasirinkite veiklas, kurias norite rodyti įrenginyje.
- 6 Pasirinkite **Atlikta**.

Sinchronizuokite savo įrenginį su programa Garmin Connect, kad galėtumėte peržiūrėti atnaujintas veiklas (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 13 psl.*).

Duomenų laukų tinkinimas

Galite tinkinti duomenų laukus pagal savo treniruotės tikslus ar papildomus priedus. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų laukus, kad juose būtų rodomas rato tempas ir širdies dažnio zona.

- 1 Pasirinkite **START** ir veiklos profilį.
- 2 Pasirinkite **Parinktys > Duomenų ekranai**.
- 3 Pasirinkite puslapį.
- 4 Pasirinkite duomenų lauką, jei norite jį pakeisti.

Valdiklių apskritimo tinkinimas

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

- 1 Laikrodžio ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Valdikliai**.
- 3 Pasirinkite valdiklį.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti valdiklio vietą valdiklių apskritime.
 - Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti valdiklį iš valdiklių apskritimo.
- 5 Pasirinkite **Pridėti valdiklius**.
- 6 Pasirinkite valdiklį.
Valdiklis įtraukiamas į valdiklių apskritimą.

Įspėjimai

Galite naudoti treniruočių įspėjimus siekdami konkrečių širdies dažnio, laiko, atstumo, kalorijų ir tempo tikslų ir nustatydami bėgimo / ėjimo intervalus.

Pasikartojančio įspėjimo nustatymas

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

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinktys > Įspėjimų kontaktai > Pridėti naują**.
- 4 Pasirinkite **Trukmė, Atstumas**, arba **Kalorijos**.
- 5 Įjunkite įspėjimą.
- 6 Pasirinkite arba įveskite vertę.

Kiekvieną kartą pasiekus vertę, kai teikiamas įspėjimas, parodomas pranešimas. Įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja, jei įjungti garsiniai tonai (*Įrenginio garsų nustatymas, 37 psl.*).

Širdies dažnio įspėjimų nustatymas

Galite nustatyti įrenginį, kad jums praneštų, kai širdies dažnis yra didesnis arba mažesnis už numatytą zoną arba tinkintą diapazoną. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad įrenginys įspėtų jus, kai širdies susitraukimų dažnis bus mažesnis nei 60 kartų per minutę (kpm).

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinktys > Įspėjimų kontaktai > Pridėti naują > Širdies dažnis**.
- 4 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite naudoti esamos širdies dažnio zonos diapazoną, pasirinkite širdies dažnio zoną.
 - Jei norite tinkinti maksimalią vertę, pasirinkite **Tinkintas > Didelis** ir įveskite vertę.
 - Jei norite tinkinti minimalią vertę, pasirinkite **Tinkintas > Nedidelis** ir įveskite vertę.

Kiekvieną kartą, kai viršijate nustatytą diapazoną ar tinkintą vertę arba jų nepasiekiate, rodomas pranešimas. Įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja, jei įjungti garsiniai tonai ([Įrenginio garsų nustatymas, 37 psl.](#)).

Ratų žymėjimas pagal atstumą

Galite nustatyti įrenginį naudoti Auto Lap® funkciją, kurį automatiškai pažymi ratą kas kilometrą ar mylią. Ratus taip pat galite žymėti neautomatiškai. Ši funkcija padeda palyginti įvairių veiklos etapų rezultatus.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinktys > Ratai > Auto Lap**.

Kiekvieną kartą jums baigus ratą, pasirodys pranešimas, rodantis to rato laiką. Įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja, jei įjungti garsiniai tonai ([Įrenginio garsų nustatymas, 37 psl.](#)). Auto Lap funkcija išliks pasirinktame veiklos profilyje, kol jį išjungsite.

Jei reikia, galite tinkinti duomenų puslapius, kad būtų rodomi papildomi ratų duomenys ([Duomenų laukų tinkinimas, 32 psl.](#)).

Rato mygtuko įjungimas

Galite tinkinti BACK, kad užsiimant veiklomis, kurių laikas skaičiuojamas, ji veiktų kaip rato mygtukas.

- 1 Pasirinkite **START** ir veiklos profilį.
- 2 Pasirinkite **Parinktys > Ratai > Rato mygtukas**.

Rato mygtukas išliks pasirinktame veiklos profilyje, kol jį išjungsite.

Auto Pause funkcijos naudojimas

Naudodami Auto Pause funkciją galite automatiškai pristabdyti veiklos 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 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinktys > Auto Pause > Sustabdžius**.

Auto Pause funkcija išliks pasirinktame veiklos profilyje, kol ją išjungsite.

Savarankiško vertinimo įjungimas

Išsaugodami veiklą galite įvertinti juntamas pastangas ir kaip jautėtės veiklos metu (*Veiklos vertinimas, 5 psl.*). Galite peržiūrėti vertinimo informaciją savo Garmin Connect paskyroje.

1 Ciferblate pasirinkite **START**

2 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

3 Pasirinkite **Parinktys > Savarankiškas vertinimas**.

4 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite vertinti tik po struktūrinės treniruotės arba intervalo, pasirinkite **Tik treniruotės**.
- Jei norite vertinti po kiekvienos veiklos, pasirinkite **Visada**.

GPS nustatymo keitimas

Pagal numatytuosius nustatymus palydovams rasti įrenginys naudoja GPS. Daugiau informacijos apie GPS žr. www.garmin.com/aboutGPS.

1 Ciferblate pasirinkite **START**.

2 Pasirinkite veiklą.

3 Pasirinkite **Parinktys > GPS**.

4 Pasirinkite nustatymą:

- Pasirinkite **Tik GPS**, jei norite įjungti numatytąją 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.

PASTABA: naudojant GPS kartu su kitais palydovais baterija gali išsekti greičiau nei naudojant tik GPS (*GPS ir kitos palydovų sistemos, 34 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.

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 (*Įrenginio garsų nustatymas, 37 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.

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 išjungiame 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**.

Ciferblato nustatymai

Ciferblato išvaizdą galite tinkinti pasirinkdami išdėstymą ir akcento spalvą. Taip pat tinkintus ciferblatus galite atsisiųsti iš Connect IQ™ parduotuvės.

Ciferblato tinkinimas

Galite tinkinti ciferblato informaciją ir išvaizdą.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ciferblato parinktis, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Pasirinkite **START**.
- 5 Pasirinkite **Skiriam. spalva**, jei norite pakeisti akcento spalvą.
- 6 Pasirinkite **Taikyti**.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš Connect IQ programos, reikia susieti Forerunner įrenginį su išmaniuoju telefonu (*Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 2 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 ir prisijunkite.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją ir ją atsisiųskite.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Sistemos nustatymai

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

Kalba: nustatoma įrenginyje rodoma kalba.

Laikas: reguliuojami laiko nustatymai (*Laiko nustatymai, 36 psl.*).

Apšvietimas: koreguojami foninio apšvietimo nustatymai (*Foninio apšvietimo nustatymų keitimas, 36 psl.*).

Garsai: nustatomi įrenginio garsai, pvz., mygtukų tonai, įspėjimai ir vibracija (*Įrenginio garsų nustatymas, 37 psl.*).

Netrukdyti: įjungiamas arba išjungiamas režimas „Netrukdyti“. Norėdami, kad režimas „Netrukdyti“ įprasto miego valandomis būtų įjungtas automatiškai, naudokite parinktį **Miego laikas**. Galite nustatyti įprastines miego valandas Garmin Connect paskyroje (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 12 psl.*).

Vienetai: nustatomi įrenginyje naudojami matavimo vienetai (*Matavimo vienetų keitimas, 37 psl.*).

Formatas: įrenginyje nustatomas **Tempo / greičio nustatymas** rodomas bėgant, važiuojant dviračiu ir užsiimant kita veikla. Šis nustatymas turi įtakos kelioms treniruočių parinktims, istorijai ir įspėjimams (*Tempo arba greičio rodymas, 37 psl.*) Taip pat galite pakeisti **Savaitės pradžia** nustatymą.

Programinės įrangos naujinys: leidžiama įdiegti programinės įrangos naujinimus, atsisiųstus naudojant Garmin Express arba Garmin Connect programą (*Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą, 41 psl.*).

Nust. iš n.: leidžiama iš naujo nustatyti naudotojo duomenis ir nustatymus (*Visų numatytyjų nustatymų nustatymas iš naujo, 43 psl.*).

Laiko nustatymai

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

Laiko formatas: įrenginys nustatomas, kad laikas būtų rodomas 12 valandų arba 24 valandų formatu.

Nustatykite laiką: leidžiama nustatyti laiką neautomatiškai arba automatiškai, atsižvelgiant į susietą mobilųjį įrenginį arba GPS vietą.

Laiko juostos

Kiekvieną kartą, kai įrenginys įjungiamas ir aptinka palydovus arba yra sinchronizuojamas su telefonu, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir esamą paros laiką.

Foninio apšvietimo nustatymų keitimas

1 Ciferblate palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Apšvietimas**.

3 Pasirinkite nustatymą:

- Pasirinkite **Veiklos metu**.
- Pasirinkite **Ne per veiklą**.

4 Pasirinkite nustatymą:

- Pasirinkite **Mygtukai**, kad foninis apšvietimas būtų įjungiamas spaudžiant mygtukus.
- Pasirinkite **Įspėjimų kontaktai**, kad foninis apšvietimas būtų įjungiamas teikiant įspėjimus.
- 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 suaktyvinus 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.

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.

Matavimo vienetų keitimas

Galite tinkinti atstumo matavimo vienetus.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Vienetai**.
- 3 Pasirinkite **Mylios** arba **Kilometrai**.

Laikrodis

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Laikas** > **Nustatykite laiką** > **Rankinis**.
- 3 Pasirinkite **Laikas** 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 įspėjimą**.
- 3 Pasirinkite **Laikas** 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

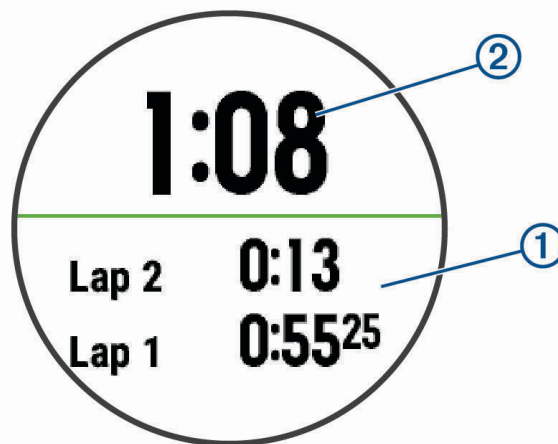
- 1 Laikrodžio ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Žadintuvas**.
- 3 Pasirinkite žadintuvo signalą.
- 4 Pasirinkite **Pašalinti**.

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Laikmatis**.
- 3 Įveskite laiką.
- 4 Jei reikia, pasirinkite **Įjungti iš naujo > Įjungta**, kad praėjus laikui laikmatis automatiškai įsijungtų iš naujo.
- 5 Jei reikia, pasirinkite **Garsai** ir pasirinkite pranešimo tipą.
- 6 Pasirinkite **Paleisti laikmatį**.

Chronometro naudojimas

- 1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Chronometras**.
- 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 nustatymą.
- 7 Įrašykite užfiksuotą laiką kaip veiklą savo istorijoje (nebūtina).

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  > **Apie**.

Įrenginio įkrovimas

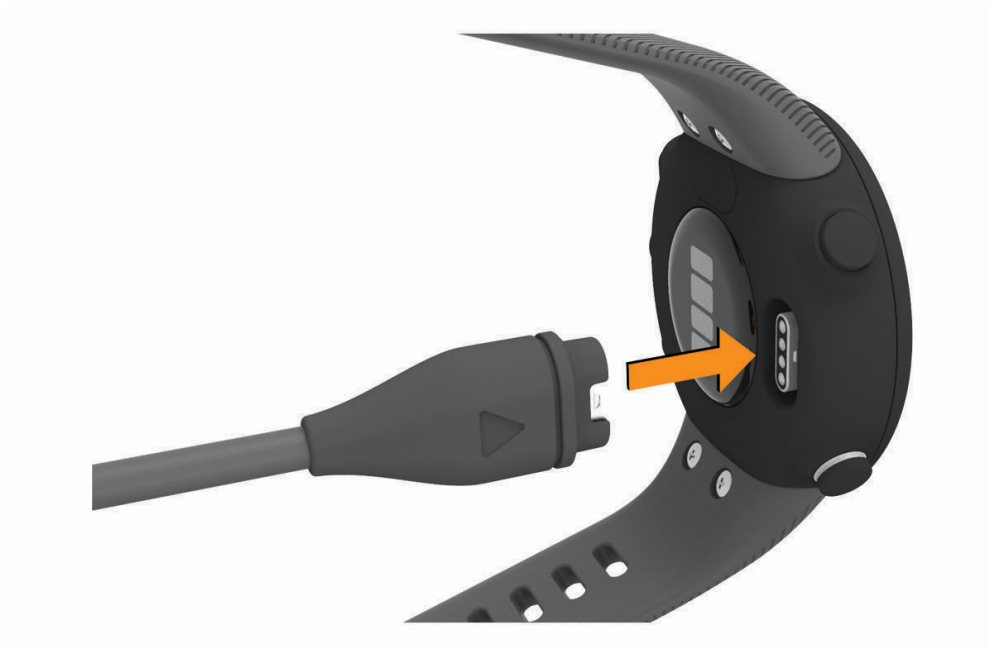
⚠ ĮSPĖJIMAS

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*, 39 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*, 39 psl.).

Galite įkrauti įrenginį USB laidą prijungdami prie Garmin patvirtinto AC adapterio su standartinė sieninė rozetė 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 švriu vandeniu. Ilgalaikis 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.

Dirželių keitimas

Galite pakeisti dirželius naujais Forerunner dirželiais.

1 Naudodami atsuktuvą atsukite varžtus.



2 Išimkite varžtus.

3 Atsargiai nuimkite dirželius.

4 Sulygiuokite naujus dirželius.

5 Pakeiskite varžtus naudodami atsuktuvą.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija.
Baterijos veikimo laikas	Iki 7 dienų naudojant laikrodžio režimą su išmaniaisiais pranešimais, veiklos stebėjimu ir ant riešo matuojamu širdies dažniu. Iki 13 val. GPS režimu
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)
Belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz esant +6 dBm, vardinė vertė
Pralaidumo vandeniui klasė	Plaukimas, 5 ATM ¹

Trikčių šalinimas

Produktų naujinimai

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

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

- Duomenų įkėlimai į Garmin Connect
- Produktų registracija

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, 2 psl.*).

Sinchronizuokite savo įrenginį su programa Garmin Connect (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 13 psl.*).

Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Connect programa automatiškai siunčia naujinį į įrenginį. Naujinys pritaikomas, kai įrenginio nenaudojate aktyviai. Baigus naujinti, įrenginys paleidžiamas iš naujo.

Garmin Express nustatymas

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

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

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

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.
Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Express programa siunčia ją į įrenginį.
- 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 3 Naujinimo proceso metu neatjunkite įrenginio nuo kompiuterio.

¹ * Įrenginys išlieka nesugadintas esant slėgiui, kuris paprastai būna 50 m gylyje. Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/waterrating.

Kaip gauti daugiau informacijos

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.

Veiklos stebėjimas

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

Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius

Kasdienis žingsnių skaičius iš naujo nustatomas kiekvieną vidurnaktį.

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

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- 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.

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, 28 psl.*).
- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programėle Garmin Connect (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 13 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 neatnauja žingsnių skaičiaus.

Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi

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

Mankštinkitės vidutiniu arba dideliu intensyvumu bent 10 minučių iš eilės.

Palydovo signalų gavimas

Norint gauti palydovo signalus, įrenginiui gali reikėti giedro dangaus vaizdo. Laikas ir data nustatomi automatiškai, pagal GPS padėtį.

PATARIMAS: daugiau informacijos apie GPS žr. www.garmin.com/aboutGPS.

1 Išeikite į atvirą vietą lauke.

Įrenginio priekį reikia atsukti į dangų.

2 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.

Palydovo signalams aptikti gali reikėti 30–60 sekundžių.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

- Dažnai sinchronizuokite įrenginį su savo Garmin 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.Prijungus prie Garmin Connect paskyros, įrenginys atsisiunčia 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.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Nust. iš n..**
- 3 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite visus įrenginio nustatymus iš naujo nustatyti į numatytąsias gamyklines vertes ir išsaugoti visą veiklos informaciją, pasirinkite **Atkurti nustatymus**.
 - Jei norite pašalinti visas veiklas iš istorijos, pasirinkite **Pašalinti viską**.

Mano įrenginio kalba netinkama

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Slinkite žemyn nuo antro iki paskutinio sąrašo elemento ir pasirinkite.
- 3 Pasirinkite pirmąjį sąrašo elementą.
- 4 Pasirinkite kalbą.

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.

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 , tada pasirinkite „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį, kad nustatytumėte susiejimo režimą.
- Select **UP** >  > Telefonas > Susieti telefoną.

Ar galiu užsiimti kardio veikla lauke?

Galite vykdyti kardio veiklą lauke ir įjungti GPS naudojimui lauke.

- 1 Pasirinkite **START** > **Kardio** > **Parinktys** > **GPS**.
 - 2 Pasirinkite nustatymą.
 - 3 Išeikite į lauką ir palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
 - 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.
- GPS funkcija išliks pasirinktame veiklos profilyje, kol ją išjungsite.

Patarimai esamiems Garmin Connect naudotojams

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

Baterijos veikimo laiko prailginimas

Kad prailgintumėte baterijos veikimo laiką, galite padaryti kelis dalykus.

- Sumažinti apšvietimo skirtąjį laiką (*Fonio apšvietimo nustatymų keitimas, 36 psl.*).
- Išjungti Bluetooth belaidę technologiją, kai nenaudojate prijungtųjų funkcijų (*Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas, 16 psl.*).
- Išjunkite veiklos stebėjimą (*Veiklos stebėjimo nustatymai, 34 psl.*).
- Naudokite ciferblatą, kuris atnaujinamas ne kas sekundę.
Pavyzdžiui, naudokite ciferblatą be sekundžių rodyklės (*Ciferblato tinkinimas, 35 psl.*).
- Atribokite įrenginio rodomus išmaniojo telefono pranešimus (*Pranešimų valdymas, 15 psl.*).
- Sustabdykite širdies dažnio duomenis į susietus Garmin įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius, 19 psl.*).
- Išjunkite ant riešo matuojamo širdies dažnio stebėjimą (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 20 psl.*).

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

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 Laikykite paspaudę **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.

Priedas

Duomenų laukai

Norint rodyti rodyti duomenis kai kuriuose duomenų laukuose, reikia ANT+ priedų.

Atstumas: esamame takelyje ar veikloje nukeliamas atstumas.

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

Greitis: esamas kelionės 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.

Laikmatis: esamos veiklos laikmačio laikas.

Rato greitis: esamo rato vidutinis greitis.

Rato ilgis: esamame rate nukeliamas atstumas.

Rato laikas: esamo rato laikmačio laikas.

Rato tempas: esamo rato vidutinis tempas.

ŠD 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) Įrenginyje turi būti ant riešo dedamas širdies dažnio monitorius arba jis turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio monitoriaus.

Tempas: esamas tempas

Vidutinis greitis: vidutinis greitis per esamą veiklą.

Vidutinis tempas: vidutinis tempas per esamą veiklą

Žingsniai: žingsnių skaičius per esamą veiklą.

VO2 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta VO2 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.

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

Padangos dydis	Rato perimetras (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
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

