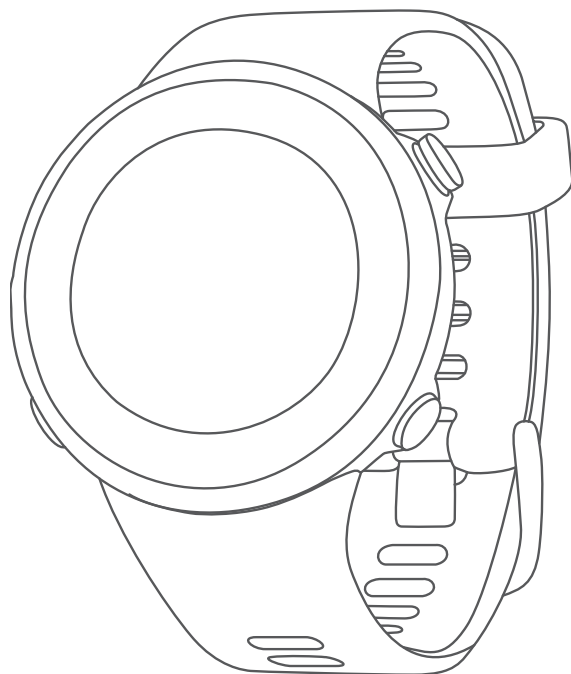


GARMIN®



FORERUNNER® 45/45 PLUS

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2019 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® un VIRB® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ un TrueUp™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google Inc. preču zīme. Apple®, iPhone® un Mac® ir Apple Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā preču zīme Bluetooth® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. Uzlabota sirdsdarbības ritma analīze, ko nodrošina Firstbeat. iOS® ir reģistrēta Cisco Systems, Inc. preču zīme, ko ozmanto saskaņā ar Apple Inc. licenci. Windows® un Windows NT™ ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrētas preču zīmes. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Sarakstu ar savietojamiem produktiem un lietotnēm skatiet tīmekļa vietnē www.thisisant.com/directory.

Saturs

Ievads	1	Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect.....	13
Ierīces pārskats.....	1	Logrīki.....	14
Statusa ikonas.....	2	Logrīku skatīšana.....	14
Viedtālruņa un ierīces pāra savienojuma veidošana.....	2	Pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietas noteikšana.....	15
Vadības izvēlnes skatīšana.....	3	Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī.....	15
Treniņi	4	Bluetooth paziņojumu iespējošana.....	15
Dodoties skrējienā.....	4	Paziņojumu skatīšana.....	15
Aktivitātes sākšana.....	5	Paziņojumu pārvaldība.....	16
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai.....	5	Bluetooth viedtālruņa savienojuma izslēgšana.....	16
Aktivitātes beigšana.....	5	Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	16
Aktivitātes novērtēšana.....	5	Aktivitāšu sinhronizēšana.....	16
Fizisko vingrojumu sērijas.....	5	Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā.....	16
Fizisko vingrojumu sērijas izpilde.....	6	Drošības un izsekošanas funkcijas.....	17
Par treniņu kalendāru.....	7	Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	17
Pielāgoti treniņu plāni.....	7	Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	17
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas.....	8	Palīdzības pieprasīšana.....	17
Skriešanas un iešanas brīdinājumu izmantošana.....	9	Sirdsdarbības ritma funkcijas	18
Treniņš telpā.....	9	Uz plaukstas locītavu balstīts pulss....	18
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	10	Pulksteņa valkāšana.....	18
Personīgie rekordi.....	10	Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	18
Personīgo rekordu skatīšana.....	10	Pulsa logrīka skatīšana.....	19
Personīgā rekorda atjaunošana.....	10	Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm.....	19
Personīgā rekorda dzēšana.....	10	Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	20
Visu personīgo rekordu notīrīšana...	10	Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana.....	20
Aktivitātes izsekošana	11	Par sirdsdarbības ritma zonām.....	20
Automātisks mērķis.....	11	Fiziskās formas mērķi.....	20
Brīdinājuma par kustību izmantošana.....	11	Atļauja ierīcei iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas.....	20
Kustības brīdinājuma ieslēgšana.....	11	Maksimālā sirdsdarbības ritma iestatīšana.....	21
Garmin Move IQ™ Notikumi.....	11	Sirdsdarbības ritma zonu un maksimālā sirdsdarbības ritma pielāgošana.....	21
Intensitātes minūtes.....	12	Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini...	21
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	12		
Sekošana miegā.....	12		
Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....	12		
Netraucēšanas režīma lietošana.....	12		
Viedās funkcijas	13		
Bluetooth pievienotās funkcijas.....	13		

legūstiet savas VO2 Max. aplēses skriešanai.....	22	Sirdsdarbības ritma brīdinājumu iestatīšana.....	33
Par VO2 Max. aplēsēm.....	22	Apļu atzīmēšana pēc attāluma.....	33
Atgūšanās laiks.....	23	Distances taustiņa ieslēgšana.....	33
Atgūšanās laika skatīšana.....	23	Funkcijas Auto Pause® lietošana.....	33
Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana.....	23	Pašvērtējuma iespējošana.....	34
Pulsa mainība un stresa līmenis.....	23	GPS iestatījuma maiņa.....	34
Stresa līmeņa logrīka lietošana.....	24	GPS un citas satelītu sistēmas.....	34
Body Battery.....	24	Aktivitātes izsekošanas iestatījumi.....	34
Body Battery logrīka skatīšana.....	25	Aktivitātes izsekošanas izslēgšana.....	35
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....	26	Pulksteņa ciparnīcas iestatījumi.....	35
žurnāli.....	26	Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana... ..	35
Vēstures skatīšana.....	26	Connect IQ funkciju lejupielāde.....	35
Vēstures dzēšana.....	26	Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru.....	35
Datu kopsummu skatīšana.....	27	Sistēmas iestatījumi.....	36
Datu pārvaldība.....	27	Laika iestatījumi.....	36
Failu dzēšana.....	27	Laika joslas.....	36
USB kabeļa atvienošana.....	27	Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa.....	36
Garmin Connect.....	27	Ierīces skaņu iestatīšana.....	37
Jūsu datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect.....	28	Tempa vai ātruma rādīšana.....	37
Garmin Connect lietošana datorā....	28	Mērvienību mainīšana.....	37
ANT+ sensori.....	29	Pulkstenis.....	37
ANT+ savienošana pārī.....	29	Laika manuāla iestatīšana.....	37
Kājas mērierīce.....	29	Modinātāja iestatīšana.....	37
Došanās skrējienā, izmantojot soļu mērītāju.....	29	Brīdinājuma dzēšana.....	37
Soļu mērītāja kalibrēšana.....	29	Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	38
Soļu mērītāja ātruma un attāluma iestatīšana.....	30	Hronometra lietošana.....	38
Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana.....	30	Informācija par ierīci.....	38
Ierīces pielāgošana.....	31	Ierīces informācijas skatīšana.....	38
Lietotāja profila iestatīšana.....	31	Ierīces uzlādēšana.....	39
Aktivitātes opcijas.....	31	Padomi ierīces uzlādei.....	39
Savu aktivitāšu opciju pielāgošana..	31	Ierīces apkope.....	39
Jūsu rādīto aktivitāšu maiņa.....	31	Pulksteņa tīrīšana.....	40
Datu lauku pielāgošana.....	32	Saišu maiņa.....	40
Logrīku cilpas pielāgošana.....	32	Specifikācijas.....	41
Brīdinājuma signāli.....	32	Traucējummeklēšana.....	41
Atkārtotās brīdinājuma iestatīšana.....	32	Produkta atjauninājumi.....	41
		Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	41
		Garmin Express iestatīšana.....	41

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express	41
Papildu informācijas iegūšana	42
Aktivitāšu izsekošana	42
Mans dienas soļu skaits nav redzams	42
Mans soļu skaits nešķiet precīzs	42
Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst	42
Manas intensitātes minūtes mirgo ..	42
Satelīta signālu iegūšana	42
GPS satelīta uztveršanas uzlabošana	43
Ierīces restartēšana	43
Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana	43
Mana ierīce ir nepareizā valodā	43
Vai mans viedtālrunis ir saderīgs ar manu ierīci?	43
Mans tālrunis neveido savienojumu ar ierīci	44
Vai kardioslodzes aktivitāti es varu izmantot brīvā dabā?	44
Ieteikumi esošajiem Garmin Connect lietotājiem	44
Akumulatora darbības laika maksimizēšana	44
Manuāla ANT+ sensoru savienošana pārī	45

Pielikums 45

Datu lauki	45
VO2 Max. standarta parametri	46
Riteņu lielums un apkārtmērs	47

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.






Ierīces pārskats



① LIGHT	Atlasiet, lai ieslēgtu ierīci. Atlasiet, lai ieslēgtu un izslēgtu fona apgaismojumu. Turiet nospiestu, lai skatītu vadības izvēlni.
② START STOP	Atlasiet, lai palaistu un apturētu aktivitātes taimerī. Atlasiet, lai izvēlētos opciju vai apstiprinātu ziņojumu.
③ BACK	Atlasiet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā. Atlasiet, lai ierakstītu distanci aktivitātes laikā.
④ DOWN	Atlasiet, lai ritinātu pa logrīkiem, datu ekrāniem, opcijām un iestatījumiem. Turiet nospiestu, lai atvērtu mūzikas pārvaldību (<i>Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī, 15. lappuse</i>).
⑤ UP	Atlasiet, lai ritinātu pa logrīkiem, datu ekrāniem, opcijām un iestatījumiem. Turiet nospiestu, lai skatītu izvēlni.

Statusa ikonas

GPS statusa aplis un ikonas īslaicīgi pārklāj katru datu ekrānu. Aktivitātēm brīvā dabā statusa aplis kļūst zaļš, kad GPS ir gatavs. Mirgojoša ikona nozīmē, ka ierīce meklē signālu. Vienmērīgi izgaismota ikona nozīmē, ka signāls ir atrasts vai ka sensors ir pievienots.

GPS	GPS statuss
	Akumulatora uzlādes līmenis
	Viedtālruņa savienojuma statuss
	Sirdsdarbības ritma statuss
	Soļu mērītāja statuss
	Ātruma un kadences sensora statuss



Viedtālruņa un ierīces pāra savienojuma veidošana

Lai lietotu Forerunner ierīces pievienotās funkcijas, tai ir jābūt tiešā pāra savienojumā, izmantojot lietotni Garmin Connect™, nevis Bluetooth® iestatījumus viedtālrunī.

- 1 No viedtālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Garmin Connect .
- 2 Novietojiet viedtālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no savas ierīces.
- 3 Atlasiet **LIGHT**, lai ieslēgtu ierīci.

Kad pirmo reizi ieslēdzat ierīci, tā ir pāra savienojuma veidošanas režīmā.

IETEIKUMS. jūs varat turēt nospiestu **UP** un atlasīt  > **Tālrunis** > **Savienot ar tālruni**, lai manuāli pārietu pāra savienojuma veidošanas režīmā.

- 4 Atlasiet opciju, lai pievienotu ierīci savam Garmin Connect kontam:
 - Ja šī ir pirmā reize, kad veidojat ierīces pāra savienojumu ar lietotni Garmin Connect, izpildiet ekrānā redzamās norādes.
 - Ja jūs jau izveidojāt pāra savienojumu citai ierīcei, izmantojot lietotni Garmin Connect, izvēlnē  vai  atlasiet **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci** un izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Vadības izvēlnes skatīšana

Vadības izvēlne ietver tādas opcijas kā režīma Netraucēt! ieslēgšana, taustiņu bloķēšana un ierīces izslēgšana.

1 Jebkurā ekrānā turiet nospiebtu **LIGHT**.



2 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa opcijām.

Treņiņi

Dodoties skrējienā

Pirmā fiziskā aktivitāte, kuru ierakstāt ierīcē, var būt skriešana, riteņbraukšana vai jebkura aktivitāte brīvā dabā. Pirms aktivitātes sākšanas jums, iespējams, būs jāuzlādē ierīce (*ierīces uzlādēšana, 39. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Dodieties ārā un gaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
- 4 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 5 Dodieties skrējienā.



- 6 Pēc skrējiena pabeigšanas atlasiet **STOP**, lai apturētu taimeru.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Turpināt**, lai restartētu taimeru.
 - Atlasiet **Saglabāt**, lai saglabātu skrējienu un atiestatītu taimeru. Jūs varat skatīt kopsavilkumu vai atlasīt **DOWN**, lai skatītu vairāk datu.



- Atlasiet **Atmest > Jā**, lai dzēstu skrējienu.

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams). Ja jums ir izvēles bezvadu sensors, varat savienot to pāri ar Forerunner ierīci (*ANT+ savienošana pāri, 29. lappuse*).

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. jūs varat atlasīt dažādas aktivitātes, lai rādītu ierīcē, izmantojot savu Garmin Connect kontu (*Jūsu rādīto aktivitāšu maiņa, 31. lappuse*).

3 Ja aktivitātei nepieciešami GPS signāli, dodieties uz vietu ar brīvu skatu uz debesīm.

4 Pagaidiet, līdz ir redzams zaļais statusa gredzens.

Ierīce ir gatava, kad tā ir noteikusi jūsu pulsu, ieguvusi GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojusi savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).

5 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeris.

Ierīce reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

IETEIKUMS. aktivitātes laikā varat turēt nospiestu **DOWN**, lai atvērtu mūzikas pārvaldību (*Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī, 15. lappuse*).

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet ierīci (*Ierīces uzlādēšana, 39. lappuse*).
- Lai reģistrētu distances, atlasiet **BACK**.
- Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas.

Aktivitātes beigšana

1 Atlasiet **STOP**.

2 Atlasiet opciju:

- Lai atsāktu aktivitāti, atlasiet **Turpināt**.
- Lai saglabātu aktivitāti, atlasiet **Saglabāt**.

PIEZĪME. ja pašvērtējums ir iespējots, jūs varat ievadīt aktivitātei uztvertos pūliņus (*Pašvērtējuma iespējošana, 34. lappuse*).

- Lai atmestu aktivitāti, atlasiet **Atmest > Jā**.

Aktivitātes novērtēšana

Lai novērtētu aktivitāti, jums ir jāiespējo pašvērtējuma iestatījums Forerunner ierīcē (*Pašvērtējuma iespējošana, 34. lappuse*).

Jūs varat ierakstīt, kā jutāties skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitātes laikā.

1 Kad pabeidzat aktivitāti, atlasiet **Saglabāt**.

2 Atlasiet ciparu, kas atbilst jūsu uztvertajiem pūliņiem.

PIEZĪME. lai izlaistu pašvērtējumu, varat atlasīt **»»**.

3 Atlasiet, kā jutāties aktivitātes laikā.

Novērtējumus varat skatīt lietotnē Garmin Connect.

Fizisko vingrojumu sērijas

Jūs varat izveidot pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas, kuras ietver mērķus katram sērijas posmam, kā arī dažādiem attālumiem, laikam un kalorijām. Jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, izmantojot Garmin Connect, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu ierīci.

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot, izmantojot Garmin Connect. Jūs varat plānot fizisko vingrojumu sērijas iepriekš un saglabāt tās sava ierīcē.

Fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Ierīce fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudzu darbību izpildē.

PIEZĪME. lai lejupielādētu un izmantotu treniņa plānu vai fizisko vingrojumu sēriju, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Viedtālruna un ierīces pāra savienojuma veidošana, 2. lappuse](#)).

1 Atlasiet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Atlasiet **Opcijas > Vingr. sērijas**.

PIEZĪME. šī opcija ir redzama vienīgi, kad atlasītajai aktivitātei ierīcē ir ielādētas fizisko vingrojumu sērijas.



4 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Intervāli**, lai izpildītu vai rediģētu intervālu fizisko vingrojumu sēriju.
- Atlasiet **Manas fizisko vingrojumu sērijas**, lai izpildītu fizisko vingrojumu sērijas, kuras ir lejupielādētas no Garmin Connect .
- Atlasiet **Treniņu kalendārs**, lai izpildītu vai skatītu savas plānotās fizisko vingrojumu sērijas.

5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas veidošana Garmin Connect

Lai izveidotu fizisko vingrojumu sēriju lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect, 27. lappuse](#)).

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Treniņš > Fizisko vingrojumu sērijas > Izveidot fizisko vingrojumu sēriju**.

3 Atlasiet aktivitāti.

4 Izveidojiet savu pielāgotu fizisko vingrojumu sēriju

5 Atlasiet **Saglabāt**.



6 Ievadiet fizisko vingrojumu sērijas nosaukumu un atlasiet **Saglabāt**.

Jūsu fizisko vingrojumu sēriju sarakstā ir redzama jauna fizisko vingrojumu sērija.

PIEZĪME. šo fizisko vingrojumu sēriju varat nosūtīt uz savu ierīci ([Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas nosūtīšana uz savu ierīci, 6. lappuse](#)).

Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas nosūtīšana uz savu ierīci

Pielāgotu fizisko vingrojumu sēriju, kuru izveidojāt ar lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas veidošana Garmin Connect, 6. lappuse](#)).

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Treniņš > Fizisko vingrojumu sērijas**.

3 Atlasiet sarakstā fizisko vingrojumu sēriju.

4 Atlasiet .

5 Atlasiet saderīgu ierīci.

6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Vingrojumu sērijas sākšana

Lai varētu sākt vingrojumu sēriju, jums ir jāveic vingrojumu sēriju lejupielāde no Garmin Connect konta.

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Atlasiet **Opcijas > Vingr. sērijas > Manas fizisko vingrojumu sērijas**.

4 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.

5 Atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.

6 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.

Kad esat sācis vingrojumu sēriju, ierīce parāda katru vingrojumu sērijas soli, soļa piezīmes (pēc izvēles), mērķi (pēc izvēles) un pašreizējās vingrojumu sērijas datus.

Par treniņu kalendāru

Treniņu kalendārs jūsu ierīcē ir tā treniņu kalendāra vai grafika paplašinājums, kuru jūs iestatāt Garmin Connect. Kad Garmin Connect kalendāram pievienojat dažas fizisko vingrojumu sērijas, varat tās nosūtīt uz savu ierīci. Visas plānotās fizisko vingrojumu sērijas, kuras ir nosūtītas uz ierīci, ir redzamas kalendāra logrīkā. Kad kalendārā atlasāt dienu, varat skatīt vai izpildīt fizisko vingrojumu sēriju. Plānotā fizisko vingrojumu sērija saglabājas ierīcē neatkarīgi no tā, vai izpildāt vai izlaižat to. Kad jūs nosūtāt plānotās fizisko vingrojumu sērijas no Garmin Connect, tās pārraksta esošo treniņu kalendāru.

Plānoto fizisko vingrojumu sēriju skatīšana

Jūs varat skatīt plānotās fizisko vingrojumu sērijas savā treniņu kalendārā un sākt fizisko vingrojumu sēriju.

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Atlasiet **Vingr. sērijas > Treniņu kalendārs**.

Jūsu plānotās fizisko vingrojumu sērijas ir redzamas, kārtotas pēc datuma.

4 Atlasiet vingrojumu sēriju.

5 Atlasiet opciju:

- Lai skatītu fiziskās vingrojumu sērijas darbības, atlasiet **Skatīt**.
- Lai sāktu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.

Pielāgoti treniņu plāni

Jūsu Garmin Connect kontā ir pielāgoti treniņu plāni un Garmin® treneris, lai pielāgotu jūsu treniņu mērķus. Piemēram, jūs varat atbildēt uz dažiem jautājumiem un atrast plānu, kas palīdzēs jums veikt 5 km sacensības. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam. Kad sākat plānu, logrīks Garmin treneris tiek pievienots logrīku cilpai jūsu Forerunner ierīcē.

Garmin Connect treniņa plānu izmantošana

Lai lejupielādētu treniņa plānu no Garmin Connect un izmantotu, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect, 27. lappuse](#)), and you must pair the Forerunner device with a compatible smartphone.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Treniņš > Treniņu plāni**.

3 Atlasiet un izstrādājiet treniņa plānu.

4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

5 Skatiet treniņa plānu savā kalendārā.

Šodienas fizisko vingrojumu sērijas sākšana

Kad jūs nosūtāt Garmin trenera treniņu plānu uz savu ierīci, Garmin trenera logrīks ir redzams jūsu logrīku cilpā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu Garmin trenera logrīku.

Ja fizisko vingrojumu sērija šai aktivitātei ir plānota šodienai, ierīce rāda fizisko vingrojumu sērijas nosaukumu un aicina jūs sākt šo sēriju.



- 2 Atlasiet **START**.
- 3 Atlasiet **Skatīt**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus (optional).
- 4 Atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas

Jūs varat izveidot intervālu fizisko vingrojumu sērijas, pamatojoties uz attālumu vai laiku. Ierīce saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs izveidojat citu intervālu fizisko vingrojumu sēriju. Jūs varat izmantot atvērtus intervālus fiziskām nodarbībām celiņos vai kad skrienat zināmu attālumu.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas izveide

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas ir pieejamas skriešanas un riteņbraukšanas aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Opcijas > Vingr. sērijas > Intervāli > Rediģēt > Intervāls > Veids**.
PIEZĪME. šī opcija ir redzama vienīgi, kad atlasītajai aktivitātei ierīcē ir ielādētas fizisko vingrojumu sērijas.
- 4 Atlasiet **Attālums, Laiks vai Atvērt**.
IETEIKUMS. jūs varat izveidot atvērtu intervālu, atlasot opciju Atvērt.
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Ilgums**, ievadiet attāluma vai laika intervāla vērtību treniņam un atlasiet ✓.
- 6 Atlasiet **BACK**.
- 7 Atlasiet **Atpūta > Veids**.
- 8 Atlasiet **Attālums, Laiks vai Atvērt**.
- 9 Ja nepieciešams, atlasiet **Ilgums**, ievadiet attāluma vai laika vērtību atpūtas intervālam un atlasiet ✓.
- 10 Atlasiet **BACK**.
- 11 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:
 - Lai iestatītu atkārtojumu skaitu, atlasiet **Atkārtot**.
 - Lai pievienotu atvērtu iesildīšanos savam treniņam, atlasiet **Iesildīšanās > Ieslēgts**.
 - Lai pievienotu atvērtu atsildīšanos savam treniņam, atlasiet **Atsildīšanās > Ieslēgts**.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Opcijas > Vingr. sērijas > Intervāli > Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.
- 4 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 5 Ja intervālu fizisko vingrojumu sērija ietver iesildīšanos, atlasiet **BACK**, lai sāktu pirmo intervālu.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad pabeigsit visus intervālus, tiks parādīts ziņojums.

Intervāla treniņa apturēšana

- Lai pārtrauktu pašreizējo intervālu vai atiestatītu periodu un pāreju uz nākamo intervālu vai atpūtas periodu, jebkurā brīdī atlasiet **BACK**.
- Kad visi intervāli un atpūtas periodi ir pabeigti, atlasiet **BACK**, lai beigtu intervāla treniņu un pārietu uz taimeru, ko var izmantot atpūtas laikā.
- Lai apturētu taimeru, jebkurā brīdī atlasiet **STOP**. Varat atsākt taimera darbību vai beigt intervāla treniņu.

Skriešanas un iešanas brīdinājumu izmantošana

PIEZĪME. skriešanas/iešanas intervālu brīdinājumi ir jāiestata, pirms sākat skrējieni. Pēc tam, kad palaižat skriešanas taimeru, iestatījumus jūs nevarat mainīt.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet skriešanas aktivitāti.
PIEZĪME. iešanas pārtraukumu brīdinājumi ir pieejami tikai skriešanas aktivitātēm.
- 3 Atlasiet **Opcijas**.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Pievienotie brīdinājumi > Pievienot jaunu > Skriešana/iešana**.
- 6 Iestatiet skriešanas laiku katram brīdinājumam.
- 7 Iestatiet iešanas laiku katram brīdinājumam.
- 8 Dodieties skrējienā.

Katru reizi, kad pabeigsit intervālu, tiks parādīts ziņojums. Ja ir ieslēgti skaņas toņi, ierīce arī pīkst vai vibrē (*Ierīces skaņu iestatīšana, 37. lappuse*). Kad jūs ieslēdzat skriešanas/iešanas brīdinājumus, šī funkcija tiek izmantota katru reizi, kad dodaties skrējienā, līdz to izslēdzat vai iespējojat citu skriešanas režīmu.

Treniņš telpā

Kad trenējaties telpā, GPS varat izslēgt, lai taupītu akumulatora darbības laiku. Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums, ātrums un attālums tiek aprēķināti, izmantojot ierīcē esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

Braucot ar velosipēdu, kad GPS ir izslēgts, ātruma un attāluma dati nav pieejami, ja vien jums nav izvēles sensora, kas nosūta ātruma un attāluma datus ierīcei (piemēram, ātruma vai kadences sensors).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Opcijas > GPS > Izslēgts**.

PIEZĪME. ja jūs atlasāt aktivitāti, kura parasti tiek izpildīta telpā, GPS automātiski tiek izslēgts.

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 1,5 km (1 jūdži). Ja izmantojat dažādus trenažierus, manuāli kalibrāciju varat atjaunināt katru reizi, kad maināt trenažierus.

- 1 Sāciet aktivitāti uz trenažiera (*Aktivitātes sāksšana*, 5. lappuse) un skrieniet uz tā vismaz 1,5 km (1 jūdži).
- 2 Pēc skrējiena pabeigšanas atlasiet **STOP**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu trenažiera attālumu pirmo reizi, atlasiet **Saglabāt**. Ierīce aicinās jūs pabeigt trenažiera kalibrēšanu.
 - Lai manuāli kalibrētu trenažiera attālumu pēc pirmreizējās kalibrēšanas, atlasiet **Kalibrēt un saglabāt > Jā**.
- 4 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu un ievadiet to savā ierīcē.

Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, ierīce rāda visus jaunus personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs un garāko skrējienam vai braucienam.

Personīgo rekordu skatīšana

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu.
- 5 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

Jūs varat atjaunot jebkuru personīgo rekordu uz iepriekš reģistrētu personīgo rekordu.

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.
- 5 Atlasiet **Iepriekšējais > Jā**.
PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgā rekorda dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko dzēst.
- 5 Atlasiet **Notīrīt ierakstu > Jā**.
PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Visu personīgo rekordu notīrīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet **Notīrīt visus ierakstus > Jā**.
Rekordi ir dzēsti tikai šim sport veidam.
PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Aktivitātes izsekošana

Aktivitātes izsekošanas funkcija reģistrē jūsu ikdienas soļu skaitu, mēroto attālumu, intensitātes minūtes, sadedzinātās kalorijas un miega statistiku katrai reģistrētajai dienai. Sadedzinātās kalorijas ietver jūsu pamata vielmaiņu plus aktivitāšu kalorijas.

Dienas soļu skaits parādās soļu logrīkā. Soļu skaits periodiski tiek atjaunināts.

Lai uzzinātu vairāk par aktivitāšu izsekošanu un mērījumu precizitāti, dodieties uz garmin.com/ataccuracy.

Automātisks mērķis

Ierīce automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, ierīce rāda jūsu virzību uz dienas mērķi ①.




Ja izvēlaties neizmantojot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Brīdinājuma par kustību izmantošana

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas neaktivitātes tiek parādīti Kustieties! un sarkana josla. Pēc 15 minūtēm neaktivitātes tiek parādīti papildu segmenti. Ja ir ieslēgti skaņas signāli, ierīce arī iepīkstas vai vibrē (*ierīces skaņu iestatīšana, 37. lappuse*).

Lai atiestatītu brīdinājumu par kustību, dodieties īsā pastaigā (vismaz dažas minūtes).

Kustības brīdinājuma ieslēgšana

- 1 Atrdoties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes izsekošana** > **Kustības brīdinājums** > **Ieslēgts**.

Garmin Move IQ™ Notikumi

Funkcija Move IQ automātiski vismaz 10 minūtes nosaka aktivitātes modeļus, piemēram, soļošanu, skriešanu, braukšanu velosipēdu, peldēšanu un eliptisko treniņu. Notikumu veidu un ilgumu varat skatīt Garmin Connect grafikā, bet tie netiek parādīti aktivitāšu sarakstā, momentuzņēmumu sadaļā vai jaunumu plūsmā. Lai iegūtu detalizētākus un precīzākus datus, ierīcē reģistrējiet darbību ar taimerī.

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādās organizācijās kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Ierīce seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Jūs varat trenēties, lai sasniegtu savu iknedēļas intensitātes minūšu mērķi, vismaz 10 secīgas minūtes veicot vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes. Ierīce enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

Ierīce Forerunner aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu sirdsdarbības ritma datus ar vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, ierīce aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet laiktoteiktu aktivitāti.
- Veiciet fiziskas aktivitātes vismaz 10 secīgas minūtes vidējas vai enerģiskas intensitātes līmenī.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet ierīci visu dienu un nakti.

Sekošana miegā

Kamēr jūs guļat, ierīce automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega līmeņus un kustības miegā. Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. snaudas brīži netiek ietverti miega statistikā. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Netraucēšanas režīma lietošana, 12. lappuse*).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet ierīci miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus Garmin Connect vietnē (*Garmin Connect, 27. lappuse*). Miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

Netraucēšanas režīma lietošana

Jūs varat lietot netraucēšanas režīmu, lai izslēgtu izgaismojumu, skaņas signālu brīdinājumus un vibrācijas brīdinājumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr guļat vai skatāties filmu.

PIEZĪME. parastās miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Sistēmas iestatījumos varat iespējot opciju Gulēšanas laiks, lai netraucēšanas režīms automātiski ieslēgtos jūsu parasto miega stundu laikā (*Sistēmas iestatījumi, 36. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Netraucēt**.

Viedās funkcijas

Bluetooth pievienotās funkcijas

Forerunner ierīcei ir vairākas Bluetooth pievienotas funkcijas jūsu saderīgajam viedtālrunim, izmantojot lietotni Garmin Connect.

Aktivitāšu augšupielādes: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz lietotni Garmin Connect, tikko pabeidzat ierakstīt aktivitāti.

Audio uzvednes: skrējiena vai citas aktivitātes laikā ļauj lietotnei Garmin Connect atskaņot viedtālrunī statusa paziņojumus, piemēram, attāluma rādītājus un citus datus.

Meklēt manu tālruni: atrod jūsu pazudušo viedtālruni, kurš ir pāra savienojumā ar Forerunner ierīci un pašlaik atrodas diapazonā.

Meklēt manu pulksteni: atrod jūsu pazudušo Forerunner ierīci, kura ir pāra savienojumā ar jūsu viedtālruni un pašlaik atrodas diapazonā.

Mūzikas pārvaldība: ļauj jums pārvaldīt mūzikas atskaņotāju savā viedtālrunī.

Tālruņa paziņojumi: rāda Forerunner ierīcē tālruņa paziņojumus un ziņojumus.

Drošības un izsekošanas funkcijas: ļauj jums sūtīt ziņojumus un brīdinājumus draugiem un ģimenei, kā arī lūgt palīdzību no kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem, kuras ir iestatītas lietotnē Garmin Connect. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz [Drošības un izsekošanas funkcijas, 17. lappuse](#) (Drošības un izsekošanas funkcijas).

Mijiedarbība ar sociālajiem tīkliem: ļauj jums ievietot atjauninājumu savā iecienītajā sociālajā tīmekļa vietnē, kad augšupielādējat aktivitāti lietotnē Garmin Connect.

Programmatūras atjauninājumi: ļauj atjaunināt ierīces programmatūru.

Laikapstākļu atjauninājumi: nosūta uz ierīci reāllaika laikapstākļus un paziņojumus.

Fizisko vingrojumu sēriju lejupielādes: ļauj pārlikt, meklējot fizisko vingrojumu sērijas lietotnē Garmin Connect, un bezvadu savienojumā nosūtīt tās uz jūsu ierīci.

Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect

1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadīklu izvēlni.

2 Atlasiet .

Logrīki

Ierīcē ir sākotnēji ielādēti logrīki, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai. Dažiem logrīkiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

Daži logrīki pēc noklusējuma nav redzami. Logrīku kopu varat pievienot manuāli ([Logrīku cilpas pielāgošana, 32. lappuse](#)).

Body Battery™: valkājot ierīci visu dienu, logrīks parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā.

Kalendārs: parāda gaidāmās tikšanās no jūsu viedtālruna kalendāra.

Kalorijas: parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.

Garmin treneris: parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera treniņu plānu savā Garmin Connect kontā.

Veselības stāvokļa statistika: parāda jūsu pašreizējā veselības stāvokļa statistikas dinamisku kopsavilkumu. Mērījumi ietver pulsu, Body Battery līmeni, stresu un citus parametrus.

Pulss: parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).

Žurnāli: parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu.

Intensitātes minūtes: izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.

Pēdējais skrējieni: rāda pēdējā reģistrētā skrējiena īsu kopsavilkumu.

Mūzikas pārvaldība: nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu viedtālrunim.

Mana diena: parāda jūsu šīsdienas aktivitātes dinamisku kopsavilkumu. Mērījumi ietver laikkontrolētas aktivitātes, intensitātes minūtes, soļus, sadedzinātās kalorijas un citus parametrus.

Paziņojumi: brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., balstoties uz viedtālruna paziņojumu iestatījumiem.

Soļi: izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.

Stress: parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.

Laikapstākļi: parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.

Logrīku skatīšana

Ierīcē ir sākotnēji ielādēti logrīki, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai. Dažiem logrīkiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

- Lai skatītu logrīkus, pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**.
Ir pieejami sirdsdarbības ritma un aktivitātes izsekošanas logrīki.
- Lai skatītu logrīka papildu opcijas un funkcijas, atlasiet **START**.

Par logrīku Mana diena

Logrīks Mana diena tiek izmantots kopsavilkumam par ikdienas aktivitātēm. Šis ir dinamisks kopsavilkums, kas tiek atjaunināts visas dienas garumā. Metrikā tiek ietverts pēdējais reģistrētais sporta veids, nedēļas intensitātes minūtes, soļu skaits, sadedzinātās kalorijas un daudz citu datu. Lai skatītu papildu metriku, atlasiet START.

Logrīks Veselības statistika

Logrīks Veselības stāvokļa statistika nodrošina ātru piekļuvi veselības datiem. Šis ir dinamisks kopsavilkums, kas tiek atjaunināts visas dienas garumā. Metrikā tiek ietverts sirdsdarbības ritms, stresa līmenis un Body Battery līmenis. Lai skatītu papildu metriku, atlasiet START.


Laikapstākļu logrīka skatīšana

Lai skatītu laikapstākļus, ir vajadzīgs Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu laikapstākļu logrīku.
- 2 Atlasiet **START**, lai skatītu katras stundas laikapstākļu datus.
- 3 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu dienas laikapstākļu datus.

Pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietas noteikšana




Jūs varat izmantot šo funkciju, lai palīdzētu noteikt tāda pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietu, kas ir savienots pārī, izmantojot Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, un pašlaik atrodas diapazonā.

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet .

Forerunner ierīce sāk meklēt jūsu pāra savienojumā esošo viedtālruni. Tālrunī atskan brīdinājuma skaņa, un Bluetooth signāla stiprums ir redzams Forerunner ierīces ekrānā. Bluetooth signāla stiprums palielinās, jums tuvojoties viedtālrunim.


- 3 Atlasiet **BACK**, lai beigtu meklēšanu.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī

- 1 Viedtālrunī sāciet atskaņot dziesmu vai atskaņošanas sarakstu.
- 2 Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, turiet nospiestu **DOWN** jebkurā ekrānā.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai atskaņotu un apturētu pašreizējo audio failu.
 - Atlasiet , lai izlaistu līdz nākamajam mūzikas celiņam.
 - Atlasiet , lai atvērtu vairāk mūzikas pārvaldības funkciju, piemēram, skaļumu un iepriekšējo celiņu.

Bluetooth paziņojumu iespējošana

Lai iespējotu paziņojumus, ir jāizveido Forerunner ierīces pāra savienojums ar saderīgu mobilo ierīci ([Viedtālruņa un ierīces pāra savienojuma veidošana, 2. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Tālrunis** > **Paziņojumi** > **Statuss** > **Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet **Aktivitātes laikā**.
- 4 Atlasiet paziņojuma izvēli.
- 5 Atlasiet skaņas izvēli.
- 6 Atlasiet **Ne aktivitātes laikā**.
- 7 Atlasiet paziņojuma izvēli.
- 8 Atlasiet skaņas izvēli.

Paziņojumu skatīšana

- 1 Atrodoties pulksteņa skatā, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Atlasiet **START**.
- 3 Atlasiet paziņojumu.
- 4 Atlasiet **DOWN**, lai redzētu vairāk opciju.
- 5 Atlasiet **BACK**, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.


Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu viedtālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kuri ir redzami jūsu Forerunner ierīcē.

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone® ierīci, dodieties uz iOS® paziņojumu iestatījumiem, lai atlasītu ierīcē rādāmos vienumus.
- Ja izmantojat Android™ viedtālruni, lietotnē Garmin Connect atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi**.


Bluetooth viedtālruņa savienojuma izslēgšana

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadīklu izvēlni.
- 2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth viedtālruņa savienojumu savā Forerunner ierīcē.
Skatiet mobilās ierīces īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth bezvadu tehnoloģiju mobilajā ierīcē.

Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana


Jūs varat iestatīt Forerunner ierīci, lai saņemtu brīdinājumu, kad viedtālrunis tiek savienots pārī un atvienots, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

PIEZĪME. pēc noklusējuma viedtālruņa savienojuma brīdinājumi ir izslēgti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Tālrunis > Pievienotie brīdinājumi > Ieslēgts**.

Aktivitāšu sinhronizēšana

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes no citām Garmin ierīcēm ar savu Forerunner ierīci, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Tas ļauj jūsu ierīcei precīzāk atspoguļot jūsu treniņa statusu un fiziskās formas līmeni. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge® ierīci, un skatīt aktivitātes informāciju savā Forerunner ierīcē.



- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Lietotāja profils > Physio TrueUp**.

Kad jūs sinhronizējat ierīci ar viedtālruni, nesenās aktivitātes no citām Garmin ierīcēm ir redzamas jūsu Forerunner ierīcē.

Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā

Lai iestatītu audio uzvednes, jums ir vajadzīgs viedtālrunis ar lietotni Garmin Connect un pāra savienojums ar Forerunner ierīci.

Lietotni Garmin Connect varat iestatīt, lai skrējiena vai citas aktivitātes laikā atskaņotu motivējošus statusa paziņojumus un treniņa brīdinājumus savā tālrunī. Audio uzvednes laikā lietotne Garmin Connect izslēdz galveno viedtālruņa skaņu, lai atskaņotu paziņojumu. Skaļuma līmeņus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces**.
- 3 Atlasiet savu ierīci.
- 4 Atlasiet **Aktivitātes opcijas > Audio uzvednes**.
- 5 Atlasiet opciju.

Drošības un izsekošanas funkcijas

UZMANĪBU

Negadījuma noteikšana un palīdzība ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

Forerunner ierīcei ir drošības un izsekošanas funkcijas, kuras ir jāiestata lietotnē Garmin Connect.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu šīs funkcijas, ir nepieciešams savienojums ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par negadījuma noteikšanu un palīdzību, dodieties uz vietni garmin.com/safety.

Palīdzība: ļauj sūtīt automātisku īsziņu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

Negadījuma noteikšana: ja Forerunner ierīce konstatē negadījumu, kad pastaigājaties ārā, skrienat vai braucat ar velosipēdu, tā sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.



LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus Garmin Connect izsekošanas lapā.

Live Event Sharing: ļauj sūtīt ziņojumu draugiem un ģimenei pasākuma laikā, nodrošinot reāllaika atjauninājumus.


PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi, ja jūsu ierīce ir savienojumā ar Android viedtālruni.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana** > **Drošības funkcijas** > **Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem** > **Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Drošība** > **Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. negadījuma noteikšana ir pieejama tikai iešanas, skrējienā un velobraucienā aktivitātēm brīvā dabā.

Kad Forerunner ierīce ar iespējotu GPS ir noteikusi negadījumu, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku īsziņu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 30 sekundēm. Lai atceltu ziņojumu, pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta, varat atlasīt **Atcelt**.

Palīdzības pieprasīšana

Lai pieprasītu palīdzību, ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 17. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu taustiņu **LIGHT**.
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet taustiņu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.

Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.

LETEIKUMS. lai atceltu ziņojumu, pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta, varat atlasīt **Atcelt**.

Sirdsdarbības ritma funkcijas

Ierīcei Forerunner ir monitors sirdsdarbības ritma mērījumam plaukstu locītavā, un tā ir saderīga arī ar ANT+® krūšu sirdsdarbības ritma monitoriem. Sirdsdarbības ritma mērījumus plaukstu locītavā datus varat skatīt sirdsdarbības ritma logrīkā. Kad ir pieejams gan plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms, gan ANT+ krūšu sirdsdarbības ritms, ierīce izmanto ANT+ sirdsdarbības ritma datus.

Uz plaukstu locītavu balstīts pulss

Pulksteņa valkāšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukstu locītavas, skatiet [Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā, 18. lappuse](#).
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni www.garmin.com/fitandcare.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Pirms uzliekat ierīci, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem ierīces.
- Nepieļaujiet ierīces aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet ierīci virs plaukstu locītavas kaula. Ierīcei ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.

PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet ierīci ar svaigu ūdeni.

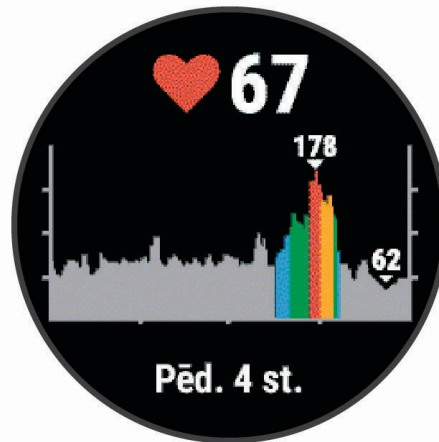
Pulsa logrīka skatīšana

Logrīks parāda jūsu pašreizējo pulsu pēc sitienu skaita minūtē (sm) un pulsa diagrammu pēdējo 4 stundu laikā.

1 Atrodoties pulksteņa skatā, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu pulsa logrīku.

PIEZĪME. iespējams, logrīku kopai būs jāpievieno logrīks (*Logrīku cilpas pielāgošana, 32. lappuse*).

2 Atlasiet **START**, lai skatītu vidējā atpūtas pulsa vērtības pēdējo 7 dienu laikā.



Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm

Jūs varat apraidīt savus pulsa datus no Forerunner ierīces un skatīt tos pārī savienotās Garmin ierīcēs.

PIEZĪME. pulsa datu apraide samazina akumulatora darbības laiku.

1 Atrodoties pulsa logrīkā, turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet **Opcijas > Pārraidīt sirdsdarbības ritmu**.

Forerunner ierīce sāk apraidīt jūsu pulsa datus, un parādās (☺♥).

PIEZĪME. jūs varat skatīt tikai pulsa logrīku, apraidot pulsa datus no pulsa logrīka.

3 Savienojiet pārī Forerunner ierīci ar Garmin ANT+ saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. ģpašnieka rokasgrāmatā.

IETEIKUMS. lai apturētu pulsa datu apraidi, atlasiet jebkuru taustiņu un atlasiet Jā.

Pulsa datu apraide aktivitātes laikā

Jūs varat iestatīt Forerunner ierīci, lai apraidītu sava pulsa datus automātiski, sākot aktivitāti. Piemēram, varat apraidīt sava pulsa datus uz Edge ierīci, braucot ar velosipēdu, vai uz VIRB® sporta kameru aktivitātes laikā.

PIEZĪME. pulsa datu apraide samazina akumulatora darbības laiku.

1 Sirdsdarbības ritma logrīkā, turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet **Opcijas > Pārraidīt aktivitātes laikā**.

3 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 5. lappuse*).

Forerunner ierīce sāk pulsa datu apraidi fonā.

PIEZĪME. nav nekādu norādījumu par to, ka ierīce apraida pulsa datus aktivitātes laikā.

4 Savienojiet pārī Forerunner ierīci ar Garmin ANT+ saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. ģpašnieka rokasgrāmatā.

IETEIKUMS. lai apturētu pulsa datu apraidi, beidziet aktivitāti.

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nebrīdina par kādu iespējamu sirds stāvokli, un tā nav paredzēta ārstēšanas vai medicīniska stāvokļa vai slimības diagnosticēšanas nolūkam. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Atrodieties pulsa logrīkā, turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Opcijas > Novirzes no normas brīdin..**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Iestatiet sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

Katru reizi, kad sirdsdarbības ritms pārsniegs sliekšņvērtību vai krītīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums, un ierīce vibrēs.

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana

Noklusējuma vērtība iestatījumam Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms ir Automātiski. Ierīce automātiski izmanto plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, ja vien jūs neizveidojat ANT+ sirdsdarbības ritma monitora pāra savienojumu ar ierīci.

- 1 Sirdsdarbības ritma logrīkā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Opcijas > Statuss > Izslēgts**.

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu (*Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 21. lappuse*), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.


Atļauja ierīcei iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas

Noklusējuma iestatījumi ļauj ierīcei noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas kā procentus no maksimālā sirdsdarbības ritma.

- Pārbaudiet, vai jūsu lietotāja profila iestatījumi ir pareizi (*Lietotāja profila iestatīšana, 31. lappuse*).
- Bieži skrieniet, izmantojot plaukstu locītavas vai krūšu sirdsdarbības ritma monitoru.
- Skatiet savu sirdsdarbības ritma tendences, izmantojot savu Garmin Connect kontu.



Maksimālā sirdsdarbības ritma iestatīšana

Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai aplēstu jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, jums ir jāiestata savs maksimālais sirdsdarbības ritms (ja zināt).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Lietotāja profils** > **Maks. SR**.
- 3 Ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.

Sirdsdarbības ritma zonu un maksimālā sirdsdarbības ritma pielāgošana

Sirdsdarbības ritma zonas varat pielāgot, pamatojoties uz saviem treniņu mērķiem. Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai aplēstu jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, jums ir jāiestata savs maksimālais sirdsdarbības ritms (ja zināt).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces**.
- 3 Atlasiet savu ierīci.
- 4 Atlasiet **Lietotāja iestatījumi** > **Sirdsdarbības ritma zonas** > **Skriešanas zonas**.
- 5 Ievadiet katrai zonai sava sirdsdarbības ritma vērtības.
- 6 Ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.
- 7 Atlasiet **Saglabāt**.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

legūstiet savas VO2 Max. aplēses skriešanai

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstu locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu ierīci (*ANT+ savienošana pārī, 29. lappuse*).

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 31. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Maksimālā sirdsdarbības ritma iestatīšana, 21. lappuse*).

Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

1 Veiciet vismaz 10 minūšu skrējieni brīvā dabā.

2 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.






Redzams paziņojums, kas rāda jūsu pirmo VO2 max. aplēsi, un tas ir redzams katru reizi, kad jūsu VO2 max. palielinās.

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir jūsu fiziskās veiktspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. Forerunner ierīcei ir vajadzīgs pulsa plaukstu locītavā vai saderīga krūšu pulsa monitors, lai rādītu jūsu VO2 max. aplēses.

Ierīcē jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis, apraksts vai pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par sava VO2 max. aplēsēm, tostarp savas fiziskās formas vecumu. Jūsu fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma un cita vecuma personām. Turpinot trenēties, jūsu fiziskās formas vecums laika gaitā var samazināties.



 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Dzeltena	Viduvēji
 Sarkana	Vāji

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 46. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

Atgūšanās laiks

Lai apskatītu, cik daudz laika atlicis, līdz jūs pilnībā atgūsieties un būsit gatavs nākamajam grūtajam treniņam, Garmin ierīci varat izmantot ar plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai Forerunner 45 Plus ierīcē.

PIEZĪME. atgūšanās laika ieteikšanai tiek izmantots jūsu VO2 Max aprēķins, un sākumā tas var šķist neprecīzs. Ierīcei ir nepieciešams, lai jūs vispirms izpildāt dažas aktivitātes un tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

Atgūšanās laiks tiek parādīts uzreiz pēc aktivitātes. Laika atskaite tiek veikta tikmēr, kamēr tas ir optimāls, lai jūs varētu mēģināt sākt nākamo grūto treniņu.

Atgūšanās laika skatīšana

Lai iegūtu visprecīzākos datus, pabeidziet lietotāja profila izveidi (*Lietotāja profila iestatīšana, 31. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo pulsu (*Maksimālā sirdsdarbības ritma iestatīšana, 21. lappuse*).

1 Dodieties skrējienā.

2 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.

Parādās atgūšanās laiks. Maksimālais laiks ir 4 dienas.

PIEZĪME. atrodoties pulksteņa skatā, varat atlasīt UP vai DOWN, lai skatītu izpildes logrīku, un atlasīt START, lai ritinātu izpildes mērījumus un skatītu atgūšanās laiku.

Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai Forerunner 45 Plus ierīcē.

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 31. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Maksimālā sirdsdarbības ritma iestatīšana, 21. lappuse*).

Lai nodrošinātu sacensību mērķa laiku, ierīce izmanto VO2 max. aplēses (*Par VO2 Max. aplēsēm, 22. lappuse*) un jūsu treniņu vēsturi. Ierīce analizē jūsu vairāku nedēļu treniņu datus, lai precizētu sacensību laika aplēses.

IETEIKUMS. ja jums ir vairāk nekā viena Garmin ierīce, varat iespējot Physio TrueUp™ funkciju, kura ļauj ierīcei sinhronizēt aktivitātes, vēsturi un datus no citām ierīcēm (*Aktivitāšu sinhronizēšana, 16. lappuse*).

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu izpildes logrīku.

2 Atlasiet **START**, lai ritinātu pa izpildes mērījumiem.

Jūsu prognozētie sacensību laiki ir redzami 5 km, 10 km, pusmaratona un maratona distancēm.

PIEZĪME. prognozes sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

Pulsa mainība un stresa līmenis

Stresa līmeņa rezultāts tiek iegūts, veicot trīs minūšu testu miera stāvoklī, kad Forerunner ierīce analizē pulsa mainību, lai noteiktu jūsu vispārējo stresu. Treniņi, miegs, uzturs un vispārējās dzīves stress - tas viss ietekmē skrējēja sasniegumus. Stresa līmeņa diapazons ir no 1 līdz 100, kur 1 ir ļoti zema stresa stāvoklis, bet 100 ir ļoti augsta stresa stāvoklis. Zināšanas par savu stresa līmeni var palīdzēt izlemt, vai jūsu ķermenis ir gatavs izturības treniņa skrējienam vai jogai.

Stresa līmeņa logrīka lietošana

Stresa līmeņa logrīks parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un stresa līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā. Tas var instruēt jūs veikt elpošanas aktivitāti, lai palīdzētu atslābināties.

1 Kamēr jūs sēžat vai esat neaktīvs, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu stresa līmeņa logrīku.

2 Atlasiet **START**.

- Ja jūsu stresa līmenis ir zemajā vai vidējā diapazonā, parādās diagramma, kas attēlo jūsu stresa līmeni pēdējo četru stundu laikā.

IETEIKUMS. lai sāktu atslābināšanās aktivitāti, diagrammas displejā atlasiet **DOWN > START** un ievadiet ilgumu minūtēs.

- Ja jūsu stresa līmenis ir augstajā diapazonā, parādās ziņojums, kas aicina jūs sākt atslābināšanās aktivitāti.

3 Atlasiet opciju:

- Skatiet stresa līmeņa diagrammu.

PIEZĪME. zilās joslas norāda atpūtas periodus. Dzeltenās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.

- Atlasiet **Jā**, lai sāktu atslābināšanās aktivitāti, un ievadiet ilgumu minūtēs.
- Atlasiet **Nē**, lai izlaistu atslābināšanās aktivitāti un skatītu stresa līmeņa diagrammu.

Body Battery

Ierīce analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 0 līdz 100, kur 0–25 ir zems, 26–50 ir vidējs, 51–75 ir augsts, bet 76–100 ir ļoti augsts enerģijas rezerves līmenis.

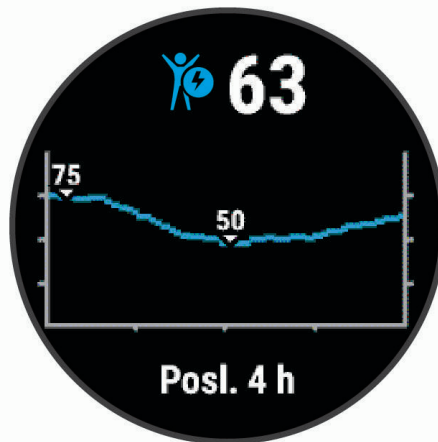
Jūs varat sinhronizēt ierīci ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 26. lappuse](#)).

Body Battery logrīka skatīšana

Body Battery logrīks parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un Body Battery līmeņa diagrammu dažū pēdējo stundu laikā.

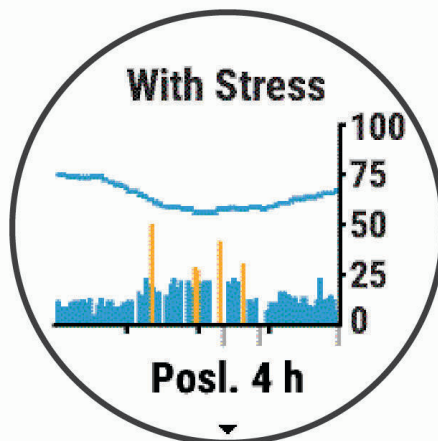
1 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu Body Battery logrīku.

PIEZĪME. iespējams, logrīku kopai būs jāpievieno logrīks (*Logrīku cilpas pielāgošana, 32. lappuse*).



2 Atlasiet **START**, lai skatītu Body Battery un stresa līmeņa apvienotu diagrammu.

Zilās joslas norāda atpūtas periodus. Oranžās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.



3 Atlasiet **DOWN**, lai redzētu Body Battery datus kopš pusnakts.



Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Jūsu Body Battery līmenis tiek atjaunināts, kad sinhronizējat ierīci ar savu Garmin Connect kontu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet ierīci, kamēr guļat.
- Atpūta un labs miegs atjauno jūsu Body Battery.
- Saspringta aktivitāte, augsts stress un slikts miegs var veicināt Body Battery izsīkumu.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Žurnāli

Vēsturē tiek iekļauts laiks, attālums, kalorijas, vidējais temps vai ātrums, distances dati un sensoru informācija (neobligāti).

PIEZĪME. kad ierīces atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Vēstures skatīšana

Vēsture ietver iepriekšējās aktivitātes, kuras jūs saglabājat savā ierīcē.

Ierīcei ir vēstures logrīks, lai ātri piekļūtu jūsu aktivitātes datiem ([Logrīku cilpas pielāgošana, 32. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Atlasiet **Šonedēļ** vai **Iepriekšējās nedēļas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu papildu informāciju par aktivitāti.

Vēstures dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
 - 2 Atlasiet **Vēsture > Opcijas**.
 - 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**, lai dzēstu no vēstures visas aktivitātes.
 - Atlsiet **Atiestatīt kopsummas**, lai atiestatītu visas attālumu un laika kopsummas.
- PIEZĪME.** šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Datu kopsummu skatīšana

Jūs varat skatīt ierīcē saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Kopā**.
- 3 Ja nepieciešams, atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet opciju, lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas.

Datu pārvaldība

PIEZĪME. ierīce nav saderīga ar Windows® 95, 98, Me, Windows NT® un Mac® OS 10.3 un vecāku versiju.

Failu dzēšana

IEVĒRĪBAI

Ja nezināt kāda faila nozīmi, neizdzēsiet to. Ierīces atmiņā ir svarīgi sistēmas faili, kurus nedrīkst izdzēst.

- 1 Atveriet **Garmin** diskdzinis vai sējums.
- 2 Ja vajadzīgs, atveriet mapi vai sējumu.
- 3 Atlasiet failu.
- 4 Nospiediet tastatūras taustiņu **Dzēst**.

PIEZĪME. ja lietojat Apple® datoru, jums ir jāiztukšo mape Atkritne, lai pilnībā noņemtu failus.

USB kabeļa atvienošana

Ja ierīce ir pievienota datoram kā noņemams diskdzinis vai sējums, tā ir droši jāatvieno no datora, lai izvairītos no datu zudumiem. Ja ierīce ir pievienota Windows datoram kā portatīva ierīce, tai nav nepieciešama drošā atvienošana.

- 1 Veiciet darbību:
 - Ja jums ir Windowsdators, sistēmas teknē atlasiet ikonu **Droša aparatūras noņemšana** un atlasiet savu ierīci.
 - Apple datoriem atlasiet ierīci un atlasiet **Fails > Izstumt**.
- 2 Atvienojiet USB kabeli no datora.

Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot Garmin Connect. Garmin Connect piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet savā aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, pārgājienus u. c. Lai pierakstītos bezmaksas kontā, dodieties uz vietni www.garminconnect.com.

Saglabājiet savas aktivitātes: pēc aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā ierīcē jūs varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiet savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu aktivitāti, tostarp laiku, attālumu, augstumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, kartes skatu no augšas, tempa un ātruma diagrammas un pielāgojamus pārskatus.



Plānojiet savu treniņu: jūs varat izvēlēties fiziskās formas mērķi un ielādēto to ikdienas treniņu plānos.


Sekojiēt savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Kopīgojiēt savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, vai izvietot saites uz savām aktivitātēm savās iecienītajās sociālo tīmekļu vietnēs.

Pārvaldiēt savus iestatījumi: jūs varat pielāgot savu ierīci un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Jūsu datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect

Ierīce automātiski periodiski sinhronizē datus ar lietotni Garmin Connect. Jebkurā laikā datus varat sinhronizēt arī manuāli.

- 1 Novietojiet ierīci 3 m (10 pēdu) attālumā no viedtālruņa.
- 2 Ekrānā turiet nospiešu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.
- 3 Atlasiet .
- 4 Skatiet pašreizējos datus lietotnē Garmin Connect.

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express™ lietotne savieno jūsu ierīci ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci.

- 1 Savienojiet ierīci ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz www.garmin.com/express.
- 3 Lejupielādējiēt un instalējiēt Garmin Express lietotni.
- 4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Add Device**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

ANT+ sensori

Ierīci var izmantot ar bezvadu ANT+ sensoriem. Lai iegūtu vairāk informācijas par saderīgumu un papildu izvēles sensoru iegādi, dodieties uz <http://buy.garmin.com>.

ANT+ savienošana pāri

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar ierīci, izmantojot ANT+ tehnoloģiju, ierīce un sensors ir jāsavieno pāri. Pēc savienojuma pāri izveides, kad sāksiet aktivitāti (sensoram jābūt ieslēgtam un jāatrodas signāla uztveršanas diapazonā), ierīce automātiski izveidos savienojumu ar sensoru.

1 Instalējiet sensoru vai uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru. Sirdsdarbības ritma mērījumu monitors nesūtīs/nesaņems datus, līdz tas tiks uzvilks.

2 Pārvietojiet ierīci 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora.

PIEZĪME. savienojuma pāri izveides laikā, jums jāatrodas 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem ANT+ sensoriem.

3 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.

4 Atlasiet  > **Sensori un piederumi** > **Pievienot jaunu**.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Meklēt visus**.
- Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pāri ar jūsu ierīci, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā.

Kājas mērierīce

Jūsu ierīce ir saderīga ar kājas mērierīci. Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš. Kājas mērierīce ir gaidstāves režīmā un gatava nosūtīt datus (kā pulsa monitors).

Pēc 30 neaktivitātes minūtēm kājas mērierīce izslēdzas, lai taupītu akumulatoru. Kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems, ierīcē parādās ziņojums. Atlikušais akumulatora darbības laiks ir aptuveni piecas stundas.

Došanās skrējienā, izmantojot soļu mērītāju

Lai dotos skrējienā, jāizveido soļu mērītāja pāra savienojums ar Forerunner ierīci (*ANT+ savienošana pāri*, 29. lappuse).

Izmantojot soļu mērītāju, jūs varat skriet telpā, lai ierakstītu tempu, attālumu un soļu skaitu ciklā. Ar soļu mērītāju varat skriet arī brīvā dabā, lai, izmantojot GPS, ierakstītu soļu skaitu ciklā, tempu un attālumu.

1 Instalējiet soļu mērītāju saskaņā ar norādēm piederuma instrukcijā.

2 Atlasiet skriešanas aktivitāti.

3 Dodieties skrējienā.

Soļu mērītāja kalibrēšana

Soļu mērītājs veic automātisku kalibrēšanu. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

Kājas mērierīces kalibrēšanas uzlabošana

Lai varētu kalibrēt savu ierīci, nepieciešams iegūt GPS signālus un savienot pārī jūsu ierīci ar kājas mērierīci (*ANT+ savienošana pārī, 29. lappuse*).

Kājas mērierīce ir paškalibrējoša, bet jūs varat uzlabot ātruma un attāluma datu precizitāti ar dažiem skrējieniem brīvā dabā, izmantojot GPS.


- 1 Pastāviet 5 minūtes ārā ar skaidru skatu uz debesīm.
- 2 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 3 Skrieniet bez pārtraukuma 10 minūtes.
- 4 Pabeidziet aktivitāti un saglabājiet to.

Balstoties uz reģistrētajiem datiem, kājas mērierīces kalibrēšanas vērtība mainās, ja nepieciešams. Kāju mērierīces kalibrēšana nav jāveic no jauna, ja vien nemaināt savu skriešanas stilu.

Soļu mērītāja manuāla kalibrēšana

Lai kalibrētu ierīci, ir jāizveido ierīces pāra savienojums ar soļu mērītāja sensoru (*ANT+ savienošana pārī, 29. lappuse*).


Manuāla kalibrēšana ir ieteicama, ja zināt savu kalibrēšanas faktoru. Ja jūs kalibrējat soļu mērītāju, izmantojot citu Garmin produktu, iespējams, jūs zināt savu kalibrēšanas faktoru.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sensori un piederumi**.
- 3 Atlasiet savu soļu mērītāju.
- 4 Atlasiet **Kal. faktors** > **Iestatīt vērtību**.
- 5 Noregulējiet kalibrēšanas faktoru:
 - Palieliniet kalibrēšanas faktoru, ja distance ir pārāk īsa.
 - Samaziniet kalibrēšanas faktoru, ja distance ir pārāk gara.

Soļu mērītāja ātruma un attāluma iestatīšana

Lai pielāgotu soļu mērītāja ātrumu un attālumu, ir jāizveido ierīces pāra savienojums ar soļu mērītāja sensoru (*ANT+ savienošana pārī, 29. lappuse*).

Varat iestatīt ierīci, lai tā aprēķina ātrumu un attālumu, izmantojot soļu mērītāja datus, nevis GPS datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sensori un piederumi**.
- 3 Atlasiet savu soļu mērītāju.
- 4 Atlasiet **Ātrums** vai **Attālums**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **lekštelpa**, kad trenējaties ar izslēgtu GPS – parasti telpā.
 - Atlasiet **Vienmēr**, lai izmantotu soļu mērītāja datus neatkarīgi no GPS iestatījuma.

Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana


Lai nosūtītu datus uz ierīci, varat izmantot saderīgu velosipēda ātruma vai kadences sensoru.

- Izveidojiet sensora pāra savienojumu ar savu ierīci (*ANT+ savienošana pārī, 29. lappuse*).
- Iestatiet riteņa lielumu (*Riteņu lielums un apkārtmērs, 47. lappuse*).
- Dodieties braucienā (*Aktivitātes sākšana, 5. lappuse*).

Ierīces pielāgošana

Lietotāja profila iestatīšana

Jūs varat atjaunināt auguma, svara, dzimšanas gada, dzimuma un maksimālā sirdsdarbības ritma iestatījumus ([Maksimālā sirdsdarbības ritma iestatīšana, 21. lappuse](#)). Ierīce izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu treniņu datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Aktivitātes opcijas

Aktivitātes opcijas ir tādu iestatījumu apkopojums, kas uzlabo ierīces darbību, pamatojoties uz to, kā jūs to izmantojat. Piemēram, kad jūs izmantojat ierīci skriešanai, iestatījumu un datu ekrāni atšķiras no tiem, kādi ir riteņbraukšanai.

Kad jūs izmantojat aktivitāti un maināt tādas iestatījumus kā datu lauki vai brīdinājumi, izmaiņas automātiski tiek saglabātas kā aktivitātes daļa.

Savu aktivitāšu opciju pielāgošana

Jūs varat pielāgot iestatījumus, datu laukus u. c. noteiktai aktivitātei.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Opcijas**.
- 4 Atlasiet opciju:


PIEZĪME. ne visas opcijas visām aktivitātēm ir pieejamas.

- Atlasiet **Vingr. sērijas**, lai izpildītu, skatītu vai rediģētu fizisko vingrojumu sēriju ([Fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 6. lappuse](#)).
- Atlasiet **Datu ekrāni**, lai pielāgotu datu ekrānus un datu laukus ([Datu lauku pielāgošana, 32. lappuse](#)).
- Atlasiet **Pievienotie brīdinājumi**, lai pielāgotu savus treniņu brīdinājumus ([Brīdinājuma signāli, 32. lappuse](#)).
- Atlasiet **Distances**, lai iestaītu, kā distances tiek aktivizētas ([Apļu atzīmēšana pēc attāluma, 33. lappuse](#)).
- Atlasiet **Automātiskā pauze**, lai mainītu, kad aktivitātes taimeris automātiski tiek apturēts ([Funkcijas Auto Pause® lietošana, 33. lappuse](#)).
- Atlasiet **GPS**, lai izslēgtu GPS ([Treniņš telpā, 9. lappuse](#)) vai mainītu satelīta iestatījumu ([GPS iestatījuma maiņa, 34. lappuse](#)).
- Atlasiet **Pašvērtējums**, lai pielāgotu, cik bieži jūs aktivitātei novērtējat uztverto piepūli ([Pašvērtējuma iespējošana, 34. lappuse](#)).

Visas izmaiņas tiek saglabātas aktivitātei.

Jūsu rādīto aktivitāšu maiņa

Ierīcei ir tādas noklusējuma aktivitātes kā Skriešana un Riteņbr.. Jūs varat atlasīt papildu aktivitātes, lai rādītu tās ierīcē.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai **•••**.
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces**.
- 3 Atlasiet savu ierīci.
- 4 Atlasiet **Aktivitātes opcijas > Rādītās aktivitātes > Rediģēt**.
- 5 Atlasiet aktivitātes, lai rādītu tās ierīcē.
- 6 Atlasiet **Izpildīts**.

Sinhronizējiet ierīci ar lietotni Garmin Connect, lai skatītu atjauninātās aktivitātes ([Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 13. lappuse](#)).


Datu lauku pielāgošana

Jūs varat pielāgot datu laukus, pamatojoties uz saviem treniņu mērķiem vai papildu piederumiem. Piemēram, jūs varat pielāgot datu laukus, lai rādītu distances tempu un sirdsdarbības ritma zonu.

- 1 Atlasiet **START** un atlasiet aktivitātes profilu.
- 2 Atlasiet **Opcijas > Datu ekrāni**.
- 3 Atlasiet lapu.
- 4 Atlasiet maināmo datu lauku.

Logrīku cilpas pielāgošana

Logrīku cilpā varat mainīt logrīku secību, noņemt logrīkus un pievienot jaunus logrīkus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Logrīki**.
- 3 Atlasiet logrīku.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu logrīka atrašanās vietu logrīku cilpā.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu logrīku no logrīku cilpas.
- 5 Atlasiet **Pievienot logrīkus**.
- 6 Atlasiet logrīku.
Logrīks ir pievienots logrīku cilpai.

Brīdinājuma signāli

Jūs varat izmantot brīdinājumus, lai trenētos un sasniegtu noteiktus sirdsdarbības ritma, laika, attāluma, kaloriju un tempa mērķus un iestatītu skriešanas/iešanas laika intervālus.

Atkārtotās brīdinājuma iestatīšana

Atkārtotās brīdinājums brīdina katru reizi, kad ierīce ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina jūs ik pēc 30 minūtēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Opcijas > Pievienotie brīdinājumi > Pievienot jaunu**.
- 4 Atlasiet **Laiks, Attālums** vai **Kalorijas**.
- 5 Ieslēdziet brīdinājumu.
- 6 Atlasiet vai ievadiet vērtību.

Katru reizi, kad sasniegsit brīdinājuma vērtību, tiks parādīts ziņojums. Ja ir ieslēgti skaņas toņi, ierīce arī pīkst vai vibrē (*ierīces skaņu iestatīšana, 37. lappuse*).

Sirdsdarbības ritma brīdinājumu iestatīšana

Jūs varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir virs vai zem mērķa zonas vai pielāgotā diapazona. Piemēram, jūs varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 150 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Opcijas > Pievienotie brīdinājumi > Pievienot jaunu > Sirdsdarbības ritms**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai izmantotu esošās sirdsdarbības ritma zonas diapazonu, atlasiet sirdsdarbības ritma zonu.
 - Lai pielāgotu maksimālo vērtību, atlasiet **Pielāgots > Augsts** un ievadiet vērtību.
 - Lai pielāgotu minimālo vērtību, atlasiet **Pielāgots > Zems** un ievadiet vērtību.

Katru reizi, kad pārsniegsit norādīto diapazonu vai pielāgoto vērtību vai būsiet zem tās, tiks parādīts ziņojums. Ja ir ieslēgti skaņas toņi, ierīce arī pīkst vai vibrē (*lerīces skaņu iestatīšana, 37. lappuse*).

Apļu atzīmēšana pēc attāluma

Jūs varat iestatīt ierīci, lai izmantotu funkciju Auto Lap®, kas automātiski atzīmē apli pēc katra kilometra vai jūdzes. Jūs varat atzīmēt apļus arī manuāli. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Opcijas > Distances > Auto Lap**.

Ikreiz, kad beidzat apli, parādās ziņojums ar šī apļa laiku. Ja ir ieslēgti skaņas toņi, ierīce arī pīkst vai vibrē (*lerīces skaņu iestatīšana, 37. lappuse*). Funkcija Auto Lap atlasītajam aktivitātes profilam saglabājas ieslēgta, līdz jūs to izslēdzat.

Ja nepieciešams, varat pielāgot datu ekrānus, lai parādītu papildu apļa datus (*Datu lauku pielāgošana, 32. lappuse*).

Distances taustiņa ieslēgšana

Laiknoteiktu aktivitāšu laikā funkciju BACK varat pielāgot kā distances taustiņu.

- 1 Atlasiet **START** un atlasiet aktivitātes profilu.
- 2 Atlasiet **Opcijas > Distances > Distances taustiņš**.

Distances taustiņš atlasītajam aktivitātes profilam saglabājas ieslēgts, līdz jūs to izslēdzat.

Funkcijas Auto Pause[®] lietošana

Funkciju Auto Pause varat izmantot, lai automātiski apturētu aktivitātes taimeris, kad apstājaties. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

PIEZĪME. kamēr taimeris ir apturēts vai pauzēts, vēsture netiek ierakstīta.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Opcijas > Automātiskā pauze > Kad apturēts**.

Funkcija Auto Pause saglabājas ieslēgta atlasītajai aktivitātei, līdz jūs to izslēdzat.

Pašvērtējuma iespējošana

Kad saglabājat aktivitāti, jūs varat novērtēt uztverto piepūli un to, kā jutāties aktivitātes laikā (*Aktivitātes novērtēšana*, 5. lappuse). Novērtējuma informāciju varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

3 Atlasiet **Opcijas > Pašvērtējums**.

4 Atlasiet opciju:

- Lai novērtētu tikai pēc strukturētas fizisko vingrojumu sērijas vai intervāla, atlasiet **Tikai vingrojumu sērijas**.
- Lai novērtētu pēc katras aktivitātes, atlasiet **Vienmēr**.

GPS iestatījuma maiņa

Pēc noklusējuma ierīce izmanto GPS, lai meklētu satelītus. Papildu informāciju par GPS skatiet vietnē www.garmin.com/aboutGPS.

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Atlasiet **Opcijas > GPS**.

4 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Tikai GPS**, lai iespējotu GPS satelītu sistēmu.
- Atlasiet **GPS un GLONASS** (Krievijas satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.
- Atlasiet **GPS + GALILEO** (Eiropas Savienības satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.

PIEZĪME. izmantojot GPS un citu satelītu kopā, varat ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS (*GPS un citas satelītu sistēmas*, 34. lappuse).

GPS un citas satelītu sistēmas

GPS izmantošana kopā ar citu satelīta sistēmu piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas ieguvu nekā tikai GPS izmantošana. Taču vairāku sistēmu izmantošana var ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.


Jūsu ierīce var izmantot šīs globālās navigācijas satelītu sistēmas (GNSS).

GPS: amerikāņu Savienoto Valstu veidota satelītu konstelācija.

GLONASS: krievijas veidota satelītu konstelācija.

GALILEO: eiropas Kosmosa aģentūras veidota satelītu konstelācija.

Aktivitātes izsekošanas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP** (Uz augšu) un atlasiet  > **Aktivitātes izsekošana**.

Statuss: izslēdz aktivitātes izsekošanas funkcijas.


Kustības brīdinājums: parāda ziņojumu un kustības joslu digitālā pulksteņa skatā un soļu ekrānā. Ja ir ieslēgti skaņas toņi, ierīce arī pīkst vai vibrē (*Ierīces skaņu iestatīšana*, 37. lappuse).

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Goal alerts appear for your daily steps goal and weekly intensity minutes goal.

Move IQ: ļauj jūsu ierīcei automātiski sākt un saglabāt laikkontrolētu staigāšanas vai skriešanas aktivitāti, kad Move IQ funkcija konstatē pazīstamu kustību modeļus.

Aktivitātes izsekošanas izslēgšana

Kad jūs izslēdzat aktivitātes izsekošanu, jūsu soļi, intensitātes minūtes, izsekošana miegā un Move IQ notikumi netiek ierakstīti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes izsekošana** > **Statuss** > **Izslēgts**.

Pulksteņa ciparnīcas iestatījumi

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas izskatu, izvēloties izkārtojumu un akcenta krāsu. Jūs varat arī lejupielādēt pielāgotas pulksteņa ciparnīcas no Connect IQ™ veikala.

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcu opcijas.
- 4 Atlasiet **START**.
- 5 Atlasiet **Akcenta krāsa**, lai mainītu akcenta krāsu (izvēles).
- 6 Atlasiet **Piemērot**.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido Forerunner ierīces pāra savienojums ar viedtālruni (*Viedtālruna un ierīces pāra savienojuma veidošana, 2. lappuse*).

- 1 No viedtālruna lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.
- 2 Ja nepieciešams, atlasiet savu ierīci.
- 3 Atlasiet funkciju Connect IQ.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

- 1 Savienojiet ierīci ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz apps.garmin.com un pierakstieties.
- 3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Sistēmas iestatījumi

Turiet nospiešu **UP** un atlasiet  > **Sistēma**.

Valoda: iestata ierīcē rādāmo valodu.

Laiks: korigē laika iestatījumus (*Laika iestatījumi, 36. lappuse*).

Fona apgaismojums: korigē fona apgaismojuma iestatījumus (*Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa, 36. lappuse*).

Skaņas: iestata ierīces skaņas, piemēram, taustiņu toņus, brīdinājumus un vibrācijas (*Ierīces skaņu iestatīšana, 37. lappuse*).

Netraucēt: ieslēdz un izslēdz režīmu Netraucēt! Jūs varat izmantot opciju **Gulētiešanas laiks**, lai automātiski ierastā miega laikā ieslēgtu režīmu Netraucēt! Ierastā miega stundas varat iestatīt savā Garmin Connect kontā (*Netraucēšanas režīma lietošana, 12. lappuse*).

Vienības: iestata ierīcē izmantotās mērvienības (*Mērvienību mainīšana, 37. lappuse*).

Formāts: iestata ierīci, lai rādītu opciju **Tempa/ātruma izvēle** skriešanai, riteņbraukšanai vai citām aktivitātēm. Šī izvēle ietekmē vairākas treniņu opcijas, vēsturi un brīdinājumus (*Tempa vai ātruma rādīšana, 37. lappuse*). Jūs varat arī mainīt iestatījumu **Nedēļas sākums**.

Programmatūras atjaunināšana: ļauj instalēt programmatūras atjauninājumus, kas lejupielādēti, izmantojot Garmin Express vai lietotni Garmin Connect (*Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect, 41. lappuse*).

Atiest.: ļauj atiestatīt lietotāja datus un iestatījumus (*Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 43. lappuse*).

Laika iestatījumi

Turiet nospiešu **UP** un atlasiet  > **Sistēma** > **Laiks**.

Laika formāts: iestata ierīci, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu formātā.

Iestatīt laiku: ļauj iestatīt laiku manuāli vai automātiski, pamatojoties uz jūsu pāri savienoto mobilo ierīci vai GPS atrašanās vietu.

Laika joslas

Katru reizi, kad ieslēdzat ierīci un iegūstat satelītu signālus vai sinhronizējat ar savu viedtālruni, ierīce automātiski nosaka jūsu laika joslu un pašreizējo dienas laiku.

Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **UP**.

2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Fona apgaismojums**.

3 Atlasiet opciju:


- Atlasiet **Aktivitātes laikā**.
- Atlasiet **Ne aktivitātes laikā**.

4 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Taustiņi**, lai ieslēgtu fona apgaismojumu taustiņu nospiešanai.
- Atlasiet **Pievienotie brīdinājumi**, lai ieslēgtu fona apgaismojumu brīdinājumiem.
- Lai fona apgaismojums tiktu aktivizēts, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukstu locītavu, atlasiet **Kustība**.
- Lai iestatītu laiku, kad fona apgaismojums ir jāizslēdz, atlasiet **Noildze**.


Ierīces skaņu iestatīšana

Jūs varat iestatīt ierīci, lai tā atskaņotu skaņu vai vibrētu, kad taustiņi ir atlasīti vai ir aktivizēts brīdinājums.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Skaņas**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Taustiņu toņi**, lai ieslēgtu vai izslēgtu taustiņu toņus.
 - Atlasiet **Brīdinājuma toņi**, lai iespējotu brīdinājuma toņu iestatījumus.
 - Atlasiet **Vibrācija**, lai ieslēgtu vai izslēgtu ierīces vibrāciju.
 - Atlasiet **Taustiņu vibrācija**, lai iespējotu vibrāciju, kad atlasāt taustiņu.


Tempa vai ātruma rādīšana

Jūs varat mainīt tās informācijas veidu, kāda ir redzama jūsu aktivitātes kopsavilkumā un vēsturē.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Formāts** > **Tempa/ātruma izvēle**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.


Mērvienību mainīšana

Jūs varat pielāgot mērvienības attālumam.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Vienības**.
- 3 Atlasiet **Jūdzes** vai **Kilometri**.

Pulkstenis

Laika manuāla iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Laiks** > **Iestatīt laiku** > **Manuāls**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un pēc tam ievadiet dienas laiku.

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus. Jūs varat iestatīt modinātāja signāla atskaņošanu vienu reizi vai regulāri.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Modinātājpuikstenis** > **Pievienot brīdinājumu**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un ievadiet modinātāja laiku.
- 4 Atlasiet **Atkārtot** un atlasiet, kad atkārtot modinātāju (pēc izvēles).
- 5 Atlasiet **Skaņas** un atlasiet paziņojuma veidu (pēc izvēles).
- 6 Atlasiet **Fona apgaismojums** > **Ieslēgts**, lai ieslēgtu izgaismojumu kopā ar modinātāju.
- 7 Atlasiet **Etiketē** un atlasiet modinātāja aprakstu (pēc izvēles).

Brīdinājuma dzēšana

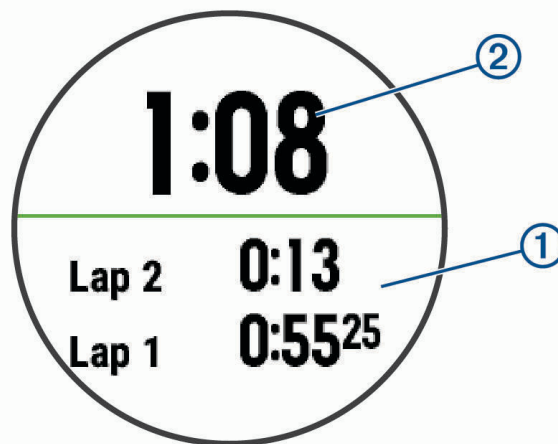
- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Modinātājpuikstenis**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu.
- 4 Atlasiet **Dzēst**.

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Taimeris**.
- 3 Ievadiet laiku.
- 4 Ja vajadzīgs, atlasiet **Restartēt** > **Ieslēgts**, lai automātiski restartētu taimeri, kad tā laiks beidzas.
- 5 Ja vajadzīgs, atlasiet **Skaņas** un atlasiet paziņojuma veidu.
- 6 Atlasiet **Palaist taimeri**.

Hronometra lietošana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Hronometrs**.
- 3 Atlasiet **START**, lai palaistu taimeri.
- 4 Atlasiet **BACK**, lai restartētu distances taimeri ①.




Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.

- 5 Atlasiet **START**, lai apturētu abus taimerus.
- 6 Atlasiet opciju.
- 7 Saglabājiet ierakstīto laiku kā aktivitāti savā vēsturē (izvēles).

Informācija par ierīci

Ierīces informācijas skatīšana

Varat apskatīt informāciju par ierīci, piemēram, ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošo informāciju un licences līgumu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Par**.

Ierīces uzlādēšana

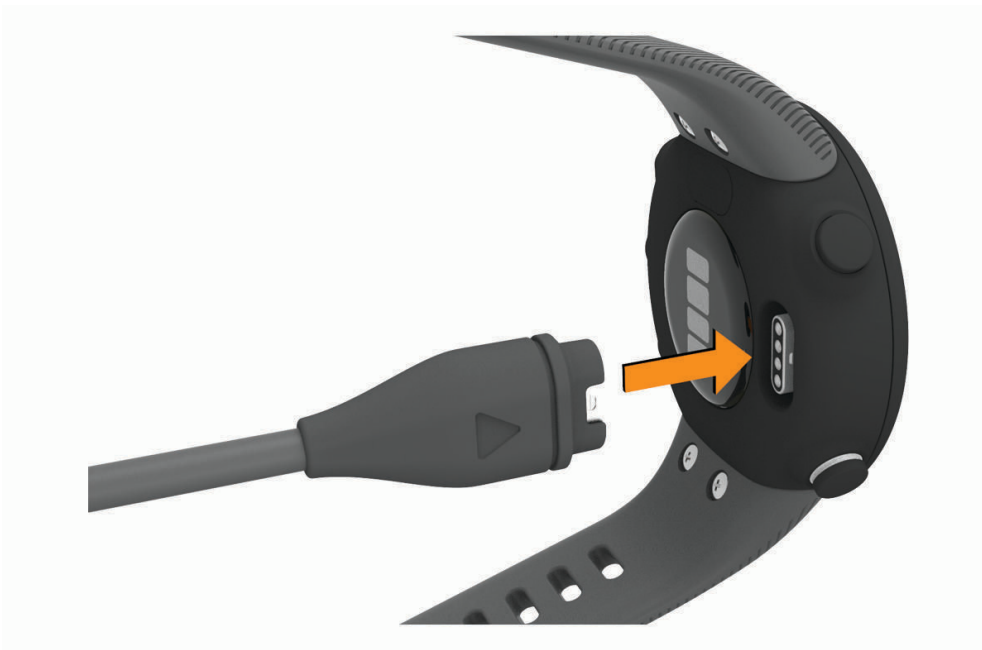
⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope*, 39. lappuse).

- 1 Iespraudiet USB kabeļa mazo galu ierīces uzlādes portā.



- 2 USB kabeļa lielo galu iespraudiet USB uzlādes portā.
- 3 Uzlādējiet ierīci pilnībā.

Padomi ierīces uzlādei

- 1 Droši pievienojiet lādētāju ierīcei, lai to uzlādētu, izmantojot USB kabeli (*Ierīces uzlādēšana*, 39. lappuse).
Ierīci var uzlādēt, pievienojot USB kabeli Garmin apstiprinātam maiņstrāvas adapterim ar parasto ligzdu vai datora USB portam. Pilnībā tukša akumulatora uzlādei ir nepieciešamas līdz pat divas stundas.
- 2 Kad akumulatora uzlādes līmenis sasniedz 100%, atvienojiet lādētāju no ierīces.

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbmūžu.

Izvairieties no taustiņu nospiešanas zem ūdens.

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, saulēšanai vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

- 1 Slaukiet pulksteni ar drānu, kas samitrināta maiga mazgāšanas līdzekļa šķīdumā.
- 2 Noslaukiet to sausu.

Pēc tīrīšanas ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

IETEIKUMS. lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz www.garmin.com/fitandcare.

Saišu maiņa

Jūs varat aizstāt saites ar jaunām Forerunner saitēm.

- 1 Lai atskrūvētu skrūves, izmantojiet skrūvgriezi.



- 2 Izņemiet skrūves.
- 3 Uzmanīgi noņemiet saites.
- 4 Izlīdziniet jaunās saites.
- 5 Ar skrūvgriezi ieskrūvējiet atpakaļ skrūves.

Specifikācijas

Bateriju veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Bateriju darbības laiks	Līdz 7 dienām pulksteņa režīmā ar viediem paziņojumiem, aktivitātes izsekošanu un plaukstu locītavas sirds darbības ritmu Līdz 13 stundām GPS režīmā
Darba temperatūras diapazons	No -20° līdz 60° C (no -4° līdz 140° F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Bezvadu frekvence	2,4 GHz ar +6 dBm nominālu
Ūdens iedarbība	Peldēšana, 5 ATM ¹

Traucējummeklēšana

Produkta atjauninājumi

Datorā instalējiet Garmin Express (www.garmin.com/express). Viedtālrunī instalējiet lietotni Garmin Connect. Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai ierīces programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un ierīce ir jāsavieno pāri ar saderīgu viedtālruni (*Viedtālruna un ierīces pāra savienojuma veidošana, 2. lappuse*).

Sinhronizējiet ierīci ar lietotni Garmin Connect (*Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 13. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, lietotne Garmin Connect nosūta to uz jūsu ierīci.

Atjauninājums tiek piemērots, kad jūs aktīvi neizmantojat ierīci. Kad atjaunināšana ir pabeigta, ierīce tiek restartēta.

Garmin Express iestatīšana

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz www.garmin.com/express.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai varētu atjaunināt ierīces programmatūru, ir nepieciešams Garmin Connect konts, kā arī ir jālejupielādē Garmin Express lietotne.

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas līdzvērtīgs 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Papildu informācijas iegūšana

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans dienas soļu skaits nav redzams

Dienas soļu skaits tiek atiestatīts katru nakti pusnaktī.

Ja soļu skaita vietā ir redzamas svītriņas, ļaujiet ierīcei iegūt satelīta signālus un iestatīt laiku automātiski.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet ierīci uz nedominējošās plaukstas locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles pļāvēju, ievietojiet ierīci kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības ar rokām, glabājiet ierīci kabatā.

PIEZĪME. Ierīce kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat ierīci.

1 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar lietotni Garmin Express (*Garmin Connect lietošana datorā*, 28. lappuse).
- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar lietotni Garmin Connect (*Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect*, 13. lappuse).

2 Pagaidiet, līdz ierīce sinhronizē jūsu datus.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Express atsvaidzināšana nesinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Manas intensitātes minūtes mirgo

Kad veicat fiziskas aktivitātes intensitātes līmenī, lai sasniegtu savu intensitātes minūšu mērķi, intensitātes minūtes mirgo.

Veiciet fiziskas aktivitātes vismaz 10 secīgas minūtes vidējas vai enerģiskas intensitātes līmenī.

Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, pamatojoties uz GPS pozīcijas.

IETEIKUMS. papildu informāciju par GPS skatiet vietnē www.garmin.com/aboutGPS.

1 Dodieties ārā atklātā vidē.

Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.

2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.

Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet ierīci ar savu Garmin Connect kontu:
 - Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet ierīci ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth iespējotu viedtālruni.

Kamēr ierīce ir savienojumā ar Garmin Connect kontu, tā lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ierīcei ātri atrast satelīta signālus.

- Iznesiet ierīci ārā atklātā vietā – prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieliet miera stāvoklī dažas minūtes.

Ierīces restartēšana


Ja ierīce nereaģē, to var būt nepieciešams restartēt.

PIEZĪME. restartējot ierīci, var tikt dzēsti jūsu dati vai iestatījumi.

- 1 15 sekundes turiet nospiestu **LIGHT**.
Ierīce izslēgsies.
- 2 Lai ierīci ieslēgtu, vienu sekundi turiet nospiestu **LIGHT**.

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

PIEZĪME. šī darbība dzēš visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Atiest..**
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai visus ierīces iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu visu aktivitāšu informāciju, atlasiet **Atiestatīt iestatījumus**.
 - Lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures, atlasiet **Dzēst visu**.

Mana ierīce ir nepareizā valodā

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Ritiniet sarakstā lejup un atlasiet kādu no vienumiem, sākot no otrā līdz pēdējam.
- 3 Atlasiet pirmo vienumu sarakstā.
- 4 Atlasiet savu valodu.




Vai mans viedtālrunis ir saderīgs ar manu ierīci?

Ierīce Forerunner ir saderīga ar viedtālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Lai iegūtu plašāku informāciju, dodieties uz vietni www.garmin.com/ble

Mans tālrunis neveido savienojumu ar ierīci

Ja tālrunis neveido savienojumu ar ierīci, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet viedtālruni un ierīci un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā viedtālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Noņemiet ierīci no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem viedtālrunī, lai atkārtoti mēģinātu veikt pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu viedtālruni, noņemiet ierīci no lietotnes Garmin Connect viedtālrunī, kuru paredzat pārstāt lietot.
- Novietojiet viedtālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no ierīces.
- Viedtālrunī atveriet lietotni Garmin Connect, atlasiet  vai  un atlasiet **Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai pārietu pāra savienojuma veidošanas režīmā.
- Select **UP** >  > **Tālrunis > Savienot ar tālruni**.

Vai kardioslodzes aktivitāti es varu izmantot brīvā dabā?

Kardioslodzes aktivitāti jūs varat izmantot brīvā dabā un ieslēgt GPS, lai lietotu ārpus telpām.

1 Atlasiet **START** > **Kardioslodze** > **Opcijas** > **GPS**.

2 Atlasiet opciju.

3 Dodieties ārā un gaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.

4 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.

GPS saglabājas ieslēgts atlasītajai aktivitātei, līdz jūs to izslēdzat.

Ieteikumi esošajiem Garmin Connect lietotājiem

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Garmin ierīces > Pievienot ierīci**.

Akumulatora darbības laika maksimizēšana

Lai pagarinātu akumulatora darbības laiku, var veikt vairākas darbības.

- Samaziniet fona apgaismojuma noildzes laiku (*Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa*, 36. lappuse).
- Izslēdziet Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, ja neizmantojat funkcijas, kuru darbībai tā ir nepieciešama (*Bluetooth viedtālruņa savienojuma izslēgšana*, 16. lappuse).
- Izslēdziet aktivitātes izsekošanu (*Aktivitātes izsekošanas iestatījumi*, 34. lappuse).
- Izmantojiet pulksteņa ciparnīcu, kas netiek atjaunināta katru sekundi.
Piemēram, izmantojiet pulksteņa ciparnīcu bez otrās rokas (*Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana*, 35. lappuse).
- Ierobežojiet ierīcē parādāmos viedtālruņa paziņojumus (*Paziņojumu pārvaldība*, 16. lappuse).
- Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām Garmin ierīcēm (*Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm*, 19. lappuse).
- Izslēdziet plauksta locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu (*Plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana*, 20. lappuse).


PIEZĪME. plauksta locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu paredzēts izmantot, lai aprēķinātu stipras intensitātes laiku (minūtēs) un sadedzinātās kalorijas.

Manuāla ANT+ sensoru savienošana pārī

Lai manuāli savienotu pārī ANT+ sensorus, izmantojiet ierīces iestatījumus. Kad sensoram pirmo reizi izveidosiet savienojumu ar ierīci, izmantojot ANT+ bezvadu tehnoloģiju, ir jāizveido savienojums pārī. Pēc savienojuma pārī izveides, kad sāksiet aktivitāti (sensoram jābūt ieslēgtam un jāatrodas signāla uztveršanas diapazonā), ierīce automātiski izveidos savienojumu ar sensoru.

- 1 Savienojuma pārī izveides laikā, jums jāatrodas 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem ANT+ sensoriem.
- 2 Ja savienojumu pārī veidojat sirdsdarbības ritma mērījumu monitoram, uzvelciet sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.

Sirdsdarbības ritma mērījumu monitors nesūtīs/nesaņems datus, līdz tas tiks uzvilks.

- 3 Turiet nospiestu **UP**.
- 4 Atlasiet  > **Sensori un piederumi** > **Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Meklēt visus**.
- Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors tiks savienots pārī ar ierīci, tiks parādīts atbilstošs ziņojums. Sensora dati tiek parādīti datu lapas cilpā vai pielāgotajā datu laukā.

Pielikums

Datu lauki

Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+ piederumi.

Ātrums: pašreizējais kustības ātrums.

Ātrums distancē: vidējais ātrums pašreizējā distancē.

Attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.

Dienas laiks: dienas laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).

Distances garums: attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.

Distances laiks: hronometra laiks pašreizējā distancē.

Distances temps: vidējais temps pašreizējā distancē.

Kalorijas: kopējais sadedzināto kaloriju daudzums.

Pedāļu griešanās ātrums: skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).

Pedāļu griešanās ātrums: ritenbraukšana. Kloķa sviras apgriezību skaits. Lai šos datus varētu skatīt, ierīcei ir jābūt savienotai ar kadences ierīci.

Sirdsdarbības ritms: sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma noteikšanai vai ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.

Soļi: soļu skaits pašreizējā aktivitātē.

SR zona: pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).

Taimeris: hronometra laiks pašreizējā aktivitātē.

Temps: pašreizējais temps.

Vidējais ātrums: vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais temps: vidējais temps pašreizējā aktivitātē.

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 max. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

Riteņu lielums un apkārtmērs

Ātruma sensors automātiski nosaka riteņu lielumu. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Šis nav visaptverošs saraksts. Riteņa apkārtmēru varat arī izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

Riepas izmērs	Riteņa apkārtmērs (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 cilindrisks	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

Riepas izmērs	Riteņa apkārtmērs (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 cilindrisks	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

