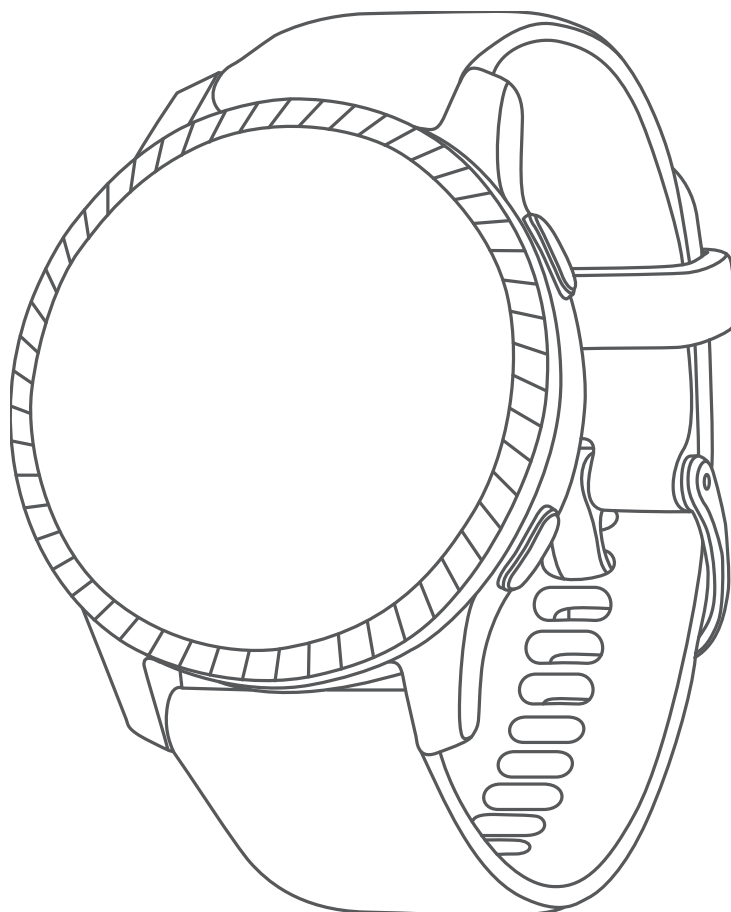


GARMIN®



VENU™

Naudotojo vadovas

© 2019 „Garmin Ltd.“ arba filialai

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

Garmin®, „Garmin“ logotipas, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause® ir Edge® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™, Varia™ ir Venu™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Android™ yra „Google, Inc.“ prekių ženklas. Apple®, iPhone® ir iTunes® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Žodinis prekių ženklas BLUETOOTH® ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė ir „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. Pažangi širdies ritmo analizė, kurią teikia Firstbeat. iOS™ yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, naudojamas „Apple Inc.“ pagal licenciją. Wi-Fi® yra registruotasis „Wi-Fi Alliance Corporation“ prekių ženklas. Windows® yra „Microsoft Corporation“ registruotasis prekių ženklas JAV ir kitose šalyse. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra jų atitinkamų savininkų prekių ženklai ir prekių pavadinimai.

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

M/N: A03645

Turinys

Ižanga.....	1
Įrenginio apžvalga.....	1
Patarimai dėl jutiklinio ekrano.....	2
Jutiklinio ekrano užrakinimas ir atrakinimas.....	2
Naudojimasis valdiklių meniu.....	2
Piktogramos.....	3
Laikrodžio nustatymas.....	3
Pažangios funkcijos.....	3
Išmaniojo telefono susiejimas.....	3
Susijusios funkcijos.....	4
Telefono pranešimai.....	4
Pranešimų Bluetooth įgalinimas....	4
Pranešimų peržiūra.....	4
Atsakymas į tekstinę žinutę.....	5
Atsiliepimas į telefono skambutį.....	5
Pranešimų valdymas.....	5
Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas.....	5
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....	5
Jūsų telefono radimas.....	6
Connect IQ funkcijos.....	6
Connect IQ funkcijų atsisiaunimas.....	6
Connect IQ funkcijų atsisiaunimas kompiuteriu.....	6
Su Wi-Fi susijusios funkcijos.....	6
Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo.....	7
Muzika.....	7
Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....	7
Garso turinio atsisiaunimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....	7
Atsijungimas nuo trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....	8
Asmeninio garso turinio atsisiaunimas.....	8
Bluetooth ausinių prijungimas.....	8
Muzikos klausymasis.....	8
Muzikos leidimo valdikliai.....	9
Garmin Pay.....	9
„Garmin Pay“ piniginės nustatymas.....	9

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį.....	10
Kortelės įtraukimas į Garmin Pay piniginę.....	10
Garmin Pay kortelių tvarkymas.....	10
Garmin Pay slaptažodžio keitimas.....	11

Saugos ir stebėjimo funkcijos..... 11

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	11
Kontaktų pridėjimas.....	11
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	12
Pagalbos prašymas.....	12

Širdies dažnio funkcijos..... 12

Ant riešo matuojamas širdies dažnis..	13
Įrenginio nešiojimas.....	13
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	13
Širdies dažnio valdiklio peržiūra.....	14
Nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	14
Širdies dažnio transliavimas į Garmin įrenginius.....	14
Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas.....	15
Apie širdies dažnio zonas.....	15
Širdies dažnio zonų nustatymas.....	15
Širdies dažnio zonų skaičiavimas....	15
Apie VO2 maks. įverčius.....	16
Jūsų VO2 maks. įvertinimo gavimas.....	16
Pulsoksimetras.....	16
Pulsoksimetro rodmenų gavimas....	16
Pulsoksimetro stebėjimo režimo pakeitimas.....	17
Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	17

Veiklos stebėjimas..... 17

Automatiškai nustatomas tikslas.....	17
Ragino judėti funkcijos naudojimas.....	18
Miego stebėjimas.....	18
Intensyvumo minutės.....	18
Kaip pelnyti intensyvumo minutes...	18
Garmin Move IQ™	18

Veiklos stebėjimo nustatymai.....	19	Smūgio matavimas naudojant Garmin AutoShot™.....	30
Veiklos stebėjimo išjungimas.....	19	Rezultatų išlaikymas.....	30
Valdikliai.....	20	Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas.....	30
Valdiklių peržiūra.....	21	Golfo statistikos stebėjimas.....	31
Valdiklių apskritimo tinkinimas.....	21	Golfo statistikos įrašymas.....	31
Apie Mano diena.....	21	Smūgių istorijos peržiūra.....	31
Sveikatos statistikos valdiklis.....	21	Raundo apžvalgos peržiūra.....	31
Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis.....	21	Raundo baigimas.....	32
Streso lygio valdiklio naudojimas....	22	Garmin Golf programa.....	32
Body Battery.....	22	Treniruotė.....	32
Body Battery valdiklio peržiūra.....	22	Naudotojo profilio nustatymas.....	32
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	22	Fizinio pasirengimo tikslai.....	32
Menstruacijų ciklo stebėjimas.....	23	Treniruotės.....	32
Hidratacijos stebėjimas.....	23	Kaip pradėti treniruotę.....	33
Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas.....	23	Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas.....	33
Programos ir veiklos.....	24	Pritaikomi treniruočių planai.....	33
Veiklos pradžia.....	24	Šiandienos treniruotės pradžia....	33
Patarimai įrašant veiklas.....	24	Suplanuotų treniruočių peržiūra...	34
Veiklos sustabdymas.....	24	Asmeniniai rekordai.....	34
Pasirinktinės veiklos pridėjimas.....	24	Asmeninių rekordų peržiūra.....	34
Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas.....	25	Asmeninio rekordo atkūrimas.....	34
Veikla patalpose.....	25	Asmeninio rekordo pašalinimas.....	34
Jėgos treniruotės įrašymas.....	25	Visų asmeninių rekordų išvalymas..	34
Bėgtakio distancijos kalibravimas...	26	Navigacija.....	35
Veikla lauke.....	26	Jūsų buvimo vietos išsaugojimas.....	35
Bėgiojimas.....	26	Vietos šalinimas.....	35
Važiavimas dviračiu.....	26	Navigavimas į išsaugotą vietą.....	35
Nusileidimų slidėmis peržiūra.....	27	Navigacija atgal į pradžios tašką.....	35
Plaukiojimas baseine.....	27	Navigacijos sustabdymas.....	35
Baseino dydžio nustatymas.....	27	Kompasas.....	36
Plaukimo terminai.....	27	Rankinis kompasas kalibravimas.....	36
Golfo žaidimas.....	27	Istorija.....	36
Golfo aikštelių atsisuntimas.....	27	Istorijos naudojimas.....	36
Golfo žaidimas.....	28	Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra.....	37
Informacija apie duobutes.....	28	Garmin Connect.....	38
Smeigtuko vietos keitimas.....	28	Garmin Connect programos naudojimas.....	38
Krypties iki smeigtuko peržiūra....	29	Garmin Connect naudojimas kompiuteryje.....	39
„Layup“ ir staigių posūkių atstumų peržiūra.....	29		
Kliūčių peržiūra.....	29		

Įrenginio tinkinimas..... 39

Ciferblato keitimas.....	39
Ciferblato redagavimas.....	39
Tinkinto ciferblato kūrimas.....	40
Valdiklių meniu tinkinimas.....	40
Valdiklių sparčiųjų nuorodų nustatymas.....	40
Veiklų ir programų nustatymai.....	41
Duomenų ekranų tinkinimas.....	42
Įspėjimai.....	42
Įspėjimo nustatymas.....	43
Auto Lap.....	43
Ratų žymėjimas naudojantis Auto Lap funkcija.....	43
Kaip naudotis Auto Pause®.....	44
Automatinio slinkimo naudojimas...	44
GPS nustatymo keitimas.....	44
GPS ir kitos palydovų sistemos...	45
Telefono ir Bluetooth nustatymai.....	45
Sistemos nustatymai.....	45
Laiko nustatymai.....	45
Laiko juostos.....	45
Laiko nustatymas neautomatiniu būdu.....	46
Žadintuvo signalo nustatymas.....	46
Žadintuvo signalo pašalinimas.....	46
Atbulinio laikmačio įjungimas.....	46
Chronometro naudojimas.....	46
Ekranų nustatymai.....	47
Matavimo vienetų keitimas.....	47
Garmin Connect nustatymai.....	47

Belaidžiai jutikliai..... 47

Belaidžių jutiklių susiejimas.....	47
Žingsniamatis.....	48
Žingsniamačio kalibravimas.....	48
Žingsniamačio kalibravimo gerinimas.....	48
Pasirenkamo dviračio greičio ar kadencijos jutiklio naudojimas.....	48
Greičio jutiklio kalibravimas.....	48
Riedmušų jutikliai.....	49
Aplinkos įvertinimas.....	49
tempe.....	49

Įrenginio informacija..... 49

Apie AMOLED ekraną.....	49
-------------------------	----

Įrenginio įkrovimas.....	50
Produktų naujinimai.....	50
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą.....	50
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	51
Įrenginio informacijos peržiūra.....	51
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra.....	51
Specifikacijos.....	51
Informacija apie baterijos veikimo laiką.....	51
Įrenginio priežiūra.....	52
Įrenginio valymas.....	52
Dirželių keitimas.....	52

Trikčių šalinimas..... 52

Ar mano išmanusis telefonas suderinamas su mano įrenginiu?.....	52
Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio.....	53
Mano ausinės neprisijungia prie įrenginio.....	53
Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės.....	53
Mano įrenginio kalba netinkama.....	53
Įrenginys rodo neteisingą laiką.....	54
Baterijos veikimo laiko prailginimas.....	54
Įrenginio paleidimas iš naujo.....	54
Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas.....	54
Palydovo signalų gavimas.....	55
GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....	55
Veiklos stebėjimas.....	55
Žingsnių skaičius atrodo netikslus..	55
Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus.....	55
Intensyvumo minučių ir kalorijų tikslumo didinimas.....	55
Kaip gauti daugiau informacijos.....	55

Priedas..... 56

Duomenų laukai.....	56
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	58
Ratų dydis ir perimetras.....	59
Ženklių apibrėžtys.....	60

Rodyklė..... 61

Įžanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

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

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

Įrenginio apžvalga



A Veiksmo mygtukas: jei norite įjungti įrenginį, paspauskite.

Pasirinkite, jei norite paleisti ir sustabdyti veiklos laikmatį.

Palaikykite 2 sekundes, jei norite peržiūrėti valdiklių meniu, įskaitant įrenginio maitinimą.

Palaikykite 5 sekundes, jei norite paprašyti pagalbos (*Saugos ir stebėjimo funkcijos*, 11 psl.).

B Grįžimo mygtukas: paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, išskyrus atvejus, kai užsiimate veikla.

Veiklos metu paspauskite, jei norite pažymėti naują ratą, pradėti naują rinkinį ar poziciją arba pereiti į kitą treniruotės etapą.

Palaikykite, jei norite peržiūrėti įrenginio nustatymų meniu ir esamo ekranas parinktis.

C Jutiklinis ekranas: braukite aukštyn ar žemyn, jei norite slinkti per valdiklius, funkcijas ir meniu.

Palieskite, kad pasirinktumėte.

Dukart bakstelėkite, kad pažadintumėte įrenginį.

Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, braukite į dešinę.

Veiklos metu braukite į dešinę, jei norite peržiūrėti ciferblatą ir valdiklius.

Ciferblate braukite į dešinę, jei norite peržiūrėti nuorodos funkciją.

Patarimai dėl jutiklinio ekrano

- Tempdami į viršų arba į apačią slinkite sąrašais ir meniu.
- Braukite į viršų arba į apačią, jei norite slinkti greitai.
- Bakstelėdami pasirinkite elementą.
- Ciferblate braukdami į viršų arba į apačią slinkite įrenginyje įdiegtais valdikliais.
- Valdiklyje bakstelėkite ir peržiūrėkite papildomus valdiklio ekranus, jei yra.
- Veiklos metu perbraukę į viršų arba į apačią peržiūrėkite kitą duomenų ekraną.
- Veiklos metu braukite į dešinę, jei norite matyti ciferblatą ir valdiklius, arba į kairę, jei norite grįžti į veiklos duomenų laukus.
- Kiekvieną meniu pasirinkimą atlikite kaip atskirą veiksmą.

Jutiklinio ekrano užrakinimas ir atrakinimas

Galite užrakinti jutiklinį ekraną, kad nesuaktyvintumėte funkcijų netyčia.

- 1 Paspauskite ir palaikykite , jei norite peržiūrėti valdiklių meniu.
- 2 Pasirinkite .
Jutiklinis ekranas užsirakina ir nereaguoja į lietimus, kol jo neatrakinosite.
- 3 Norėdami atrakinti jutiklinį ekraną, palaikykite paspaudę bet kurį mygtuką.

Naudojimasis valdiklių meniu

Valdiklių meniu yra tinkintų nuorodų pvz., jutiklinio ekrano užrakinimo ir įrenginio išjungimo.

PASTABA: valdikliu meniu galite pridėti, pertvarkyti ir pašalinti nuorodas (*Valdiklių meniu tinkinimas, 40 psl.*).

- 1 Bet kuriame ekrane dvi sekundes palaikykite .



- 2 Pasirinkite nustatymą.

Piktogramos

Mirksinti piktograma reiškia, kad įrenginys ieško signalo. Ištiesinė šviesa deganti piktograma reiškia, kad signalas buvo rastas arba jutiklis yra prijungtas.

	Išmaniojo telefono prisijungimo būseną
	Širdies dažnio monitoriaus būseną
	Žingsniamačio būseną
	LiveTrack būseną
	Greičio ir kadencijos jutiklio būseną
	Varia™ dviračio žibinto būseną
	Varia dviračio radaro būseną
	tempe™ jutiklio būseną
	Venu žadintuvo būseną

Laikrodžio nustatymas

Norėdami pasinaudoti visomis Venu funkcijomis, atlikite šias užduotis.

- Išmanųjį telefoną susiekite su Garmin Connect™ programa (*Išmaniojo telefono susiejimas, 3 psl.*).
- Nustatykite Wi-Fi® tinklus (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 7 psl.*).
- Nustatykite muziką (*Muzika, 7 psl.*).
- Nustatykite Garmin Pay™ piniginę („Garmin Pay“ piniginės nustatymas, 9 psl.).
- Nustatykite saugos funkcijas (*Saugos ir stebėjimo funkcijos, 11 psl.*).

Pažangios funkcijos

Išmaniojo telefono susiejimas

Norint naudoti Venu įrenginį, jis turi būti susietas tiesiogiai per Garmin Connect programą, o ne per išmaniojo telefono Bluetooth® nustatymus.

- 1 Iš išmaniajame telefone esančios programų parduotuvės įdiekite Garmin Connect programą ir ją atidarykite.
- 2 Pasirinkite parinktį, jei įrenginyje norite įgalinti susiejimo režimą.
 - Jei įrenginį nustatote pirmą kartą, paspauskite **A**, kad įjungtumėte įrenginį.
 - Jei anksčiau praleidote susiejimo procesą arba susiejote įrenginį su kitu išmaniuoju telefonu, palaikykite **B** ir pasirinkite **⚙ > Susieti telefoną**, kad neautomatiškai įvestumėte susiejimo režimą.
- 3 Norėdami pridėti įrenginį prie Garmin Connect paskyros, pasirinkite parinktį:
 - Jei įrenginį su programa Garmin Connect susiejate pirmą kartą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
 - Jei įrenginį jau susiejote su Garmin Connect programa, **≡** arba **•••** meniu pasirinkite „Garmin“ įrenginiai > **Pridėti įrenginį** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Susijusios funkcijos

Susijusios funkcijos yra pasiekiamos jūsų Venu įrenginyje, kai prijungiate įrenginį prie suderinamo išmaniojo telefono naudodami Bluetooth technologiją. Norint naudoti tam tikras funkcijas, reikia įdiegti Garmin Connect programą prijungtame išmaniajame telefone. Daugiau informacijos rasite adresu www.garmin.com/apps. Tam tikros funkcijos taip pat pasiekiamos prijungus įrenginį prie belaidžio tinklo.

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

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

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

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

Programinės įrangos naujiniai: leidžiama atnaujinti įrenginio programinę įrangą.

Orai: suteikiama galimybė peržiūrėti esamas oro sąlygas ir orų prognozę.

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

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

Rasti mano įrenginį: nustatoma jūsų pamesto su išmaniuoju telefonu susieto Venu įrenginio vieta, jei jis yra ryšio diapazone.

Telefono pranešimai

Norint gauti telefono pranešimus, reikia, kad suderinamas išmanusis telefonas būtų ryšio diapazone ir susietas su įrenginiu. Kai telefone gaunama žinutė, jis siunčia pranešimą į įrenginį.

Pranešimų Bluetooth įgalinimas

Norint įgalinti pranešimus, reikia susieti Venu įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu (*Išmaniojo telefono susiejimas, 3 psl.*).

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Telefonas** > **Pranešimai**.
- 3 Pasirinkite **Veiklos metu** ir nustatykite pranešimų, pateikiamų įrašant veiklą, nustatymus.
- 4 Pasirinkite pranešimo nustatymą.
- 5 Pasirinkite **Ne per veiklą** ir nustatykite pranešimų, pateikiamų laikrodžio režimu, nustatymus.
- 6 Pasirinkite pranešimo nustatymą.
- 7 Pasirinkite **Skirtasis laikas**.
- 8 Pasirinkite skirtojo laiko trukmę.
- 9 Pasirinkite **Privatumas**.
- 10 Pasirinkite privatumo nustatymą.

Pranešimų peržiūra

- 1 Braukite ciferblate į viršų arba į apačią ir peržiūrėkite pranešimų valdiklį.
- 2 Pasirinkite pranešimą.
- 3 Slinkite, jei norite skaityti visą pranešimą.
- 4 Jei norite peržiūrėti pranešimo parinktį, braukite aukštin.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti veiksmą su pranešimu, pasirinkite veiksmą, pvz., **Atšaukti** arba **Atsakyti**. Kokius veiksmus galima atlikti, priklauso nuo pranešimo tipo ir telefono operacinės sistemos. Kai atmetate pranešimą telefone arba Venu įrenginyje, jis neberodomas valdiklyje.
 - Jei norite grįžti į pranešimų sąrašą, braukite į dešinę.

Atsakymas į tekstinę žinutę

PASTABA: ši funkcija veikia tik su Android™ išmaniaisiais telefonais.

Kai savo Venu įrenginyje gaunate pranešimą apie tekstinę žinutę, galite išsiųsti greitą atsakymą pasirinkdami žinučių sąrašą. Galite tinkinti žinutes Garmin Connect programoje.

PASTABA: ši funkcija siunčia tekstines žinutes naudodama jūsų telefoną. Gali būti taikomi įprasti tekstinių žinučių ilgio apribojimai ir mokesčiai. Daugiau informacijos teiraukitės savo mobiliojo ryšio paslaugų teikėjo.

- 1 Jei norite peržiūrėti pranešimų valdiklį, braukite aukštyn arba žemyn.
- 2 Pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.
- 3 Jei norite peržiūrėti pranešimo parinktį, braukite aukštyn.
- 4 Pasirinkite **Atsakyti**.
- 5 Pasirinkite žinutę sąrašą.

Jūsų telefonas siunčia pasirinktą žinutę kaip tekstinę žinutę.

Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą išmanųjį telefoną, Venu įrenginyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.

- Jei norite atsiliepti, pasirinkite .

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

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

PASTABA: šia funkcija galite naudotis tik jei jūsų įrenginys prijungtas prie Android išmaniojo telefono.

Pranešimų valdymas

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

Pasirinkite parinktį:

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

Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas

Galite išjungti Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimą naudodamiesi valdiklių meniu.

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

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

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Naudodami režimą „Netrukdyti“ galite išjungti įspėjimų ir pranešimų vibracijas bei rodymą. Šiuo režimu išjungiamas gestų nustatymas ([Ekranų nustatymai, 47 psl.](#)). Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

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

Jūsų telefono radimas

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

- 1 Palaikykite **A**.
- 2 Pasirinkite .

Venu ekrane rodomos signalo stiprumo juostelės, o išmaniajame telefone skamba garsinis signalas. Juostelių skaičius didėja jums artėjant prie išmaniojo telefono.

- 3 Jei norite stabdyti paiešką, paspauskite **B**.

Connect IQ funkcijos

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

Ciferblatai: leidžiama tinkinti laikrodžio išvaizdą.

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

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

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

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

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

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

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas kompiuteriu

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

Su Wi-Fi susijusios funkcijos

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

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

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

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

Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo

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

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

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

Muzika

PASTABA: šiame skyriuje aprašytos trys skirtingos muzikos atkūrimo parinktys.

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

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

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

Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo

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

Tam tikriems muzikos paslaugų teikėjams skirtos parinktys jau įdiegtos jūsų įrenginyje. Jei norite daugiau parinkčių, atsisiųskite programą Connect IQ.

- 1 Įrenginio valdiklių meniu pasirinkite .
- 2 Pasirinkite **IQ**.

PASTABA: jei norite nustatyti kitą paslaugos teikėją, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite **Muzikos tiekėjai** > **Pridėti teikėją**.

- 3 Pasirinkite paslaugos teikėjo pavadinimą ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo

Kad galėtumėte atsisiųsti garso turinį iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo, reikia prisijungti prie Wi-Fi tinklo (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 7 psl.*).

- 1 Atidarykite muzikos valdiklius.
- 2 Palaikykite .
- 3 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai**.
- 4 Pasirinkite prijungtą teikėją.
- 5 Pasirinkite grojaraštį ar kitą elementą, kurį norite atsisiųsti į įrenginį.
- 6 Jei reikia, pasirinkite , kol būsite paraginti sinchronizuoti su paslauga.

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

Atsijungimas nuo trečiosios šalies paslaugų teikėjo

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

Asmeninio garso turinio atsisiuntimas

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

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

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

Bluetooth ausinių prijungimas

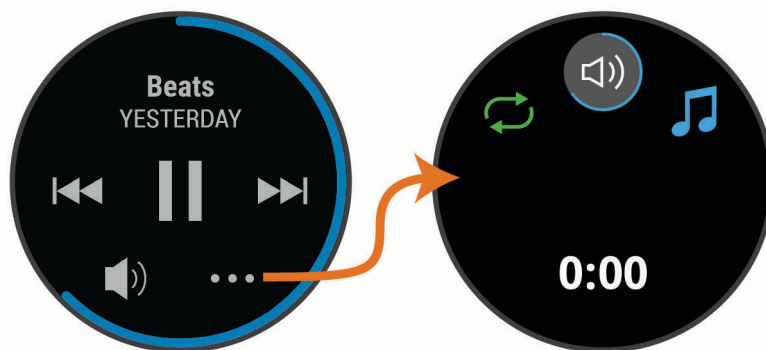
Norėdami klausytis į Venu įrenginį įkeltos muzikos, turite prijungti ausines, kuriose naudojama Bluetooth technologija.

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

Muzikos klausymasis

- 1 Atidarykite muzikos valdiklius.
- 2 Prijunkite ausines su „Bluetooth“ technologija (*Bluetooth ausinių prijungimas, 8 psl.*).
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai**, po to pasirinkite parinktį:
 - Norėdami klausytis iš kompiuterio į laikrodį atsisiųstos muzikos, pasirinkite **Mano muzika** (*Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 8 psl.*).
 - Jei norite valdyti išmaniajame telefone leidžiamą muziką, pasirinkite **Telefonas**.
 - Norėdami klausytis trečiosios šalies teikėjo muzikos, pasirinkite paslaugos teikėjo pavadinimą ir norimą atsisiųsti grojaraštį.
- 5 Pasirinkite , jei norite atidaryti muzikos leidimo valdiklius.

Muzikos leidimo valdikliai



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

Garmin Pay

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

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

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

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba ...
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay** > **Pradžią**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

Prieš naudodami laikrodį, kad galėtumėte sumokėti už pirkinius, turite nustatyti bent vieną mokėjimo kortelę. Savo laikrodį galite naudoti mokėdami už pirkinius dalyvaujančiojoje parduotuvėje.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite .
- 3 Įveskite savo keturių skaitmenų slaptažodį.

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

Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.



- 4 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, perbraukite, kad pakeistumėte į kitą kortelę (pasirenkama).
 - 5 Per 60 sekundžių palaikykite laikrodį prie mokėjimų skaitytuvo, laikrodžio ciferblatą nukreipę į skaitytuvą. Baigus sąveiką su skaitytuvu, laikrodis suvibruoja ir jame parodoma varnelė.
 - 6 Jei reikia, laikykitės kortelių skaitytuvo nurodymų, kad atliktumėte operaciją.
- PATARIMAS:** sėkmingai įvedę slaptažodį, galite 24 valandas atlikti mokėjimus be jo, ir toliau dėvėdami laikrodį. Jei laikrodį nusiimate nuo riešo arba išjungiate širdies dažnio stebėjimą, prieš atlikdami mokėjimą turite dar kartą įvesti slaptažodį.

Kortelės įtraukimas į Garmin Pay piniginę

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

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay** >  > **Pridėti kortelę**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėję kortelę, atlikdami mokėjimą ją galite pasirinkti laikrodyje.

Garmin Pay kortelių tvarkymas

Galite laikinai pristabdyti arba pašalinti kortelę.

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

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay**.
- 3 Pasirinkite kortelę.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite laikinai sustabdyti kortelės galiojimą arba atšaukti sustabdymą, pasirinkite **Laikina sustabdyti kortelės galiojimą**.
Kad galėtumėte pirkti naudodamiesi Venu įrenginiu, kortelė turi būti aktyvi.
 - Jei norite pašalinti kortelę, pasirinkite .

Garmin Pay slaptažodžio keitimas

Norėdami pakeisti savo dabartinį slaptažodį, turite jį žinoti. Jei pamiršote slaptažodį, reikia iš naujo nustatyti Garmin Pay funkciją jūsų Venu įrenginyje, sukurti naują slaptažodį ir iš naujo įvesti kortelės informaciją.

- 1 Venu įrenginio puslapyje, esančiame Garmin Connect programoje, pasirinkite **Garmin Pay > Keisti slaptažodį**.
 - 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Kai kitą kartą mokėsite naudodamiesi Venu įrenginiu, turėsite įvesti naująjį slaptažodį.

Saugos ir stebėjimo funkcijos

⚠ PERSPĖJIMAS

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

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

PRANEŠIMAS

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

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

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

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

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

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami įvykių aptikimo ir pagalbos funkcijoms.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > Įvykių aptikimas ir pagalba > Pridėti skubios pagalbos kontaktą**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kontaktų pridėjimas

Į Garmin Connect programą galite įtraukti iki 50 kontaktų. Kontaktų el. pašto adresus galima naudoti su funkcija „LiveTrack“.

Tris iš šių kontaktų galima naudoti kaip skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 11 psl.*).

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Kontaktai**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėjus kontaktus, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti jūsų Venu įrenginyje (*Garmin Connect programos naudojimas, 38 psl.*).

Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą įrenginyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus Garmin Connect programoje (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 11 psl.*). Susietame išmaniajame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti ryšio zonoje, kurioje veikia duomenų ryšys. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Laikrodžio ciferblate paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Sauga ir stebėjimas** > **Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

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

Kai jūsų Venu įrenginys su įjungta GPS funkcija aptinka įvykį, programa Garmin Connect gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta jūsų skubios pagalbos kontaktams. Pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus 30 sekundžių. Jei norite atšaukti žinutę, galite pasirinkti **Atšaukti** prieš pasibaigiant atbuliniam skaičiavimui.

Pagalbos prašymas

Tam, kad galėtumėte prašyti pagalbos, prieš tai turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 11 psl.*).

- 1 Palaikykite .
- 2 Kai pajusite tris vibracijas, atleisdami mygtuką suaktyvinkite pagalbos funkciją.
Parodomas atvirkštinio skaičiavimo ekranas.

PATARIMAS: jei norite atšaukti žinutę, galite pasirinkti **Atšaukti** prieš pasibaigiant atbuliniam skaičiavimui.

Širdies dažnio funkcijos

Venu įrenginys turi ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių ir yra suderinamas su ant krūtinės tvirtinamais širdies dažnio monitoriais (parduodamais atskirai). Širdies dažnio duomenis galite peržiūrėti širdies dažnio valdiklyje. Jei jums pradėjus veiklą pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, įrenginys naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

Ant riešo matuojamas širdies dažnis

Įrenginio nešiojimas

- Įrenginį dėvėkite virš riešo kaulo.

PASTABA: įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, bėgant ar mankštinantis įrenginys neturėtų judėti. Norėdami gauti pulsoksimetro rodmenis, turėtumėte nejudėti.



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje įrenginio pusėje.

- Daugiau informacijos apie ant riešo išmatuotą širdies dažnį žr. [Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų, 13 psl.](#)
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. [Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 17 psl.](#)
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Daugiau informacijos apie įrenginio nešiojimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

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

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

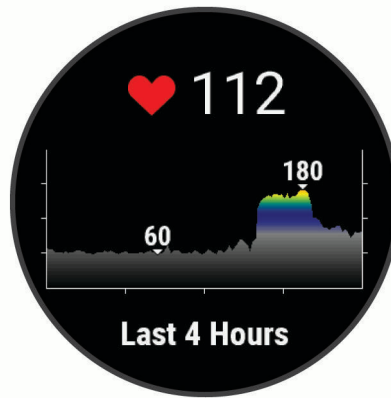
PASTABA: jei lauke yra šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvienos treniruotės nuskalaukite įrenginį gėlu vandeniu.

Širdies dažnio valdiklio peržiūra

Širdies dažnio valdiklyje rodomas dabartinis jūsų širdies dažnis dūžiais per minutę ir širdies dažnio diagrama. Diagramoje rodomas jūsų širdies dažnio aktyvumas pastaruoju metu, didelis ir mažas širdies dažnis bei spalvotos juostelės, žyminčios laiką kiekvienoje širdies dažnio zonoje (*Apie širdies dažnio zonas, 15 psl.*).

1 Perbraukę ciferblate galite peržiūrėti širdies dažnio valdiklį.



2 Bakstelėję jutiklinį ekraną peržiūrėkite vidutinio širdies dažnio ilsintis (ŠDI) vertes per pastarąsias 7 dienas.

Nenormalaus širdies dažnio nustatymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja apie jokią galimą širdies būklę, ji nėra skirta jokiai medicininei būklei ar ligai gydyti arba diagnozuoti. Apie visas su širdimi susijusias problemas būtinai praneškite savo gydytojui.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **⚙ > Apyrankės širdies dažnis > Įspėjimai dėl nenormalaus širdies dažnio.**
- 3 Pasirinkite **Padid. įsp.** arba **Įspėjimas apie pamažėjimą.**
- 4 Pasirinkite įspėjimo dėl širdies dažnio ribą.
- 5 Pasirinkdami perjungiklį įjunkite įspėjimą.

Kiekvieną kartą, kai rodmuo bus didesnis arba mažesnis už pasirinktinę vertę, bus pateiktas pranešimas ir įrenginys suvibruos.

Širdies dažnio transliavimas į Garmin įrenginius

Savo širdies dažnio duomenis galite transliuoti iš Venu įrenginio ir juos peržiūrėti susietuose Garmin įrenginiuose. Pavyzdžiui, galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge® įrenginį važiuodami dviračiu.

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **⚙ > Apyrankės širdies dažnis.**
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Transliacija veiklos metu**, jei norite transliuoti širdies dažnio duomenis nustatyto laiko veiklos metu (*Veiklos pradžia, 24 psl.*).
 - Pasirinkite **Transliacija**, jei norite pradėti širdies dažnio duomenų transliaciją dabar.
- 4 Susiekite Venu įrenginį su Garmin ANT+® suderinamu įrenginiu.

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

Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas

Apyrankės širdies dažnis nustatymo numatytoji vertė yra Automatinis. Įrenginys automatiškai naudoja ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, nebent su įrenginiu susiejate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių. Krūtinės širdies dažnio duomenys pasiekiami tik veiklos metu.

PASTABA: išjungus ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, taip pat išjungiamas VO2 maks. įvertinimas, intensyvumo minutės, visos dienos streso funkcija ir ant riešo tvirtinamas pulsoksimetro jutiklis.

PASTABA: išjungus ant riešo matuojamo širdies dažnio monitorių, taip pat išjungiamas ant riešo naudojama aptikimo funkcija Garmin Pay mokėjimams, todėl prieš kiekvieną mokėjimą turėsite įvesti kodą ([Garmin Pay](#), 9 psl.).

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > Apyrankės širdies dažnis > Būsena > Išjungta.

Apie širdies dažnio zonas

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

Širdies dažnio zonų nustatymas

Siekiant nustatyti numatytąsias širdies dažnio zonas, įrenginys naudoja naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos. Įrenginyje numatytos skirtingos širdies dažnio zonos bėgimui ir važiavimui dviračiu. Kad veiklos metu gautumėte kuo tikslesnius kalorijų duomenis, nustatykite maksimalų širdies dažnį. Taip pat galite nustatyti kiekvieną širdies dažnio zoną. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu įrenginyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Laikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite  > Naudotojo profilis > Širdies dažnio zonos.
- 3 Pasirinkite **Numatytasis nustatymas**, jei norite matyti numatytąsias vertes (nebūtina).
Numatytąsias vertes galima taikyti bėgimui ir važiavimui dviračiu.
- 4 Pasirinkite **Leidžiama** arba **Važiavimas dviračiu**.
- 5 Pasirinkite **Nuostata** > **Nustatyti tinkintą**.
- 6 Pasirinkite **Maks. ŠD** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.
- 7 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

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

Apie VO2 maks. įverčius

VO2 maks. yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Paprastai tariant, VO2 maks. yra atletiško rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui.

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

VO2 maks. duomenis teikia „FirstBeat“. VO2 maks. analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 58 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

Jūsų VO2 maks. įvertinimo gavimas

Kad įrenginys galėtų rodyti jūsų VO2 maks. įvertinimą, jam reikia širdies dažnio duomenų ir nustatyto laiko (iki 15 minučių) greito ėjimo arba bėgimo.

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite  > **Naudotojo profilis** > **VO2 maks.**

Jei jau užregistravote greitą ėjimą arba bėgimą lauke, gali būti rodomas jūsų VO2 maks. įvertinimas. Įrenginyje rodoma data, kurią jūsų VO2 maks. įvertinimas buvo pastarąjį kartą atnaujintas. Įrenginys atnaujina jūsų VO2 maks. įvertinimą kiekvieną kartą, kai einate arba bėgate lauke 15 minučių ar ilgiau. Jei norite naujo įvertinimo, galite pradėti VO2 maks. testą rankiniu būdu.

3 Norėdami pradėti VO2 maks. testą, braukite į viršų ir pasirinkite **Bandyti dabar**.

4 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis gaukite savo VO2 maks. įvertinimą.

Kai testas baigiamas, pateikiamas pranešimas.

Pulsoksimetras

Venu įrenginyje yra ant riešo veikiantis pulsoksimetras, kuriuo nustatomas kraujo prisotinimas deguonies. Žinodami kraujo prisotinimą deguonies, galite nustatyti, kaip jūsų organizmas prisitaiko prie fizinio krūvio ir streso. Įrenginys nustatys deguonies lygį kraujyje pašviesdamas į odą ir išmatuodamas, kiek šviesos sugeriama. Tai vadinama SpO₂.

Įrenginyje jūsų pulsoksimetro rodmenys rodomi kaip SpO₂ procentinė dalis. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą informaciją apie savo pulsoksimetro rodmenis, įskaitant kelių dienų tendencijas (*Pulsoksimetro stebėjimo režimo pakeitimas, 17 psl.*). Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro valdiklį. Pulsoksimetro rodmenų tikslumas gali skirtis priklausomai nuo kraujotakos, įrenginio vietos ant riešo ir jūsų būsenos ramumo.

PASTABA: gali prireikti pridėti pulsoksimetro valdiklį prie valdiklių apskritimo.

1 Kai sėdite arba neužsiimate veikla, perbraukę į viršų arba į apačią peržiūrėkite pulsoksimetro valdiklį.

2 Įrenginiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite įrenginį, laikykite širdies lygyje.

3 Pabūkite ramiai.

Įrenginyje rodomas deguonies saturacijos procentas ir jūsų pulsoksimetro rodmenų bei širdies dažnio verčių per praėjusias keturias valandas diagrama.

Pulsoksimetro stebėjimo režimo pakeitimas

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro valdiklį.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **⚙** > **Apyrankės širdies dažnis** > **Pulso oks.** > **Stebėjimo režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti matavimus paros laikotarpiais, kuriais esate neaktyvūs, pasirinkite **Visa diena**.
PASTABA: įjungus visos dienos stebėjimo režimą, greičiau išsenka baterija.
 - Jei norite įjungti nuolatinį matavimą jums miegant, pasirinkite **Miego metu**.
PASTABA: neįprastos miegojimo padėtys gali lemti nenormaliai mažus miego laiko SpO2 duomenis.
 - Jei norite išjungti automatinis matavimus, pasirinkite **Išjungta**.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

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

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

Veiklos stebėjimas

Veiklos stebėjimo funkcija registruoja jūsų kasdienį žingsnių skaičių, įveiktą atstumą, intensyvumo minutes, užliptus aukštus, sudegintas kalorijas ir miego statistiką kiekvieną įrašytą parą. Jūsų sudegintos kalorijos apima įprastą medžiagų apykaitą ir veiklos metu sudegintas kalorijas.

Per dieną atliktų žingsnių skaičius rodomas žingsnių valdiklyje. Žingsnių skaičius reguliariai atnaujinamas.

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

Automatiškai nustatomas tikslas

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



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

Ragavimo judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Po vienos valandos neaktyvumo, rodomas tekstas **Perkelti!** ir raudona juosta. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo rodomi papildomi segmentai. Be to, jei įjungtas vibravimas, įrenginys suvibruoja (*Sistemos nustatymai, 45 psl.*).

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

Miego stebėjimas

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

PASTABA: snaudimas į miego statistiką neįtraukiamas. Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 5 psl.*).

Intensyvumo minutės

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

Įrenginys stebi jūsų veiklos intensyvumą ir fiksuoja, kiek laiko skiriate vidutinio ir didelio intensyvumo veiklai (siekiant kiekybiškai įvertinti intensyvumą, reikia širdies dažnio duomenų). Galite siekti savo savaitinių intensyvių treniruočių minučių tikslo, bent 10 minučių iš eilės užsiimdami nuo vidutinio iki didelio intensyvumo veikla. Įrenginys prideda vidutinio intensyvumo veiklos minutes prie intensyvios veiklos minučių skaičiaus. Visos didelio intensyvumo veiklos minutės pridėjus padvigubėja.

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

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

- Pradėkite nustatyto laiko veiklą, kad kuo tiksliau apskaičiuotumėte intensyvumo minutes.
- Mankštinkitės bent 10 minučių be pertraukų vidutiniu ar dideliu intensyvumu.
- Kad širdies dažnis ilsinti būtų kuo tikslesnis, dėvėkite įrenginį visą parą.

Garmin Move IQ™

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

Move IQ funkcija gali automatiškai pradėti nustatyto laiko veiklą, ėjimą ir bėgimą, naudodama laiko ribas, kurias nustatėte Garmin Connect programoje. Šios veiklos įtraukiamos į jūsų veiklų sąrašą.

Veiklos stebėjimo nustatymai

Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite  > **Veiklos stebėjimas**.

Būsena: išjungiamos veiklos stebėjimo funkcijos.

Įsp. apie judėj.: skaitmeniniame ciferblate ir žingsnių ekrane rodomas pranešimas ir judėjimo juosta. Įrenginys taip pat vibruoja, kad įspėtų jus.

Įspėjimai apie tikslą: leidžiama įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti juos tik veiklos metu.

Įspėjimai apie tikslą taikomi jūsų kasdieniam žingsnių tikslui, kasdieniam užliptų aukštų tikslui, intensyvumo minučių per savaitę tikslui ir hidratacijos tikslui.

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

Intensyvumo minutės: galite nustatyti širdies dažnio zoną vidutinio intensyvumo minutėms ir didesnio širdies dažnio zoną didelio intensyvumo minutėms. Galite naudoti ir numatytąjį algoritmą.

Veiklos stebėjimo išjungimas

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

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite  > **Veiklos stebėjimas** > **Būsena** > **Išjungta**.

Valdikliai

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

Kai kurie valdikliai pagal numatytuosius nustatymus nėra matomi. Galite įtraukti juos į valdiklių apskritimą rankiniu būdu (*Valdiklių apskritimo tinkinimas, 21 psl.*).

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

Kalendorius: rodomi būsimi susitikimai iš jūsų išmaniojo telefono kalendoriaus.

Kalorijos: rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.

Užlipta aukštų: stebima, kiek aukštų užlipote, ir progresas siekiant jūsų tikslo.

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

„Golf“: rodomi golfo rezultatai ir paskutinio raundo statistika.

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

Širdies dažnis: rodomas dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir vidutinio širdies dažnio ilsintis diagrama (ŠDI).

Istorija: rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama.

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

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

Paskutinė sportinė veikla: rodoma trumpa paskutinės įrašytos sportinės veiklos santrauka.

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

Muzikos valdikliai: teikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų išmaniajam telefonui arba įrenginyje esančiai muzikai.

Mano diena: rodoma dinamiška šiandienos veiklos santrauka. Matavimai apima veiklą su numatytu laiku, intensyvumo minutes, užliptus aukštus, žingsnius, sudegintas kalorijas ir kt.

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

Pulsoksimetras: leidžia nuskaityti rankinio pulsoksimetras rodmenis.

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

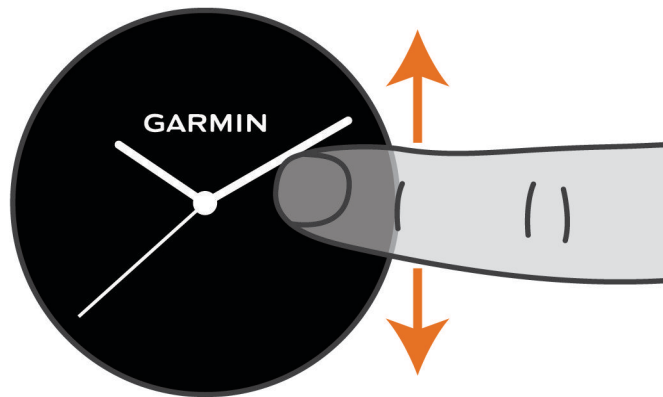
Žingsniai: sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys.

Stresas: rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.

Orai: rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.

Valdiklių peržiūra

- Ciferblate braukite į viršų arba į apačią.



Įrenginys slenka per valdiklių eilę.

- Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti daugiau valdiklio ekranų.
- Paspauskite ir palaikykite **(B)**, jei norite peržiūrėti daugiau valdiklio parinkčių ir funkcijų.

Valdiklių apskritimo tinkinimas

- 1 Palaikykite **(B)**.
 - 2 Pasirinkite **⚙️ > Valdikliai**.
 - 3 Pasirinkite valdiklį.
 - 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti valdiklio vietą valdiklių apskritime.
 - Pasirinkite **Pašalinti iš sąrašo**, jei norite pašalinti valdiklį iš valdiklių apskritimo.
 - 5 Pasirinkite **Pridėti daugiau**.
 - 6 Pasirinkite valdiklį.
- Valdiklis įtraukiamas į valdiklių apskritimą.

Apie Mano diena

Valdiklis Mano diena yra kasdieninė jūsų veiklos momentinė kopija. Tai dinamiška santrauka, kuri atnaujinama visą dieną. Kai tik užlipsite laiptais arba įrašysite veiklą, tai bus rodoma valdiklyje. Rodikliai apima įrašytas veiklas, savaitės intensyvumo minutes, užliptus aukštus, žingsnius, sudegintas kalorijas ir kt. Galite paliesti jutiklinį ekraną, kad galėtumėte pagerinti tikslumą arba peržiūrėti papildomus rodiklius.

Sveikatos statistikos valdiklis

Sveikatos statistika valdiklis pateikia glaustą sveikatos duomenų apžvalgą. Tai dinamiška santrauka, kuri atnaujinama visą dieną. Metrika apima jūsų širdies dažnį, streso lygį, Body Battery lygį ir kvėpavimo dažnį. Jei norite peržiūrėti papildomą metriką, galite paliesti jutiklinį ekraną.

Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis

Įrenginys analizuoja jūsų širdies dažnio kintamumą, kai neužsiimate fizine veikla, siekdamas nustatyti jūsų bendrąjį streso lygį. Treniruotės, fizinis aktyvumas, miegas, mityba ir bendras stresas turi įtakos jūsų streso lygiui. Streso lygio diapazonas svyruoja nuo 0 iki 100, kur 0–25 yra poilsio būseną, 26–50 rodo mažą stresą, 51–75 rodo vidutinį stresą, o 76–100 rodo didelį stresą. Žinodami savo streso lygį galėsite lengviau atpažinti stresą keliančias akimirkas visą dieną. Siekdami geriausių rezultatų nenusiimkite įrenginio prieš miegą.

Sinchronizavę įrenginį su Garmin Connect paskyra, galite peržiūrėti savo visos paros streso lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomus duomenis.

Streso lygio valdiklio naudojimas

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

- 1 Kai sėdite arba neužsiimate veikla, perbraukę į viršų arba į apačią peržiūrėkite streso lygio valdiklį.

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

- 2 Bakstelėdami jutiklinį ekraną atidarykite streso lygio nuo vidurnakčio diagramą.

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

- 3 Jei norite pradėti kvėpavimo veiklą, braukite į viršų ir pasirinkite ✓.

Body Battery

Įrenginys analizuoja jūsų širdies dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę ir veiklos duomenis, kad galėtų nustatyti bendrąjį Body Battery lygį. Lyg degalų matuoklis automobilyje jis rodo, kiek energijos atsargų dar turite. Body Battery lygio diapazonas gali būti nuo 0 iki 100, kur 0–25 reiškia mažas energijos atsargas, 26–50 – vidutines energijos atsargas, 51–75 – dideles energijos atsargas, o 76–100 – labai dideles energijos atsargas.

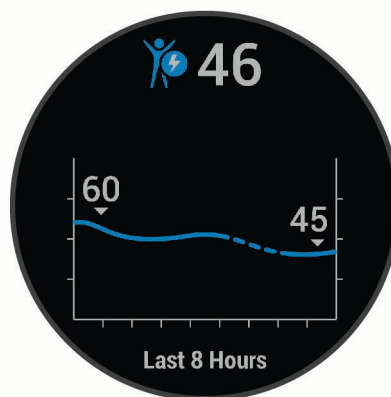
Galite sinchronizuoti įrenginį su savo Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją ([Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 22 psl.](#)).

Body Battery valdiklio peržiūra

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

- 1 Jei norite peržiūrėti Body Battery valdiklį, braukite į viršų arba į apačią.

PASTABA: gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių apskritimo ([Valdiklių apskritimo tinkinimas, 21 psl.](#)).



- 2 Palieskite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti bendrą jūsų Body Battery ir streso lygio diagramą.

- 3 Braukite į viršų, jei norite peržiūrėti savo Body Battery duomenis nuo vidurnakčio.

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

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

Menstruacijų ciklo stebėjimas

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

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

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

Hidratacijos stebėjimas

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

Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas

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

- 1 Jei norite peržiūrėti hidratacijos valdiklį, braukite aukštyn arba žemyn.



- 2 Pasirinkite **+** kiekvieną kartą, kai išgersite skysčių (1 puodelį, 8 uncijas arba 250 ml).
- 3 Pasirinkdami indą padidinkite išgertų skysčių kiekį indo tūriu.
- 4 Paspauskite ir palaikykite **(B)**, jei norite tinkinti valdiklį.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pakeisti matavimo vienetus, pasirinkite **Vienetai**.
 - Jei norite įjungti dinامينius kasdienes tikslus, kurie didėja užregistravus veiklą, pasirinkite **Automatiškai padidinti tikslą**.
 - Jei norite įjungti hidratacijos priminimus, pasirinkite **Įspėjimai**.
 - Jei norite tinkinti indų dydžius, pasirinkite **Talpyklos**, pasirinkite indą, pasirinkite matavimo vienetus ir įveskite indo dydį.

Programos ir veiklos

Įrenginyje yra daug iš anksto įkeltų programų ir veiklų.

Programos: programose yra interaktyvių funkcijų, skirtų jūsų įrenginiui, pvz., navigavimas į išsaugotas vietas.

Veiklos: įrenginys teikiamas su veiklų patalpose ir lauke programomis, įskaitant bėgimą, važiavimą dviračiu, jėgos treniruotes, golfą ir kt. Kai pradėsite veiklą, įrenginys parodo ir įrašo jutiklio duomenis, kuriuos galite išsaugoti ir bendrinti su Garmin Connect bendruomene.

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

Connect IQ programos: galite pridėti funkcijų prie laikrodžio įdiegę programų iš Connect IQ programos mobiliesiems ([Connect IQ funkcijos](#), 6 psl.).

Veiklos pradžia

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Jei veikla užsiimate pirmą kartą, pasirinkite žymimąjį langelį šalia kiekvienos veiklos, kad ją pridėtumėte prie mėgstamiausių, ir pasirinkite .
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite veiklą iš savo mėgstamų.
 - Pasirinkite  ir išplėstame veiklų sąrašė pasirinkite veiklą.
- 4 Jei veiklai reikia GPS signalų, eikite į lauką, kur aiškiai matomas dangus, ir palaukite, kol įrenginys bus pasiruošęs.
Įrenginys būna pasiruošęs, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).
- 5 Paspauskite , jei norite paleisti veiklos laikmatį.
Įrenginys veiklos duomenis įrašo tik tada, kai veikia veiklos laikmatis.

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite įrenginį ([Įrenginio įkrovimas](#), 50 psl.).
- Paspauskite , jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.
- Perbraukite aukštyn arba žemyn, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius.

Veiklos sustabdymas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite išsaugoti veiklą, braukite aukštyn.
 - Jei nenorite išsaugoti veiklos, braukite žemyn.

Pasirinktinės veiklos pridėjimas

Galite sukurti pasirinktinę veiklą ir įtraukti ją į veiklų sąrašą.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite  > **Pridėti daugiau**.
- 3 Pasirinkite kopijuotiną veiklos tipą.
- 4 Pasirinkite veiklos pavadinimą.
- 5 Jei reikia, redaguokite veiklos programos nustatymus ([Veiklų ir programų nustatymai](#), 41 psl.).
- 6 Kai baigsite redaguoti, pasirinkite **Baig.**

Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas

Jūsų mėgstamų veiklų sąrašas rodomas, kai paspaudžiate **(A)** ciferblate, jis leidžia greitai pasiekti veiklas, kuriomis užsiimate dažniausiai. Kai pirmą kartą paspaudžiate **(A)** norėdami pradėti veiklą, įrenginys paragina pasirinkti mėgstamas veiklas. Galite bet kada pridėti daugiau mėgstamų veiklų arba jas šalinti.

1 Palaikykite **(B)**.

2 Pasirinkite **⚙ > Veiklos ir programos**.

Jūsų mėgstamos veiklos rodomos sąrašo viršuje pilkame fone. Kitos veiklos rodomos išplėstiniame sąrašė juodame fone.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite pridėti mėgstamą veiklą, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **Pridėti mėgstamą**.
- Jei norite šalinti mėgstamą veiklą, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **Pašalinti mėgstamiausią**.

Veikla patalpose

Venu įrenginį galima naudoti treniruotėms patalpose, pvz., važinėjant trasa patalpose arba naudojantis dviračio treniruokliu. Veiklai patalpose GPS yra išjungiamas.

Važinėjant ar vaikščiojant su išjungta GPS, greitis, atstumas ir kadencija apskaičiuojami naudojant prietaiso pagreičio matuoklį. Pagreičio matuoklis susikalibruoja pats. Greičio, atstumo ir kadencijos duomenų tikslumas pagerėja po keleto bėgimų arba pasivaikščiojimų lauke naudojant GPS.

PATARIMAS: laikymasis už bėgtakio turėklų sumažina tikslumą. Norėdami įrašyti tempą, atstumą ir kadenciją, galite naudoti pasirinktinį žingsniamatį.

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

Jėgos treniruotės įrašymas

Jėgos treniruotėių metu galima įrašyti serijas. Serija – tai keletas to paties judesio pakartojimų.

1 Paspauskite **(A)**.

2 Pasirinkite **Stiprumas**.

3 Paspauskite **(A)**, jei norite paleisti veiklos laikmatį.

4 Pradėkite pirmąją seriją.

Įrenginys skaičiuoja pakartojimus. Jūsų pakartojimų skaičius bus rodomas, kai atliksite bent keturis pakartojimus.

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

5 Paspauskite **(B)**, jei norite baigti seriją.

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

6 Jei reikia, pasirinkite **Redaguoti svorį** ir pakeiskite pakartojimų skaičių.

PATARIMAS: taip pat galite pridėti serijai naudojamą svorį.

7 Kai baigsite ilsėtis, paspausdami **(B)** pradėkite kitą seriją.

8 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.

9 Baigę veiklą paspauskite **(A)** ir braukite aukštyn, kad išsaugotumėte veiklą.

Bėgtakio distancijos kalibravimas

Norėdami tiksliau registruoti ant bėgtakio nubėgtus atstumus, galite kalibruoti bėgstakio distanciją, kai nubėgsite bent 1,5 km (1 myl.) ant bėgtakio. Jei naudojate skirtingus bėgtakius, galite rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio distanciją ant kiekvieno bėgtakio arba po kiekvieno bėgimo.

- 1 Pradėkite bėgtakio veiklą (*Veiklos pradžia, 24 psl.*).
- 2 Bėkite bėgtakiu, kol Venu įrenginys įrašys bent 1,5 km (1 mylią).
- 3 Kai baigsite bėgti, paspauskite **A**.
- 4 Bėgtakio ekrane patikrinkite įveiktą atstumą.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei kalibruojate pirmą kartą, įveskite bėgtakio rodomą atstumą savo įrenginyje.
 - Jei kalibruojate rankiniu būdu po pirmojo kalibravimo, braukite į viršų, pasirinkite **Kalibruoti ir išsaugoti** ir įveskite bėgtakio rodomą atstumą savo įrenginyje.

Veikla lauke

Venu įrenginys pateikiamas su įkeltomis veiklų lauke, pvz., bėgimo ar važiavimo dviračiu, programomis. Veiklai lauke GPS yra įjungiamas. Galite pridėti programų, skirtų numatytosioms veikloms, pvz., kardiotreniruotėms arba irklavimui.

Bėgiojimas

Jei norite bėgdami naudoti belaidį jutiklį, reikia susieti jį su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.*).

- 1 Užsidėkite belaidžius jutiklius, pvz., žingsniamatį arba širdies dažnio monitorių (pasirinktiniai).
- 2 Paspauskite **A**.
- 3 Pasirinkite **Paleisti**.
- 4 Prieš naudodami pasirinktinius belaidžius jutiklius palaukite, kol įrenginys prisijungs prie jutiklių.
- 5 Išleiskite į lauką ir palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 6 Paspauskite **A**, jei norite paleisti veiklos laikmatį.
Įrenginys veiklos duomenis įrašo tik tada, kai veikia veiklos laikmatis.
- 7 Pradėkite veiklą.
- 8 Paspauskite **B**, jei norite įrašyti ratus (nebūtina) (*Ratų žymėjimas naudojantis Auto Lap funkcija, 43 psl.*).
- 9 Braukite aukštyn ar žemyn, kad slinktumėte per duomenų ekranus.
- 10 Baigę veiklą paspauskite **A** ir braukite aukštyn, kad išsaugotumėte veiklą.

Važiavimas dviračiu

Jei norite važiuodami dviračiu naudoti belaidį jutiklį, reikia susieti jį su įrenginiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.*).

- 1 Susiekite belaidžius jutiklius, pavyzdžiui, širdies dažnio monitorių, greičio jutiklį arba kadencijos jutiklį (pasirinktinė įranga).
- 2 Paspauskite **A**.
- 3 Pasirinkite **Dviratis**.
- 4 Prieš naudodami pasirinktinius belaidžius jutiklius palaukite, kol įrenginys prisijungs prie jutiklių.
- 5 Išleiskite į lauką ir palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 6 Paspauskite **A**, jei norite paleisti veiklos laikmatį.
Įrenginys veiklos duomenis įrašo tik tada, kai veikia veiklos laikmatis.
- 7 Pradėkite veiklą.
- 8 Braukite aukštyn ar žemyn, kad slinktumėte per duomenų ekranus.
- 9 Baigę veiklą paspauskite **A** ir braukite aukštyn, kad išsaugotumėte veiklą.

Nusileidimų slidėmis peržiūra

Jūsų įrenginys registruoja informaciją apie kiekvieną nusileidimo slidėmis arba snieglenoje nuo kalno veiklą naudodamas automatinio bėgimo funkciją. Ši funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus, kai leidžiatės nuo kalno slidėmis arba snieglenoje. Ji automatiškai registruoja naują slidinėjimo veiklą pagal jūsų judėjimą. Kai nusileidimas baigiasi arba esate ant keltuvo, laikmatis stabdomas. Jis lieka pristabdytas, kol važiuojate keltuvu. Pradėjus leistis nuo kalno laikmatis vėl įsijungs. Galite peržiūrėti nusileidimo duomenis pristabdytame ekrane arba laikmačiui veikiant.

- 1 Pradėkite veiklą su slidėmis arba snieglenoje.
- 2 Braukite į viršų arba į apačią, jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį bėgimą, dabartinį bėgimą ir visus bėgimus.
Bėgimo ekranuose nurodomas laikas, įveiktas atstumas, maksimalus greitis, vidutinis greitis ir bendras nuolydis.

Plaukiojimas baseine

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.
- 4 Paspauskite **A**, jei norite paleisti veiklos laikmatį.
- 5 Pradėkite veiklą.
Įrenginys automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir atstumus.
- 6 Kai ilsitės, paspauskite **B**.
Pasikeičia ekrano spalva ir rodomas poilsio ekranas.
- 7 Jei norite paleisti intervalo laikmatį iš naujo, paspauskite **B**.
- 8 Kai baigsite veiklą, paspausdami **A** stabdykite veiklos laikmatį, o palaikydami **A** dar kartą įrašykite veiklą.

Baseino dydžio nustatymas

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite **Nustatymai > Baseino dydis**.
- 5 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.

Plaukimo terminai

Ilgis: vienas baseino perplaukimas.

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

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

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

Golfo žaidimas

Golfo aikštelių atsisiuntimas

Prieš žaidžiant aikštelėje pirmą kartą, reikia atsisiųsti ją naudojantis Garmin Connect programa.

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite **Atsisiųsti golfo aikšteles > +**.
- 2 Pasirinkite golfo aikštelę.
- 3 Pasirinkite **Atsisiųsti**.

Kai aikštelės atsisiuntimas baigiamas, ji rodoma aikštelių sąrašė jūsų Venu įrenginyje.

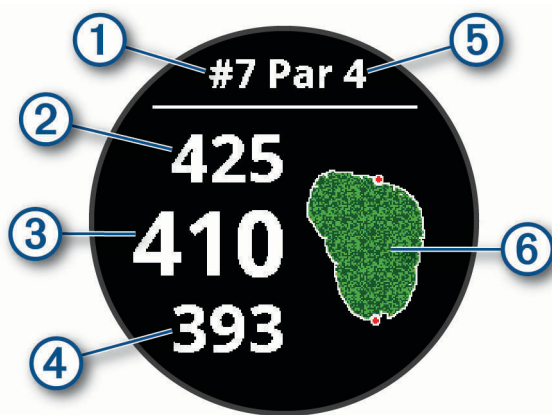
Golfo žaidimas

Prieš žaidžiant aikštelėje pirmą kartą, reikia atsisiųsti ją naudojantis išmaniuoju telefonu (*Golfo aikštelių atsisiuntimas, 27 psl.*). Atsisiųstos aikštelės automatiškai atnaujinamos. Prieš žaisdami golfą įkraukite įrenginį (*Įrenginio įkrovimas, 50 psl.*).

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Golfas**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 4 Pasirinkite aikštelę iš esamų aikštelių sąrašo.
- 5 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite duobutėmis.
Jums judant link kitos duobutės, įrenginys automatiškai keičia rodmenis.

Informacija apie duobutes

Įrenginys apskaičiuoja atstumą iki žaliosios zonos priekio ir galo bei iki pasirinktos smeigtuko vietos (*Smeigtuko vietos keitimas, 28 psl.*).



①	Dabartinis duobutės numeris
②	Atstumas iki žaliosios zonos galo
③	Atstumas iki pasirinktos smeigtuko vietos
④	Atstumas iki žaliosios zonos priekio
⑤	Duobutės paras
⑥	Žaliosios zonos žemėlapis

Smeigtuko vietos keitimas

Žaidimo metu galite atidžiau peržiūrėti žaliąją zoną ir pakeisti smeigtuko vietą.

- 1 Pasirinkite žemėlapi.
Atidaromas didesnis žaliosios zonos rodinys.
- 2 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite smeigtuko vietomis.
🚩 rodo pasirinktą smeigtuko vietą.
- 3 Paspauskite **B**, jei norite priimti smeigtuko vietą.
Atstumai informacijos apie duobutes ekrane atnaujinami pagal naująją smeigtuko vietą. Smeigtuko vieta išsaugoma tik dabartiniam rundui.

Krypties iki smeigtuko peržiūra

PinPointer funkcija – tai kompasas, padedantis rasti kryptį, kai nematote žaliosios zonos. Ši funkcija gali padėti prisitaikyti smūgiui, net jei esate miške arba gilioje smėlio zonoje.

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

1 Paspauskite **A**.

2 Pasirinkite **B**.

Rodyklė rodo smeigtuko vietą.

„Layup“ ir staigių posūkių atstumų peržiūra

Galite peržiūrėti „layup“ ir staigių posūkių atstumų sąrašą 4 ir 5 paro duobutėms.

1 Paspauskite **A**.

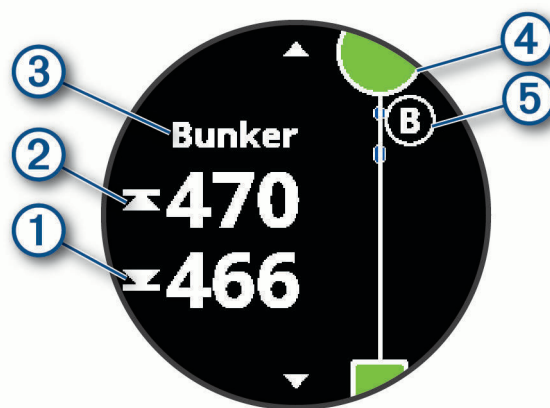
2 Pasirinkite **C**.

PASTABA: atstumai ir vietos pašalinami iš sąrašo, kai juos įveikiate.

Kliūčių peržiūra

Galite peržiūrėti atstumus iki kliūčių žaidimo aikštelėje 4 ir 5 paro duobutėms. Kliūtys, turinčios įtakos smūgio pasirinkimui, rodomos atskirai arba grupėmis, kad būtų lengviau nustatyti atstumą iki „layup“ arba kelių ore.

1 Duobučių informacijos ekrane paspauskite **A** ir pasirinkite **D**.



- Ekrane rodomi atstumai iki artimiausios kliūties priekio **1** ir galo **2**.
- Ekranu viršuje nurodomas kliūties tipas **3**.
- Žaliąją zoną vaizduoja pusapskritimis **4** ekrano viršuje. Linija po žaliaja zona vaizduoja žaidimo aikštelės centrą.
- Kliūtis **5** nurodo raidės, reiškiančios atitinkamos duobutės kliūčių seką; jos rodomos po žaliaja zona, nurodant apytikrius atstumus palyginti su visa aikšte.

2 Braukite, jei norite matyti kitas dabartinės duobutės kliūtis.

Smūgio matavimas naudojant Garmin AutoShot™

Kiekvieną kartą, kai smūgiuojate per aikštę, įrenginys įrašo smūgio atstumą, kad galėtumėte jį peržiūrėti vėliau (*Smūgių istorijos peržiūra, 31 psl.*). Patai neaptinkami.

- 1 Žaisdami golfą dėvėkite įrenginį ant pagrindinio riešo, kad būtų galima tiksliau nustatyti smūgį.

Kai įrenginys aptinka smūgį, jūsų atstumas nuo smūgio vietos rodomas juostoje ① ekrano viršuje.



PATARIMAS: galite bakstelėti juostą, jei norite paslėpti ją 10 sekundžių.

- 2 Atlikite kitą smūgį.

Įrenginys įrašo paskutinio smūgio atstumą.

Rezultatų išlaikymas

- 1 Žaisdami golfą paspauskite ①.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Braukite į viršų arba į apačią, jei norite keisti duobutes.
- 4 Bakstelėkite ekrano centre.
- 5 Pasirinkdami — arba + nustatykite balą.

Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas

Galite pakeisti metodą, kuriuo įrenginys fiksuoja rezultatus.

- 1 Palaikykite ②.
- 2 Pasirinkite > **Veiklos ir programos** > **Golfas**.
- 3 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Rezultatai** > **Balo skaičiavimo metodas**.
- 5 Pasirinkite rezultatų skaičiavimo metodą.

Apie „Stableford“ rezultatus

Jei pasirenkate rezultatų skaičiavimo metodą „Stableford“ (*Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas, 30 psl.*), taškai skiriami pagal smūgių, atliktų paro atžvilgiu, skaičių. Raundo pabaigoje laimi didžiausias rezultatas. Įrenginys skiria balus pagal JAV golfo asociacijos instrukcijas.

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

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

Golfo statistikos stebėjimas

Įrenginyje įjungę statistikos stebėjimą, galite peržiūrėti savo dabartinio raundo statistiką (*Raundo apžvalgos peržiūra, 31 psl.*). Galite lyginti raundus ir stebėti tobulėjimą naudodamiesi Garmin Golf™ programa.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos** > **Golfas**.
- 3 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Rezultatai** > **Statist. stebėjim.**

Golfo statistikos įrašymas

Norint registruoti statistiką, reikia įjungti statistikos stebėjimą (*Golfo statistikos stebėjimas, 31 psl.*).

- 1 Atidarę rezultatų kortelę, bakstelėkite ekrano centre.
- 2 Nustatykite atliktų judesių skaičių ir pasirinkite **Kitas**.
- 3 Nustatykite atliktų patų skaičių ir pasirinkite **Baig.**
- 4 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei kamuoliukas pataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite .
 - Jei kamuoliukas nepataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite  arba .

Smūgių istorijos peržiūra

- 1 Įridenę kamuoliuką į duobutę, paspauskite .
- 2 Pasirinkite  ir peržiūrėkite informaciją apie paskutinį smūgį.
- 3 Pasirinkite  ir peržiūrėkite informaciją apie kiekvieną smūgį ridenant į šią duobutę.

Raundo apžvalgos peržiūra

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

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite .

Raundo baigimas

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

Garmin Golf programa

Garmin Golf programa suteikia galimybę įkelti rezultatų korteles iš suderinamo Garmin įrenginio ir peržiūrėti išsamią statistiką bei smūgių analizę. Naudodami Garmin Golf programą golfo žaidėjai gali varžytis tarpusavyje būdami skirtingose aikštelėse. Daugiau nei 41 000 aikštelių turi lyderių lenteles, prie kurių gali prisijungti kiekvienas. Galite surengti turnyrą ir pakviesti žaidėjus varžytis.

Garmin Golf programa sinchronizuoja duomenis su jūsų Garmin Connect paskyra. Galite atsisiųsti Garmin Golf programą iš programų parduotuvės savo išmaniajame telefone.

Treniruotė

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti savo lyties, gimimo metų, ūgio, svorio, riešo ir širdies dažnio zonų ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 15 psl.](#)) nustatymus. Įrenginys šią informaciją naudoja tiksliai treniruočių duomenims apskaičiuoti.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite  > **Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite nustatymą.

Fizinio pasirengimo tikslai

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

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

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele ([Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 15 psl.](#)) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

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

Treniruotės

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

Galite kurti treniruočių pagal tvarkaraštį planą naudodami Garmin Connect kalendorių, o tada išsiųsti treniruočių grafiką į savo įrenginį.

Kaip pradėti treniruotę

Įrenginys gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojantis.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite **Treniruotės**.
- 5 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąraše pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

- 6 Pasirinkite **Treniruotis**.
- 7 Paspauskite **A**, jei norite paleisti veiklos laikmatį.

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

Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas

Norint atsiųsti ir naudoti treniravimosi planą iš Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 38 psl.](#)) ir susieti Venu įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu.

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

Pritaikomi treniruočių planai

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

Šiandienos treniruotės pradžia

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

- 1 Braukite ciferblate ir peržiūrėkite „Garmin Coach“ valdiklį.
Jei šios veiklos treniruotė šiandien suplanuota, įrenginyje rodomas treniruotės pavadinimas ir raginama ją pradėti.
- 2 Pasirinkite treniruotę.
- 3 Pasirinkę **Rodyti** peržiūrėkite treniruotės etapus, o baigę treniruotės etapų peržiūrą (pasirinktinai) braukite į dešinę.
- 4 Pasirinkite **Treniruotis**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Suplanuotų treniruočių peržiūra

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

- 1 Paspauskite **(A)**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite **Treniruočių kalendor.**
Rodomos suplanuotos treniruotės, pateiktos pagal datą.
- 5 Pasirinkite treniruotę.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti treniruotės žingsnius, pasirinkite **Rodyti**.
 - Jei norite pradėti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.

Asmeniniai rekordai

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

Asmeninių rekordų peržiūra

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

Asmeninio rekordo atkūrimas

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

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

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeninio rekordo pašalinimas

- 1 Ciferblate palaikykite **(B)**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sporto šaką.
- 4 Pasirinkite rekordą, kurį norite pašalinti.
- 5 Pasirinkite **Išvalyti įrašus > ✓**.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Visų asmeninių rekordų išvalymas

- 1 Palaikykite **(B)**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.
- 3 Pasirinkite sportinę veiklą.
- 4 Pasirinkite **Išvalyti visus įrašus > ✓**.
Pašalinami tik atitinkamos sporto šakos rekordai.

Navigacija

Naudodamiesi GPS navigacijos funkcijomis savo įrenginyje galite ieškoti vietų, pradėti navigaciją į norimą vietą ir rasti kelią namo.

Jūsų buvimo vietos išsaugojimas

Prieš judant į išsaugotą vietą jūsų įrenginys turi rasti palydovus.

Vieta – tai taškas, kurį galite įrašyti ir saugoti įrenginyje. Jei norite prisiminti orientyrus arba grįžti į konkretų tašką, galite pažymėti vietą.

- 1 Eikite į vietą, kurią norite pažymėti.
- 2 Paspauskite **A**.
- 3 Pasirinkite **Rodyti kelią > Išsaugoti vietą**.
Kai įrenginys gaus GPS signalus, bus rodoma informacija apie vietą.
- 4 Pasirinkite **Išsaugoti**.
- 5 Pasirinkite piktogramą.

Vietos šalinimas

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.
- 3 Pasirinkite vietą.
- 4 Pasirinkite **Šalinti > ✓**.

Navigavimas į išsaugotą vietą

Prieš judant į išsaugotą vietą jūsų įrenginys turi rasti palydovus.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.
- 3 Pasirinkite vietą ir **Eiti į**.
- 4 Paspauskite **A**, jei norite paleisti veiklos laikmatį.
- 5 Pradėkite judėti.

Atidaromas kompasas. Kompasas rodyklė rodo išsaugotos vietos link.

PATARIMAS: kad navigacija būtų tikslesnė, atsukite ekrano viršų į pusę, į kurią judate.

Navigacija atgal į pradžios tašką

Kad galėtumėte pradėti navigaciją į pradžios tašką, reikia rasti palydovus, įjungti laikmatį ir pradėti veiklą.

Grįžti į pradžios vietą galite bet kada veiklos metu. Pavyzdžiui, jei bėgate nepažįstamame mieste ir nežinote, kaip grįžti į trasos pradžią arba viešbutį, galite pradėti navigaciją į pradžios vietą. Ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Atgal į pradžią**.
Atidaromas kompasas.
- 3 Pradėkite judėti.
Kompaso rodyklė rodo jūsų pradžios tašką.

PATARIMAS: kad navigacija būtų tikslesnė, pasukite įrenginį kryptimi, kuria judate.

Navigacijos sustabdymas

- Jei norite stabdyti navigaciją ir tęsti veiklą, palaikykite paspaudę **B** ir pasirinkite **Sustabdyti navigaciją**.
- Jei norite stabdyti navigaciją ir įrašyti veiklą, paspauskite **A** ir braukite į viršų.

Kompasas

Įrenginyje yra automatiškai kalibruojamas 3 ašių kompasas. Kompasas funkcijas ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS ir ar vykstate į paskirties vietą naudodamiesi navigacija.

Rankinis kompasas kalibravimas

PRANEŠIMAS

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

Jūsų įrenginys jau sukalibruotas gamykloje ir pagal numatytuosius nustatymus naudoja automatinį kalibravimą. Jei pastebite neįprastą kompasą veikimą, pavyzdžiui, įveikę didelius atstumus arba po ekstremalių temperatūros pokyčių, galite kalibruoti kompasą rankiniu būdu.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **⚙ > Jutikliai > Kompasas > Pradėti kalibravimą**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

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

Istorija

Jūsų įrenginyje iki 14 dienų saugomi jūsų veiklos stebėjimo ir širdies dažnio stebėjimo duomenis bei iki septynių nustatyto laiko veiklų. Galite peržiūrėti paskutines septynias nustatyto laiko veiklas savo įrenginyje. Galite sinchronizuoti duomenis ir peržiūrėti neribotą veiklų, veiklos stebėjimo duomenų ir širdies dažnio stebėjimo duomenų kiekį savo Garmin Connect paskyroje ([Garmin Connect programos naudojimas, 38 psl.](#)) ([Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 39 psl.](#)).

Įrenginio atminčiai esant užpildytai, seniausi duomenys yra pakeičiami.

Istorijos naudojimas

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti šios savaitės veiklą, pasirinkite **Šią savaitę**.
 - Jei norite peržiūrėti senesnę veiklą, pasirinkite **Per ankstesnes savaites**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Informacija**, jei norite peržiūrėti daugiau informacijos apie veiklą.
 - Pasirinkite **Ratai**, jei norite matyti daugiau informacijos apie kiekvieną ratą.
 - Pasirinkite **Rinkiniai**, jei norite matyti daugiau informacijos apie kiekvieną svorių kilnojimo seką.
 - Pasirinkite **Intervalai**, jei norite matyti daugiau informacijos apie kiekvieną plaukimo intervalą.
 - Pasirinkite **Laikas zonoje**, jei norite matyti laiką kiekvienoje širdies dažnio zonoje.
 - Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti pasirinktą veiklą.

Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra

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

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

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti šios savaitės veiklą, pasirinkite **Šią savaitę**.
 - Jei norite peržiūrėti senesnę veiklą, pasirinkite **Per ankstesnes savaites**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Pasirinkite **Laikas zonoje**.

Garmin Connect

Savo Garmin Connect paskyroje galite stebėti savo rezultatus ir bendrauti su draugais. Ji suteikia įrankių, padedančių stebėti, analizuoti, bendrinti ir skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, vaikščiojimą, važiavimą dviračiu, plaukimą, žygius, golfą ir pan.

Galite susikurti nemokamą Garmin Connect paskyrą, kai susiejate įrenginį su telefonu naudodami Garmin Connect programą. Sukurti paskyrą galite ir nustatydami Garmin Express programą (www.garmin.com/express).

Įrašykite veiklą: baigę nustatyto laiko veiklą ir įrašę ją savo įrenginyje, galite įkelti ją į savo Garmin Connect paskyrą ir saugoti tiek, kiek norite.

Analizuokite duomenis: galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo fizinį pasirengimą ir veiklą lauke, įskaitant laiką, atstumą, širdies dažnį, sudegintas kalorijas, kadenciją, žemėlapių vaizdą ir tempo bei greičio schemas. Galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo golfo žaidimus, įskaitant rezultatų korteles, statistiką ir informaciją apie aikštelę. Taip pat galite peržiūrėti tinkinamas ataskaitas.

PASTABA: norint peržiūrėti tam tikrus duomenis, reikia susieti su įrenginiu pasirinktinį belaidį jutiklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.*).



Stebėkite pažangą: galite stebėti per dieną nueimus žingsnius, draugiškai varžytis su kontaktais ir siekti savo tikslų.

Bendrinkite savo veiklą: galite susisiekti su draugais ir stebėti vieni kitų veiklą arba skelbti nuorodas į veiklą savo mėgstamuose socialiniuose tinkluose.

Tvarkykite nustatymus: galite pakeisti įrenginio ir naudotojo nustatymus savo Garmin Connect paskyroje.

Garmin Connect programos naudojimas

Kai susiesite savo įrenginį su išmaniuoju telefonu (*Išmaniojo telefono susiejimas, 3 psl.*), naudodami Garmin Connect programą galėsite įkelti visus savo aktyvumo duomenis į Garmin Connect paskyrą.

1 Patikrinkite, ar Garmin Connect programa veikia išmaniajame telefone.

2 Laikykite įrenginį ne didesniu kaip 10 m (30 pėdų) atstumu nuo išmaniojo telefono.

Įrenginys automatiškai sinchronizuoja jūsų duomenis su Garmin Connect programa ir **Garmin Connect** paskyra.

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

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

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

Įrenginio tinkinimas

Ciferblato keitimas

Galite rinktis iš kelių įkeltų ciferblatų arba naudoti Connect IQ ciferblatą, kurį atsisiuntėte į įrenginį (*Connect IQ funkcijos, 6 psl.*). Taip pat galite redaguoti esamą ciferblatą (*Ciferblato redagavimas, 39 psl.*) arba sukurti naują (*Tinkinto ciferblato kūrimas, 40 psl.*).

- 1 Laikrodžio ciferblate paspauskite ir palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Braukdami į dešinę arba į kairę slinkite galimais ciferblatais.
- 4 Bakstelėdami jutiklinį ekraną pasirinkite ciferblatą.

Ciferblato redagavimas

Galite tinkinti ciferblato stiliaus ir duomenų laukus.

- 1 Laikrodžio ciferblate paspauskite ir palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Braukdami į dešinę arba į kairę slinkite galimais ciferblatais.
- 4 Jei norite redaguoti ciferblatą, braukite į viršų.
- 5 Pasirinkite parinktį, kurią redaguosite.
- 6 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite parinktimis.
- 7 Pasirinkdami **A** pasirinkite parinktį.
- 8 Bakstelėdami jutiklinį ekraną pasirinkite ciferblatą.

Tinkinto ciferblato kūrimas

Galite kurti naują ciferblatą pasirinkdami išdėstymą, spalvas ir papildomus duomenis.

- 1 Laikrodžio ciferblate paspauskite ir palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Braukite į kairę ir pasirinkite **+**.
- 4 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite fono parinktimis, tada bakstelėdami ekraną pasirinkite rodomą foną.
PATARIMAS: piktograma rodo, kad fonas yra aktyvus ciferblatas.
- 5 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite analoginiais ir skaitmeniniais ciferblatais, tada bakstelėdami ekraną pasirinkite rodomą ciferblatą.
- 6 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite skiriamosiomis spalvomis, tada bakstelėdami ekraną pasirinkite rodomą spalvą.
- 7 Pasirinkite kiekvieną duomenų lauką, kurį norite tinkinti, ir pasirinkite duomenis, kurie bus jame rodomi.
Baltas rėmelis žymi tinkinamus šio ciferblato laukus.
- 8 Braukite į kairę, jei norite tinkinti laiko žymeklius.
- 9 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite laiko žymekliais.
- 10 Pasirinkite **A**.
Įrenginyje naujasis ciferblatas nustatomas kaip aktyvus ciferblatas.

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti, pašalinti ir pakeisti nuorodų meniu parinkčių tvarką (*Naudojimasis valdiklių meniu, 2 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **A**.
Atsidarys valdiklių meniu.
- 2 Laikykite paspaudę **B**.
Valdiklių meniu persijungia į redagavimo režimą.
- 3 Pasirinkite nuorodą, kurią norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite keisti nuorodos vietą valdiklių meniu, pasirinkite vietą, kurioje ji turėtų būti rodoma, arba nutempkite nuorodą į naująją vietą.
 - Jei norite šalinti nuorodą iš valdiklių meniu, pasirinkite .
- 5 Jei reikia, pasirinkdami **+** įtraukite nuorodą į valdiklių meniu.
PASTABA: ši parinktis galima tik pašalinus bent vieną nuorodą iš meniu.

Valdiklių sparčiųjų nuorodų nustatymas

Galite nustatyti mėgstamo valdiklio, pavyzdžiui, Garmin Pay piniginės arba muzikos valdiklių, sparčiąją nuorodą.

- 1 Ciferblate braukite į dešinę.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei sparčiąją nuorodą nustatote pirmą kartą, braukite į viršų ir pasirinkite **Sąranka**.
 - Jei jau esate nustatę sparčiąją nuorodą, palaikykite paspaudę **B** ir pasirinkite **Nuorodų nustatymai**.
- 3 Pasirinkite sparčiosios nuorodos valdiklį.
Kai ciferblate brauksite į dešinę, bus rodomas sparčiosios nuorodos valdiklis.

Veiklų ir programų nustatymai

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

Paspauskite ir palaikykite , pasirinkite  > **Veiklos ir programos**, pasirinkite veiklą ir pasirinkite veiklos nustatymus.

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

Įspėjimai: nustatomi veiklai skirti treniruočių įspėjimai (*Įspėjimai, 42 psl.*).

Auto Lap: nustatomos Auto Lap® funkcijos parinktys (*Auto Lap, 43 psl.*).

Auto Pause: nustatoma, kad įrenginys liautųsi registravęs duomenis, kai liaunatės judėję arba kai jūsų greitis sumažėja iki mažesnio, nei nurodyta (*Kaip naudotis Auto Pause®, 44 psl.*).

Autom. bėg. nust.: įrenginys gali automatiškai aptikti nusileidimus slidėmis naudodamas integruotą akselerometrą.

Automatinis slinkimas: leidžiama automatiškai judėti visais veiklos duomenų ekranais, kai veikia laikmatis (*Automatinio slinkimo naudojimas, 44 psl.*).

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

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

Duomenų ekranai: galite pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 42 psl.*).

Atstumas iki vairuotojo: nustatomas vidutinis atstumas, kurį golfo kamuoliukas skrieja po jūsų startinio smūgio.

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

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

GPS: nustatomas GPS antenos režimas (*GPS nustatymo keitimas, 44 psl.*).

Baseino dydis: nustatomas baseino ilgis pasirinkus plaukimą baseine.

Balo skaičiavimo metodas: balo skaičiavimo metodas nustatomas kaip smūgių žaidimas arba „Stableford“ rezultatai, kai žaidžiate golfą.

Statist. stebėjim.: įjungiamas statistikos stebėjimas žaidžiant golfą.

Būsena: įjungiamas arba išjungiamas automatinis rezultatų fiksavimas, kai pradate golfo rundą. Parinktis Visada klausti paragina jus, kai pradate rundą.

Turnyro režimas: išjungiamos funkcijos, neleidžiamos oficialiuose turnyruose.

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

Duomenų ekranų tinkinimas

Duomenų ekranus galite tinkinti pagal savo treniruotės tikslus ar papildomus priedus. Pavyzdžiui, galite tinkinti vieną iš duomenų ekranų, kad jame būtų rodomas rato tempas arba širdies dažnio zona.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.
- 6 Pasirinkite duomenų ekraną, kurį tinkinsite.
- 7 Pasirinkite vieną arba daugiau parinkčių:

PASTABA: kai kurioms veiklos galimos ne visos parinktys.

- Jei norite keisti duomenų laukų stilių ir skaičių kiekviename duomenų ekrane, pasirinkite **Išdėstymas**.
- Jei norite tinkinti laukus duomenų ekrane, pasirinkite ekraną ir pasirinkite **Redaguoti duomenų laukus**.
- Jei norite matyti arba paslėpti duomenų ekraną, pasirinkite perjungiklį šalia ekrano.
- Jei norite matyti arba slėpti širdies dažnio zonų matuoklio ekraną, pasirinkite **ŠD zonų matuoklis**.

Įspėjimai

Galite nustatyti kiekvienos veiklos įspėjimus, kurie gali padėti siekiant konkrečių tikslų. Kai kurie įspėjimai galimi tik konkrečioms veikloms. Tam tikriems įspėjimams reikia atskirai įsigyjamų priedų, pvz., širdies dažnio monitoriaus arba kadencijos jutiklio. Yra trys įspėjimų tipai: įspėjimai apie įvykį, įspėjimai apie diapazoną ir pasikartojantys įspėjimai.

Įspėjimas apie įvykį: įspėjimas apie įvykį praneša vieną kartą. Įvykis yra konkreti vertė. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad įrenginys pateiktų įspėjimą, kai sudeginate nurodytą kalorijų skaičių.

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

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

Įspėjimo pavadinimas	Įspėjimo tipas	Aprašas
Kadencija	Diapazono	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias kadencijos vertes.
Kalorijos	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti kalorijų skaičių.
Tinkintas	Įvykio, pasikartojantis	Galite pasirinkti esamą pranešimą arba sukurti tinkantį pranešimą ir pasirinkti įspėjimo tipą.
Atstumas	Pasikartojantis	Galite nustatyti atstumo intervalą.
Širdies dažnis	Diapazono	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus.
Tempas	Diapazono	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias tempo vertes.
Bėgimas / ėjimas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais.
Greitis	Diapazono	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias greičio vertes.
Laikas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti laiko intervalą.

Įspėjimo nustatymas

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija galima ne visoms veikloms.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimai**.
- 6 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite veiklai pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti naują**.
 - Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.
- 7 Jei reikia, pasirinkite įspėjimo tipą.
- 8 Pasirinkite zoną, įveskite minimalias ir maksimalias vertes arba įveskite pasirinktinę įspėjimo vertę.
- 9 Jei reikia, įjunkite įspėjimą.

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

Auto Lap

Ratų žymėjimas naudojantis Auto Lap funkcija

Galite nustatyti, kad jūsų įrenginys naudotų Auto Lap funkciją automatiškai pažymėdamas ratą ties tam tikru atstumu. Ši funkcija yra naudinga, jei norite palyginti savo rezultatus skirtingose veiklos dalyse (pvz., kas 1 mylią ar 5 kilometrus).

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami įjungti arba išjungti Auto Lap funkciją, pasirinkite perjungiklį.
 - Jei norite keisti atstumą tarp ratų, pasirinkite **Auto Lap**.

Kiekvieną kartą jums baigus ratą, pasirodys pranešimas, rodantis to rato laiką. Be to, jei įjungtas vibravimas, įrenginys suvibruoja (*Sistemos nustatymai, 45 psl.*).

Kaip naudotis Auto Pause

Naudodamiesi Auto Pause funkcija galite nustatyti, kad laikmatis būtų automatiškai pristabdomas, kai nustoja judėti arba kai jūsų tempas ar greitis tampa mažesnis nei nustatyta vertė. Ši funkcija naudinga, jei veiklos metu turite sustoti degant raudonam šviesoforo signalui ir kitais atvejais, kai reikia sumažinti greitį ar sustoti.

PASTABA: įrenginys neįrašo veiklos duomenų, kai laikmatis yra sustabdytas arba pristabdytas.

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

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Auto Pause**.
- 6 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: kai kurioms veiklos galimos ne visos parinktys.

- Jei norite automatiškai pristabdyti laikmatį, kai nustoja judėti, pasirinkite **Sustabdžius**.
- Jei norite, kad laikmatis būtų automatiškai pristabdomas, kai jūsų tempas yra mažesnis nei nurodyta vertė, pasirinkite **Tempas**.
- Jei norite, kad laikmatis būtų automatiškai pristabdomas, kai jūsų greitis yra mažesnis nei nurodyta vertė, pasirinkite **Greitis**.

Automatinio slinkimo naudojimas

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

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

PASTABA: ši funkcija galima ne visoms veikloms.

- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Automatinis slinkimas**.
- 6 Pasirinkite rodymo greitį.

GPS nustatymo keitimas

Daugiau informacijos apie GPS žr. www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **GPS**.
- 6 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Išjungta**, jei norite išjungti GPS veiklos metu.
- Pasirinkite **Tik GPS**, jei norite įjungti numatytąją GPS palydovų sistemą.
- Pasirinkite **GPS + GLONASS** (Rusijos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.
- Pasirinkite **GPS + GALILEO** (Europos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.

PASTABA: gPS ir kito palydovo naudojimas kartu gali greičiau sutrumpinti baterijos tarnavimo laiką nei naudojant tik GPS (*GPS ir kitos palydovų sistemos, 45 psl.*).

GPS ir kitos palydovų sistemos

GPS + GLONASS arba GPS + GALILEO parinktys padidina efektyvumą nepalankioje aplinkoje ir padeda greičiau nustatyti padėtį, nei naudojantis tik GPS. Bet naudojant GPS ir kitą palydovų sistemą kartu baterija gali išsikrauti greičiau, nei naudojantis tik GPS.

Telefono ir Bluetooth nustatymai

Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite  > **Telefonas**.

Būsena: rodoma dabartinė Bluetooth ryšio būsena ir galima įjungti arba išjungti Bluetooth technologiją.

Pranešimai: įrenginys automatiškai įjungia arba išjungia išmaniuosius pranešimus pagal jūsų pasirinktis (*Pranešimų Bluetooth įgalinimas, 4 psl.*).

Įspėjimų kontaktai: įspėja, kai jūsų susietas išmanusis telefonas prisijungia ir atsijungia.

Susieti telefoną: jūsų įrenginys susiejamas su suderinamu išmaniuoju telefonu, kuriame veikia Bluetooth technologija.

Sinchronizavimas: galima perduoti duomenis tarp įrenginio ir Garmin Connect programos.

Išjungti „LiveTrack“: suteikia galimybę stabdyti LiveTrack seansą jo metu.

Sistemos nustatymai

Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite  > **Sistema**.

Automatinis užraktas: jutiklinis ekranas automatiškai užrakinamas, kad nebūtų suaktyvintas netyčia. Norėdami atrakinti jutiklinį ekraną, galite paspausti .

Kalba: nustatoma įrenginio sąsajos kalba.

Laikas: nustatomas laiko formatas ir vietos laiko šaltinis (*Laiko nustatymai, 45 psl.*).

Data: galite nustatyti datą ir datos formatą rankiniu būdu.

Ekranas: nustatomas ekrano skirtasis laikas ir ryškumas (*Ekrano nustatymai, 47 psl.*).

Physio TrueUp: įrenginys gali sinchronizuoti veiklas, istoriją ir duomenis iš kitų Garmin įrenginių.

Vibracija: galima įjungti arba išjungti vibraciją bei nustatyti vibravimo smarkumą.

Netrukdyti: įjungiamas arba išjungiamas režimas „Netrukdyti“.

Vienetai: nustatomi matavimo vienetai, naudojami duomenims rodyti (*Matavimo vienetų keitimas, 47 psl.*).

Duomenų įrašymas: nustatoma, kaip įrenginys įrašo veiklos duomenis. Įrašymo parinktis Išmanus (numatytoji) leidžia įrašyti ilgesnę veiklą. Įrašymo parinktis Kiekviena sekundė užtikrina didesnę veiklos įrašų išsamumą, bet gali reikėti dažniau įkrauti bateriją.

USB režimas: nustatoma, kad prijungus įrenginį prie kompiuterio jis naudotų medijos perkėlimo režimą arba Garmin režimą.

Nustatyti iš naujo: suteikia galimybę atkurti numatytuosius nustatymus arba pašalinti asmeninius duomenis ir atkurti nustatymus (*Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas, 54 psl.*).

PASTABA: jei nustatėte Garmin Pay piniginę, atkūrus numatytuosius nustatymus iš įrenginio ištrinama piniginė.

Programinės įrangos naujinys: galima tikrinti, ar yra programinės įrangos naujinių.

Apie: rodomas įrenginio ID, programinės įrangos versija, teisinė informacija ir licencijos sutartis.

Laiko nustatymai

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

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

Laiko šaltinis: galite nustatyti laiką rankiniu būdu arba automatiškai pagal susietą mobilųjį įrenginį.

Laiko juostos

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

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

Pagal numatytuosius nustatymus laikas nustatomas automatiškai, kai Venu įrenginys susiejamas su mobiliuoju įrenginiu.

- 1 Palaikykite **(B)**.
- 2 Pasirinkite **⚙️ > Sistema > Laikas > Laiko šaltinis > Rankinis**.
- 3 Pasirinkite **Laikas** ir įveskite paros laiką.

Žadintuvo signalo nustatymas

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

- 1 Palaikykite **(B)**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai > Pridėti įspėjimą**.
- 3 Pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
- 4 Pasirinkite **Kartoti** ir pasirinkite parinktį.
- 5 Pasirinkite **Etiketė**, tada pasirinkite žadintuvo signalo aprašymą.

Žadintuvo signalo pašalinimas

- 1 Palaikykite **(B)**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai**.
- 3 Pasirinkite žadintuvo signalą ir pasirinkite **Šalinti**.

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Palaikykite **(B)**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikmatis**.
- 3 Įveskite laiką ir pasirinkite **✓**.
- 4 Pasirinkite **(A)**.

Chronometro naudojimas

- 1 Palaikykite **(B)**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Chronometras**.
- 3 Jei norite paleisti laikmatį, paspauskite **(A)**.
- 4 Jei norite paleisti rato laikmatį iš naujo, paspauskite **(B)**.
Visas chronometro laikas skaičiuojamas toliau.
- 5 Jei norite sustabdyti laikmatį, paspauskite **(A)**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti laikmatį iš naujo, braukite į apačią.
 - Jei norite įrašyti chronometro laiką kaip veiklą, paspauskite **(B)** ir pasirinkite **✓**.
 - Jei norite išjungti chronometrą, paspauskite **(B)** ir pasirinkite **X**.

Ekranų nustatymai

Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite  > **Sistema** > **Ekranas**.

Ryškumas: nustatomas ekranų ryškumas.

Skirtasis laikas: nustatomas laikas iki ekranų išsijungimo. Galite naudoti parinktį Visada įjungta, jei norite, kad dienos laikas liktų matomas, o išsijungtų tik fonas. Ši parinktis sumažina baterijos ir ekranų tinkamumo naudoti laiką (*Apie AMOLED ekraną, 49 psl.*).

PASTABA: nustatymai Visada įjungta ir Gestai išjungiami jūsų miego langų metu, kad ekranas neįsijungtų jums miegant.

Gestai: nustatoma, kad ekranas įsijungtų, kai pasukate riešą kūno link norėdami matyti įrenginį. Galite pasirinkti parinktį Tik veiklos metu, jei norite naudoti šią funkciją tik nustatyto laiko veiklose. Be to, galite reguliuoti gestų jautrumą, kad ekranas įsijungtų dažniau arba rečiau.

Veiklos metu: nustatoma, kad ekranas liktų įjungtas arba išsijungtų pagal nustatymą Skirtasis laikas nustatyto laiko veiklų metu.

Matavimo vienetų keitimas

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

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

Garmin Connect nustatymai

Galite pakeisti įrenginio nustatymus savo Garmin Connect paskyroje, naudodami Garmin Connect programą arba Garmin Connect interneto svetainę. Kai kurie nustatymai pasiekiami tik naudojantis Garmin Connect paskyra, jų negalima keisti įrenginyje.

- Garmin Connect programoje pasirinkite  arba , pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai ir pasirinkite savo įrenginį.
- Įrenginių valdiklyje Garmin Connect programoje pasirinkite savo įrenginį.

Pakeitę nustatymus, sinchronizuokite duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti jūsų įrenginyje (*Garmin Connect programos naudojimas, 38 psl.*, *Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 39 psl.*).

Belaidžiai jutikliai

Įrenginį galima naudoti su belaidžiu ANT+ arba Bluetooth jutikliais. Jei norite daugiau sužinoti apie pasirinktinių jutiklių suderinamumą ir įsigijimą, apsilankykite buy.garmin.com.

Belaidžių jutiklių susiejimas

Prijungdami belaidį ANT+ arba Bluetooth jutiklį prie Garmin įrenginio pirmą kartą turite susieti įrenginį ir jutiklį. Po susiejimo įrenginys automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

PATARIMAS: kai kurie ANT+ jutikliai susiejami su įrenginiu automatiškai, kai pradėsite veiklą, o jutiklis yra įjungtas ir šalia įrenginio.

- 1 Pasitraukite bent 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų belaidžių jutiklių.
- 2 Jei susiejate širdies dažnio matuoklį, užsidėkite širdies dažnio matuoklį. Širdies dažnio monitorius nesiųs ir negaus duomenų, kol jo neužsidėsite.
- 3 Laikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite  > **Jutikliai** > **Pridėti naują**.
- 5 Laikykite įrenginį mažesniu nei 3 m (10 pėdų) atstumu nuo jutiklio ir palaukite, kol įrenginys bus susietas su jutikliu.

Kai įrenginys prisijungia prie jutiklio, ekrano viršuje atsiranda piktograma.

Žingsniamatis

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

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

Žingsniamačio kalibravimas

Kad galėtumėte kalibruoti žingsniamatį, reikia įrenginį susieti su žingsniamačiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.](#)).

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

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Jutikliai** > **Žingsniamatis** > **Kal. faktorius**.
- 3 Sureguliuokite kalibravimo faktorių:
 - Jei jūsų atstumas yra per mažas, kalibravimo faktorių padidinkite.
 - Jei jūsų atstumas yra per didelis, kalibravimo faktorių sumažinkite.

Žingsniamačio kalibravimo gerinimas

Kad galėtumėte kalibruoti įrenginį, turite gauti GPS signalus ir susieti įrenginį su žingsniamačiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.](#)).

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

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

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

Pasirenkamo dviračio greičio ar kadencijos jutiklio naudojimas

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

- Susiekite jutiklį su įrenginiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.](#)).
- Nustatykite ratų dydį ([Greičio jutiklio kalibravimas, 48 psl.](#)).
- Važiuokite ([Važiavimas dviračiu, 26 psl.](#)).

Greičio jutiklio kalibravimas

Norint kalibruoti greičio jutiklį, reikia susieti įrenginį su suderinamu greičio jutikliu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.](#)).

Rankinis kalibravimas yra nebūtinas, bet gali padidinti tikslumą.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Jutikliai** > **Greitis / kadencija** > **Rato dydis**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Automatinis**, jei norite, kad rato dydžio apskaičiavimas ir greičio jutiklio kalibravimas būtų atliekami automatiškai.
 - Pasirinkite **Rankinis** ir įveskite rato dydį, jei norite kalibruoti greičio jutiklį rankiniu būdu ([Ratų dydis ir perimetras, 59 psl.](#)).

Riedmušų jutikliai

Jūsų įrenginys suderinamas su Approach® CT10 golfo riedmušų jutikliais. Naudodami susietus riedmušų jutiklius galite automatiškai stebėti savo golfo smūgius, įskaitant vietą, atstumą ir riedmušos tipą. Daugiau informacijos rasite riedmušos jutiklių naudotojo vadove.

Aplinkos įvertinimas

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

PASTABA: prieš susiejant Varia įrenginius gali reikėti atnaujinti Venu programinę įrangą ([Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą, 50 psl.](#)).

tempe

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

Įrenginio informacija

Apie AMOLED ekraną

Pagal numatytuosius nustatymus laikrodžio nustatymai yra optimizuoti baterijos veikimo laikui ir našumui ([Baterijos veikimo laiko prailginimas, 54 psl.](#)).

Vaizdo išsilaikymas arba pikselių „įrašymas“ yra įprasta AMOLED įrenginių elgsena. Jei norite padidinti ekrano veikimo laiką, venkite statinių vaizdų peržiūros dideliu ryškumu ilgą laiką. Siekiant sumažinti „įrašymo“ efektą, Venu ekranas išsijungia praėjus pasirinktam skirtajam laikui ([Ekrano nustatymai, 47 psl.](#)). Norėdami pažadinti įrenginį, riešą galite pasukti kūno link, dukart bakstelėti jutiklinį ekraną arba paspausti mygtuką.

Įrenginio įkrovimas

⚠ ĮSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio, kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra*, 52 psl.).

1 Įkiškite mažesnį USB laido galą į įrenginio įkrovimo jungtį.



2 Įkiškite didesnį USB laido galą į USB įkrovimo jungtį.

3 Iki galo įkraukite įrenginį.

Produktų naujinimai

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

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

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

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą

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

Sinchronizuokite savo įrenginį su programa Garmin Connect (*Garmin Connect programos naudojimas*, 38 psl.).

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

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

Kad galėtumėte naujinti įrenginio programinę įrangą, reikia atsisiųsti ir įdiegti Garmin Express programą bei pridėti įrenginį ([Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 39 psl.](#)).

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.

Jei yra nauja programinė įranga, Garmin Express programa siunčią ją į įrenginį.

- 2 Kai Garmin Express programa baigia naujinio siuntimą, atjunkite įrenginį nuo kompiuterio. Įrenginys įdiegia naujinį.

Įrenginio informacijos peržiūra

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

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

El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

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

Paspauskite ir 10 sekundžių palaikykite .

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruotoji ličio polimerų baterija.
Baterijos veikimo laikas	Iki 5 dienų išmaniojo laikrodžio režimu
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo -20 iki 60 °C (nuo -4 iki 140 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažniai	2,4 GHz esant 15 dBm, vardinė vertė 13,56 MHz esant -44 dBm, vardinė vertė
Pralaidumo vandeniui klasė	Plaukimas, 5 ATM ¹

Informacija apie baterijos veikimo laiką

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

Venu baterijos veikimo laikas	Režimas
Iki 5 dienų	Išmaniojo laikrodžio režimas su veiklos stebėjimu ir nuolatinio širdies dažnio stebėjimu ant riešo
Iki 7,5 val.	Išmaniojo laikrodžio režimas su muzikos atkūrimu
Iki 20 val.	GPS režimas
Iki 6 val.	GPS režimas su muzikos atkūrimu
Iki 8 val.	Veiklos režimas su treniruočių animacijomis
Iki 4 val.	Veiklos režimas su treniruočių animacijomis ir muzikos atkūrimu
Iki 2 dienų	Visada rodymo režimu

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

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

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

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

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

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

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

Įrenginio nelaikykite vietose, kuriose jis gali būti veikiamas ypač didele temperatūra, nes tai gali sukelti ilgalaikių pažeidimų.

Įrenginio valymas

PRANEŠIMAS

Net nedidelis prakaito ar drėgmės kiekis gali sukelti prie įkroviklio prijungtų elektros kontaktų koroziją. Korozija gali trukdyti įkrauti ir perduoti duomenis.

1 Nuvalykite įrenginį švelniu plovikliu sudrėkinta šluoste.

2 Sausai nušluostykite.

Nuvalę, leiskite įrenginiui visiškai išdžiūti.

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

Dirželių keitimas

Įrenginiui tinka 20 mm pločio standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai.

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



2 Į įrenginį įdėkite vieną naujo dirželio spyruoklinio laikiklio dalį.

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

4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Trikčių šalinimas

Ar mano išmanusis telefonas suderinamas su mano įrenginiu?

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

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

Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio

Jei telefonas neprisijungia prie įrenginio, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Išjunkite išmanųjį telefoną ir įrenginį ir vėl įjunkite.
- Išmaniajame telefone įgalinkite Bluetooth technologiją.
- Atnaujinkite programą Garmin Connect į naujausią versiją.
- Pašalinkite įrenginį iš Garmin Connect programos ir Bluetooth nustatymų išmaniajame telefone ir bandykite susieti iš naujo.
- Jei įsigijote naują išmanųjį telefoną, pašalinkite įrenginį iš Garmin Connect programos išmaniajame telefone, kurį norite nustoti naudoti.
- Išmanųjį telefoną laikykite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo įrenginio.
- Išmaniajame telefone atidarykite Garmin Connect programą, pasirinkite  arba , tada pasirinkite „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį, kad nustatytumėte susiejimo režimą.
- From the watch face, hold , and select  > Telefonas > Susieti telefoną.

Mano ausinės neprisijungia prie įrenginio

Jei ausinės anksčiau buvo prijungtos prie jūsų išmaniojo telefono naudojant Bluetooth technologiją, jos gali prisijungti prie išmaniojo telefono anksčiau nei prie įrenginio. Pabandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Išjunkite Bluetooth technologiją išmaniajame telefone.
Daugiau informacijos žr. išmaniojo telefono naudotojo vadove.
- Prijungdami ausines prie įrenginio būkite bent 10 m (33 pėdų) atstumu nuo išmaniojo telefono.
- Susiekite ausines su įrenginiu ([Bluetooth ausinių prijungimas, 8 psl.](#)).

Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės

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

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

Mano įrenginio kalba netinkama

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

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite .
- 3 Slinkite į apačią iki paskutinio sąrašo elemento ir pasirinkite jį.
- 4 Slinkite į apačią iki antro elemento sąrašo ir pasirinkite jį.
- 5 Pasirinkite kalbą.

Įrenginys rodo neteisingą laiką

Įrenginys atnaujiną laiką ir datą, kai sinchronizuojausi su jūsų išmaniuoju telefonu arba kai gauna GPS signalus. Sinchronizuokite įrenginį, kad sužinotumėte tikslų laiką, kai keliaujate tarp skirtingų laiko juostų ir kai reikia perjungti į vasaros / žiemos laiką.

1 Palaikykite paspaudę **B** ir pasirinkite  > **Sistema** > **Laikas**.

2 Patikrinkite, ar įjungta parinktis **Automatinis**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Patikrinkite, ar išmaniajame telefone rodomas teisingas vietos laikas, ir sinchronizuokite įrenginį su išmaniuoju telefonu (*Garmin Connect programos naudojimas, 38 psl.*).
- Pradėkite veiklą lauke, išeikite iš namų į atvirą erdvę, kurioje niekas neužstoja dangaus, ir palaukite, kol įrenginys gaus palydovų signalus.

Laikas ir data atnaujinami automatiškai.

Baterijos veikimo laiko prailginimas

Kad prailgintumėte baterijos veikimo laiką, galite padaryti kelis dalykus.

- Nebenaudokite ekrano skirtojo laiko parinkties **Visada įjungta** ir pasirinkite trumpesnį ekrano skirtąjį laiką (*Ekrano nustatymai, 47 psl.*).
- Sumažinkite ekrano ryškumą (*Ekrano nustatymai, 47 psl.*).
- Perjunkite interaktyvų ciferblatą į ciferblatą su statiniu fonu (*Ciferblato keitimas, 39 psl.*).
- Išjunkite Bluetooth technologiją, jei nesinaudojate ryšio funkcijomis (*Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas, 5 psl.*).
- Išjunkite veiklos stebėjimą (*Veiklos stebėjimo nustatymai, 19 psl.*).
- Atribokite įrenginio rodomus išmaniojo telefono pranešimus (*Pranešimų valdymas, 5 psl.*).
- Stabdykite širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus Garmin įrenginius (*Širdies dažnio transliavimas į Garmin įrenginius, 14 psl.*).
- Išjunkite ant riešo matuojamo širdies dažnio stebėjimą (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 15 psl.*).
- Išjunkite automatinį pulsoksimetro rodmenį (*Pulsoksimetro stebėjimo režimo pakeitimas, 17 psl.*).

Įrenginio paleidimas iš naujo

Jei įrenginys nereaguoja, gali reikėti jį paleisti iš naujo.

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

1 Palaikykite **A** 15 sekundžių.

Įrenginys išsijungs.

2 Palaikykite **A** vieną sekundę, kad įjungtumėte įrenginį.

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Visus įrenginio nustatymus galite iš naujo nustatyti į numatytąsias gamyklines vertes. Sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect programa, jei norite įkelti veiklos duomenis prieš nustatydami įrenginį iš naujo.

1 Palaikykite **B**.

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

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų įrenginio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei aktyvumo istoriją, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.

PASTABA: jei esate nustatę Garmin Pay piniginę, ši parinktis pašalins piniginę iš jūsų įrenginio. Jei įrenginyje įrašyta muzika, ši parinktis pašalins įrašytą muziką.

- Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų įrenginio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei aktyvumo istoriją, pasirinkite **Atkurti numatytuosius nustatymus**.

Palydovo signalų gavimas

Norint gauti palydovo signalus, įrenginiui gali reikėti giedro dangaus vaizdo.

- 1 Išeikite į atvirą vietą lauke.
Įrenginio priekį reikia atsukti į dangų.
- 2 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
Palydovo signalams aptikti gali reikėti 30–60 sekundžių.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

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

Veiklos stebėjimas

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

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

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

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

Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus

Jūsų įrenginyje naudojamas vidinis barometras, siekiant išmatuoti aukščio pokyčius jums lipant laiptais. Užliptas aukštas yra lygus 3 m (10 pėd.).

- Lipdami laiptais stenkitės nesilaikyti už turėklų ir neperžengti kelių laiptelių.
- Esant vėjuotam orui, pridengkite įrenginį rankove ar striuke, nes dėl stiprių gūsių rodmenys gali būti netikslūs.

Intensyvumo minučių ir kalorijų tikslumo didinimas

Galite padidinti šių vertinimų tikslumą eidami arba bėgdami lauke 15 minučių su GPS įrenginiu.

PASTABA: pirmą kartą sukalibravus įrenginį, ! nerodomas valdiklyje Mano diena.

- 1 Perbraukę ciferblatą peržiūrėkite valdiklį **Mano diena**.
- 2 Pasirinkite !.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kaip gauti daugiau informacijos

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

Priedas

Duomenų laukai

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

Atst. per judesį: per mostą įveiktas atstumas

Atstumai: vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.

Atstumas: esamame takelyje ar veikloje nukeliamas atstumas.

Aukštai per minutę: per minutę užliptų aukštų skaičius.

Aukštis: esamos vietos aukštis virš ar žemiau jūros lygio.

Bendras nuolydis: visas nusileidimo atstumas, kurį įveikėte užsiimdami veikla arba nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Bendras pakilimas: visas pakilimo atstumas, kurį įveikėte užsiimdami veikla arba nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

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

Dūžių dažnis: mostų per minutę skaičius (mpm).

Greitis: esamas kelionės greitis.

Int. atst./judes.: vidutinis atstumas, įveiktas vienu mostu dabartiniame intervale.

Int. dūž. tipas: esamas mostų tipas per intervalą.

Int. judes./ilg.: vidutinis mostų skaičius vienam ilgiui dabartiniame intervale.

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

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

Intervalo atstumas: per esamą intervalą nukeliamas atstumas.

Intervalo laikas: esamo intervalo laikmačio laikas.

Intervalo SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.

Intervalo tempas: vidutinis tempas per esamą veiklą.

Judesiai: bendras mostų skaičių per esamą veiklą.

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

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

Kalorijos: visas sudegintas kalorijų kiekis.

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

Kryptis: kryptis, kuria judate.

Kvėpavimo dažnis: kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (įpm).

Laikas zonoje: laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio ar galios zonoje.

Laikmatis: esamos veiklos laikmačio laikas.

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

Maks. greitis: didžiausias greitis per esamą veiklą.

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

Nusileista aukštais: bendras aukštų, kuriais nusileista, skaičius per dieną.

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

P. atst. dūž. dažnis: vidutinis mostų skaičius per minutę (mpm) per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

P. atst. dūž. tipas: mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

P. atst. dūžiai: bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

P. int. atst./judes.: vidutinis atstumas, įveiktas vienu mostu paskutiniame atliktame intervale.

P. int. dūž. tipas: mosto tipas, naudotas per paskutinį įveiktą intervalą.

Pask. atst. SWOLF: paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

Pask. int. SWOLF: paskutinio įveikto intervalo vidutinis SWOLF įvertis.

Pask. rato greitis: paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.

Pask. rato ilgis: paskutiniame įveiktame rate nukeliautas atstumas.

Pask. rato laikas: paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.

Pask. rato ŠD: vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato ŠD %Maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato tempas: paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.

Paskutinio atstumo tempas: vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

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

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

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

Ratai: įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.

Rato greitis: esamo rato vidutinis greitis.

Rato ilgis: esamame rate nukeliautas atstumas.

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

Rato kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

Rato laikas: esamo rato laikmačio laikas.

Rato ŠD: vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.

Rato ŠD %Maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.

Rato tempas: esamo rato vidutinis tempas.

Saulėlydis: saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

Saulėtekis: saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

ŠD %Maks.: maksimalaus širdies dažnio procentas.

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

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

Stresas: jūsų dabartinis streso lygis.

Tempas: esamas tempas

Temperatūra: oro temperatūra. Kūno temperatūra paveikia temperatūros jutiklį. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie temperatūros jutiklio.

Užlipta aukštų: bendras per dieną užliptų aukštų skaičius.

Vertikalus greitis: pakilimo ar nusileidimo greitis per laiką.

Vid. atst. per judesį: vidutinis atstumas, įveiktas kas mostą, per esamą veiklą.

Vid. judesio dažnis: vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.

Vid. judesio per ilgį: vidutinis mostų skaičius vienam ilgiui dabartinės veiklos metu.

Vid. tempas: vidutinis tempas per esamą veiklą

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

Vidutinė kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.

Vidutinis greitis: vidutinis greitis per esamą veiklą.

Vidutinis rato laikas: esamos veiklos vidutinis rato laikas.

Vidutinis ŠD: vidutinis širdies dažnis per esamą veiklą.

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

Vidutinis SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius (*Plaukimo terminai, 27 psl.*).

Žingsniai: žingsnių skaičius per esamą veiklą.

Žingsnių per ratą: žingsnių skaičius dabartiniame rate.

V02 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta V02 maks. įverčių standartinė klasifikacija.

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

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

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

Ratų dydis ir perimetras

Greičio jutiklis automatiškai nustato ratų dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

Padangos dydis nurodytas ant abiejų padangos pusių. Tai nėra išsamus sąrašas. Taip pat galite išmatuoti rato perimetrą arba nurodyti interneto skaičiuoklėse nurodytą perimetrą.

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

Padangos dydis	Rato perimetras (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C vamzdinis	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Ženklų apibrėžtys

Šie ženklai gali būti pateikti ant įrenginio ar priedų etikečių.



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

Rodyklė

A

aikštelės
atsisiuntimas 27
pasirinkimas 28
žaidimas 28
ANT+ jutikliai 47, 49
asmeniniai rekordai 34
šalinimas 34
atbulinis laikmatis 46
atsarginės dalys 52
atstumas, įspėjimai 43
ausinės 53
„Bluetooth“ technologija 53
Bluetooth technologija 8
prijungimas 8
Auto Lap 43
Auto Pause 44
automatinis slinkimas 44

B

baseino dydis
nustatymas 27
pasirinktinis 27
baterija
įkrovimas 50
pailginimas 5
prailginimas 54
veikimo laikas 51
bėgtakis 26
Bluetooth jutikliai 47
Bluetooth technologija 4–6, 11, 45, 52
ausinės 8
Body Battery 22

C

chronometras 46
ciferblatai 6, 39, 40
ciferblatas 2
Connect IQ 6

D

deguonies saturacija 16, 17
dirželiai 52
duomenys
įkėlimas 38
įrašymas 32, 38, 39
perkėlimas 32, 38, 39
duomenų įkėlimas 38
duomenų išsaugojimas 32, 38
duomenų laukai 2, 6, 26, 42, 56
dviračio jutikliai 48

E

ekranas 47

F

foninis apšvietimas 49

G

Garmin Connect 3, 4, 6, 11, 32, 33, 38, 47, 50
duomenų įrašymas 39
Garmin Express 6
programinės įrangos naujinimas 50
Garmin Pay 9–11
GLONASS 44, 45
golfo raundas, baigimas 32
GPS 3, 44, 45
signalas 55
greičio ir kadencijos jutikliai 3, 48

H

hidratacija 23

I

ilgiai 27
intensyvumo minutės 18, 55
intervalai 27
istorija 26, 36
peržiūra 31
siuntimas į kompiuterį 32, 38, 39
išmanusis telefonas 3, 6, 11, 20, 32, 52
programos 4, 6, 24
susiejimas 3, 53

J

jutiklinis ekranas 1, 2, 49

K

kadencija
įspėjimai 43
jutikliai 48
kalendorius 33
kalibravimas, kompasas 36
kalorijos 55
įspėjimai 43
kliūtys 29
kompasas 29, 36
kalibravimas 36
kompiuteris 8
kontaktai, pridėjimas 11
Kūno baterija 21, 22
kursai, žaidimas 28

L

laikas 46
įspėjimai 43
nustatymai 45
laikmatis 25–27
atbulinis skaičiavimas 46
laiko juostos 45
laikrodis 45, 46
licencija 51

M

matavimo vienetai 47
menui 1, 2
menstruacijų ciklas 23
miego režimas 5, 18
mygtukai 1, 52
mokėjimai 9–11
mostai 27
muzika 3, 7
įkėlimas 7, 8
leidimas 8
paslaugos 7, 8
muzikos valdikliai 9

N

naudotojo profilis 32
naujiniai, programinė įranga 50, 51
navigacija 35
stabdymas 35
NFC 10
nuorodos 2, 40
nustatymai 17, 19, 21, 41, 45, 47, 54

P

pagalbos funkcija 11, 12
pagrindinis menui, tinkinimas 21
palydovo signalai 3, 55
paros laikas 45, 54
pavojaus signalai 42, 46
piktogramos 3
piniginė 3, 10
plaukimas 27
pranešimai 4, 5
tekstinės žinutės 5
telefono skambučiai 5
priedai 47, 55
prisotinimas deguonies 16

profiliai, naudotojas 32
programinė įranga
naujinimas 50, 51
versija 51
programos 4, 6, 11, 32
išmanusis telefonas 3, 24
pulsoksimetras 13, 16, 17

R

ratų 36
ratų dydžiai 48, 59
rezultatų kortelė 30, 31
rezultatų skaičiavimas 30, 31

S

sistemos nustatymai 45
skubios pagalbos kontaktai 11
slidinėjimas
kalnų 27
snieglenčių sportas 27
smeigtuko vieta, žaliosios zonos rodynys 28, 29
smūgio matavimas 30
snieglenčių sportas 27
sparčiosios nuorodos 40
specifikacijos 51
staigus posūkis 29
statistika 31
stebėjimas 11, 17
streso įvertis 22
streso lygis 21, 22
susiejimas
ANT+ jutikliai 14
išmanusis telefonas 3, 53
jutikliai 47
sveikatos statistika 23
SWOLF balas 27

T

tekstinės žinutės 5
telefono skambučiai 5
tempe 49
temperatūra 49
treniravimasis
kalendorius 34
planai 33, 34
treniruotė 4
kalendorius 33
planai 32, 33
puslapiai 26
treniruotės 32–34
treniruotės patalpose 25, 26
trikčių šalinimas 13, 17, 22, 52–55

U

USB 51
užrakinimas, ekranas 2, 45

V

valdikliai 2, 6, 14, 16, 20–23
valdiklių menui 40
važiavimas dviračiu 26
veiklos 24–26, 41
išsaugojimas 24
mėgstamos 25
pasirinktinis 24
pradžią 24
pridėjimas 24
veiklos stebėjimas 17–19
veiklų išsaugojimas 25–27
vietos 35
šalinimas 35
VO2 maks. 16, 58

W

Wi-Fi, prijungimas 7
Wi-Fi, prijungimas 6

Z
zonos
laikas **45**
širdies dažnis **15**

