



Garmin EDGE 1030 lietošanas pamācība

Darba uzsākšana

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

Vienmēr konsultējieties ar savu ārstu vai fizioterapeitu, pirms veicat jebkādas izmaiņas savā treniņu programmā.

Ierīces apskats




①		Nospiediet, lai ieietu “miega” režīmā vai “pamodinātu” ierīci. Pieturiet, lai ieslēgtu/izslēgtu ierīci un nobloķētu skārienjūtīgo ekrānu.
②		Nospiediet, lai atzīmētu jaunu apli.
③		Nospiediet, lai ieslēgtu vai apturētu taimeri.
④	Atmiņas kartes slots (zem aizsega)	Ievietojiet atsevišķi iegādātu microSD karti.
⑤	Elektriskie kontakti	Uzlādējiet, izmantojiet atsevišķi iegādājamu Edge ārējo akumulatoru paku.

Piezīme: Dodieties uz garmin.lv lai iegādātos papildu aksesuārus.

Viedtālruņa sapārošana

Lai izmantotu savienojuma funkcijas savā Edge 1030 ierīcē, tai ir jābūt sapārotai tieši Garmin Connect Mobile lietotnē, nevis jūsu viedtālruņa Bluetooth iestatījumos.

1. No sava viedtālruņa lietotņu veikala iestatiet un atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;

2. Pieturiet , lai ieslēgtu ierīci. Pirmo reizi, kad ieslēdzat ierīci, jums būs jāizvēlas ierīcē izmantojamā valoda. Nākamais ekrāns aicinās jūs sapārot viedtālruni;

Ieteikums: Jūs varat pavilkt uz leju galvenajā lapā, lai aplūkotu iestatījumu palīg rīku un izvēlētos **Phone > Pair Smartphone** manuālai ieejai pārošanas režīmā.



3. Izvēlieties iespēju, kādā pievienot savu ierīci savam Garmin Connect kontam:

- ja šī ir pirmā ierīce, kuru pārojat, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni, sekojiet norādījumiem ekrānā;
- ja jau esat piepārojis citu ierīci, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni, lietotnes iestatījumu izvēlnē izvēlieties **Garmin Devices > Add Device** un sekojiet norādījumiem ekrānā.

Kad piepārošana ir notikusi veiksmīgi, atainojas atbilstošs ziņojums un jūsu ierīce automātiski sinhronizējas ar jūsu viedtālruni.

Galvenā ekrāna pārskats

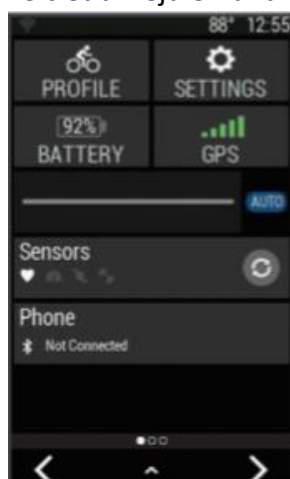
Galvenā lapa sniedz jums ātru piekļuvi visām Edge ierīces funkcijām.

1		Izvēlieties, lai dotos braucienā. Izmantojiet bultiņas, lai izmainītu savu aktivitātes profilu.
2	Navigation	Izvēlieties, lai atzīmētu vietu, uzmeklētu lokācijas un izveidotu vai navigētu kursā.
3	Training	Izvēlieties, lai piekļūtu segmentiem, treniņiem vai citām treniņu iespējām.
4	History	Izvēlieties, lai piekļūtu iepriekšējiem braucieniem un apkopojumam.
5	My stats	Izvēlieties, lai piekļūtu saviem izpildījuma mērījumiem, personīgajiem rekordiem un lietotāja profilam.
6		Izvēlieties, lai piekļūtu savienojuma funkcijām un iestatījumiem.
7	IQ	Izvēlieties, lai piekļūtu savām Connect IQ™ lietotnēm, palīg rīkiem un datu laukiem.

Palīgrīku aplūkošana

Jūsu ierīcē ir iepriekšēji ielādēti dažādi palīg rīki un citi ir pieejami, kad savienojat savu ierīci ar viedtālruni vai citu saderīgu ierīci.

1. Atrodoties galvenajā lapā, pavelciet uz leju ekrānā no tā augšas.










Atainojas iestatījumu palīg rīks. Mirgojoša ikona norāda, ka ierīce meklē. Jūs varat uzspiest uz ikonas, lai pielāgotu iestatījumus;

2. Pavelciet pa kreisi vai pa labi uz ekrāna, lai aplūkotu vairāk palīg rīku.



Kad nākamreiz paviļksiet uz leju, lai aplūkotu palīg rīkus, tiks atainots pēdējais aplūkots palīg rīks.

Skārienjūtīgā ekrāna izmantošana

- Kad darbojas taimeris, pieskarieties ekrānam, lai redzētu taimera pārklājumu. Taimera pārklājums ļauj jums atgriezties galvenajā lapā brauciena laikā.
- Izvēlieties , lai atgrieztos galvenajā lapā.
- Pavelciet uz ekrāna vai uzspiediet uz bultiņām, lai pārlapotu.
- Izvēlieties , lai atgrieztos iepriekšējā lapā.
- Izvēlieties , lai saglabātu izmaiņas un aizvērtu lapu.
- Izvēlieties , lai aizvērtu lapu un atgrieztos iepriekšējā lapā.
- Izvēlieties , lai meklētu vietas tuvumā.
- Izvēlieties , lai dzēstu vienību.
- Izvēlieties , lai plašākai informācijai.



Skārienjūtīgā ekrāna bloķēšana

Jūs varat nobloķēt skārienjūtīgo ekrānu, lai izvairītos no tā nevēlamas nospiešanas.

- Pieturiet  un izvēlieties Lock Screen.
- Aktivitātes laikā, nospiediet .

Ierīces uzlādēšana

Piezīme: lai izvairītos no korozijas, rūpīgi nosusiniet USB portu, pret-nokrišņu aizsegu un laukumu ap tiem, pirms uzlādējat vai pievienojat savu ierīci pie datora.

1. Paceliet pret-nokrišņu aizsegu  no ierīces USB porta .



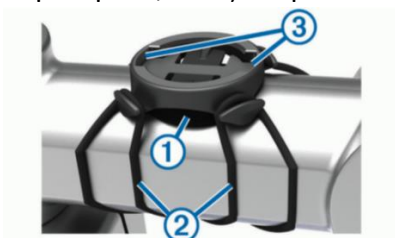
2. Pievienojiet USB kabeļa mazāko galu pie ierīces USB porta;
3. Pievienojiet USB kabeļa lielāko galu pie AC adaptera vai datora USB porta;
4. Pievienojiet AC adapteri pie standarta elektrorozetes. Kad pievienojat ierīci pie strāvas avota, tā ieslēdzas;
5. Pilnībā uzlādējiet ierīci.

Uzmanību: Ierīce ir aprīkota ar iebūvētu litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Standarta stiprinājuma uzstādīšana

Labākai GPS uztveršanai, novietojiet stiprinājumu uz velosipēda tā, lai tā augšpuse būtu vērsta pret debesīm. Jūs varat uzstādīt stiprinājumu uz stūres centra vai rokturiem.

1. Izvēlieties drošu vietu Edge ierīces nostiprināšanai, kur tā netraucēs drošai braukšanai ar velosipēdu;
2. Uzlieciet gumijas paliktni ① uz stiprinājuma apakšpusi. Izvirzījumi gumijas paliktnī iegulst stiprinājuma apakšpusē, tādēļ tas paliek savā vietā;



3. Uzlieciet stiprinājumu uz stūres;
4. Droši nostipriniet stiprinājumu, izmantojot divus savilcējus ②;
5. Uzlieciet ierīci ar tās izvirzījumiem uz tās aizmugures uz gropēm stiprinājumā ③;
6. Viegli iespiediet ierīci uz stiprinājuma un pagrieziet Edge ierīci pulksteņrādītāju virzienā, līdz tā nofiksējas vietā.



Izvirzītā stiprinājuma uzstādīšana

1. Izvēlieties drošu vietu Edge ierīces nostiprināšanai, kur tā netraucēs drošai braukšanai ar velosipēdu;
2. Izmantojiet sešstūrveida atslēgu, lai noņemtu skrūvi ① no savienotāja ar stūri ②;



3. Aplieciet ap stūri gumijas paliktni:
 - ja stūres diametrs ir 25,4 mm, izmantojiet biezāko paliktni;
 - ja stūres diametrs ir 31,8 mm, izmantojiet plānāko paliktni;
4. Aplieciet savienotāju ap stūri ap gumijas paliktni;
5. Uzvietojiet vietā un nostipriniet skrūvi; Piezīme: Garmin iesaka griezes momentu ar 0,8 N-m (7 lbf-in.). Jums periodiski būtu jāpārbauda pieskrūvētās skrūves ciešums.
6. Uzlieciet ierīci ar tās izvirzījumiem uz tās aizmugures uz gropēm stiprinājumā ③;



7. Viegli uzspiediet ierīci uz stiprinājuma un pagrieziet Edge ierīci pulksteņrādītāju virzienā, līdz tā nofiksējās vietā.

Edge ierīces noņemšana

1. Pagrieziet Edge ierīci pulksteņrādītāju virzienā, lai atfiksētu ierīci;
2. Noceliet Edge ierīci no stiprinājuma.

Signālu no satelītiem iegūšana






Lai ierīce atrastu satelītu signālus, tai ir nepieciešams neaizsegts skats uz debesīm. Laiks un datums ierīcē iestatās automātiski, balstoties uz GPS atrašanās pozīciju.

1. Dodieties ārpus telpām, pēc iespējas atklātākā vietā. Ierīces priekšpusei vajadzētu būt vērstai uz augšu;
2. Uzgaidiet līdz ierīce atrod satelītu signālus. Satelītu signālu atrašana var ilgt aptuveni 30 – 60 sekundes.

Treniņi

Došanās braucienā


Ja jūsu ierīce ir komplektēta ar ANT+ sensoru, tie jau savā starpā ir sapāroti un sensors var tikt aktivēts sākuma iestatīšanas laikā.

1. Pieturiet , lai ieslēgtu ierīci;
2. Dodieties ārpus telpām un uzgaidiet līdz ierīce nosaka satelītu signālus. Satelītu joslas kļūst zaļas, kad ierīce ir gatava izmantošanai;
3. Atrodoties galvenajā lapā, izvēlieties  vai , lai izvēlētos aktivitātes profilu;
4. Izvēlieties ;
5. Nospiediet , lai ieslēgtu taimeru;

Time	
00:01:34	
Speed	
0.0 ^m / _h	
Distance	
38 ^f	
Time of Day	
10:23:59 ^A _M	
Calories	Heading
0 ^c / _a / _l	N

Piezīme: vēsture netiek ierakstīta, ja taimeris ir neaktīvs.

6. Pavelciet pa kreisi vai labi ekrānā, lai aplūkotu papildu lapas. Jūs varat pavilkt uz leju no datu lapas augšas, lai aplūkotu palīgrikus;
7. Ja nepieciešams, pieskarieties ekrānam, lai aplūkotu taimera pārklājumu;

8. Nospiediet , lai apturētu taimeris; leteikums: pirms jūs saglabājat šo braucienu un dalaties tajā savā Garmin Connect kontā, jūs varat izmainīt brauciena veidu. Precīzs brauciena tips ir nepieciešams, lai izveidotu velobraukšanai draudzīgus kursus.

9. Izvēlieties Save Ride;

10. Izvēlieties .

Segmenti

Following a segment: Jūs varat nosūtīt segmentus no sava Garmin Connect konta uz savu ierīci. Pēc segmenta saglabāšanas jūsu ierīcē varat sekot līdz segmentam.

Piezīme: Kad lejupielādējat kursu no sava Garmin Connect konta, visi kursi tiek lejupielādēti automātiski.

Racing a segment: Jūs varat izbraut segmentu atārtoti segmentu, mēģinot atkārtot vai pārsniegt savu personisko rekordu vai citus velosipēdistus, kuri ir braucuši šo segmentu.

Strava™ Segmenti

Jūs varat lejupielādēt Strava segmentus savā Edge 1030 ierīcē. Sekojiet Strava segmentiem, lai salīdzinātu savu sniegumu ar saviem iepriekšējiem braucieniem, draugiem un profesionāļiem, kuri ir bijuši vienā segmentā.

Lai reģistrētos dalībai Strava, dodieties uz segmenta logrīku savā Garmin Connect kontā. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz www.strava.com.


Šīs rokasgrāmatas informācija attiecas gan uz Garmin Connect segmentiem, gan Strava segmentiem.



Strava Segment Explore Widget izmantošana

Strava segmenta izpētes logrīks ļauj jums apskatīt un braukt blakus Stravas segmentiem.

1. No **Strava Segment Explore Widget** atlasiet segmentu;

2. Izvēlieties iespēju:

- Nospiediet , lai atzīmētu segmentu savā Strava kontā;
- Nospiediet **Download > Ride**, lai lejupielādētu segmentu savai ierīcei un brauktu to;
- Izvēlieties **Ride**, lai brauktu lejupielādēto segmentu.

3. Nospiediet  vai , lai apskatītu segmenta laikus, draugu labāko laiku un segmenta līdera laiku.

Sekošana segmentam no tīmeļa

Pirms jūs varat lejupielādēt un sekot Garmin Connect izveidotajam segmentam, jums ir jābūt Garmin Connect kontam.

1. Savienojiet ierīci ar datoru, izmantojot USB kabeli;

Piezīme: Ja jūs izmantojat Strava segmentus, jūsu iecienītie segmenti tiek automātiski pārsūtīti uz jūsu ierīci, kad tā ir savienota ar Garmin Connect Mobile vai ar datoru.

2. Iet uz www.connect.garmin.com

3. Izveidojiet jaunu segmentu vai atlasiet esošu segmentu;

4. Nospiediet **Send to Device**;
5. Atvienojiet ierīci un ieslēdziet to;
6. Nospiediet **Training > Segments**;
7. Izvēlieties segmentu;
8. Nospiediet **Map > Ride**.

Segmentu atvizēšana

Varat aktivizēt segmentu sacīkstes, kas brīdina jūs par tuvojošajiem segmentiem.

1. Nospiediet **Training > Segments**;
2. Izvēlieties segmentu;
3. Nospiediet **Enable**;

Piezīme: Brīdinājumi par segmentu tvošanos parādās tikai aktivizētiem segmentiem.

Segmenta braukšana

Segmenti ir virtuālās sacīkstes. Jūs varat izbraut segmentu un salīdzināt savu veikspēju ar iepriekšējām aktivitātēm, citu braucēju sniegumu, savienojumiem Garmin Connect kontā vai citiem riteņbraukšanas kopienu locekļiem. Jūs varat augšupielādēt savas darbības datus savā Garmin Connect kontā, lai skatītu savu segmenta pozīciju.

Piezīme: Ja jūsu Garmin Connect un Strava konts ir saistīti, jūsu aktivitāte tiek automātiski nosūtīta uz jūsu Strava kontu, lai jūs varētu pārskatīt segmenta pozīciju.

1. Izvēlieties ▶, lai sāktu aktivitātes taimeri, un dodieties braukt. Kad jūsu ceļš šķērso atvizētu segmentu, jūs varat to izbraukt;
2. Sāciet braut segmentu;

Segmenta datu ekrāns tiek parādīts automātiski.



Ja nepieciešams, izvēlieties < vai >, lai mainītu savu mērķi sacensību laikā. Jūs varat sacensties pret segmenta vadītāju, jūsu iepriekšējo sniegumu vai citiem braucējiem (ja pieejams). Mērķis automātiski tiek pielāgots, ņemot vērā jūsu pašreizējo veikspēju.

Ja segments ir pabeigts, tiek parādīts ziņojums.

Segmenta informācijas skatīšana

1. Nospiediet **Training > Segments**;
2. Izvēlieties segmentu;
3. Izvēlieties iespēju:
 - Nospiediet **Map**, lai skatītu segmentu kartē;

- Nospiediet **Elevation**, lai skatītu segmenta augstuma skalu virs jūras līmeņa;
- Izvēlieties **Leaderboard**, lai apskatītu segmenta līdera, grupas līdera vai sacensību vadītāja braukšanas laiku un vidējo ātrumu, jūsu personīgo labāko laiku un vidējo ātrumu, kā arī citus braucējus (ja iespējams).

Piezīme: Jūs varat izvēlēties līderu saraksta ierakstu, lai mainītu seansa sacīkšu mērķi.

Segmenta opcijas

Nospiediet **Training > Segments > ☰**.

Turn Guidance: Aktivizē vai deaktivizē pagriezīenu paziņojumus.

Search: Ļauj meklēt saglabātos segmentus pēc nosaukuma.

Enable/Disable: Aktivizē vai deaktivizē ierīcē pašlaik ielādētos segmentus.

Delete: Ļauj izdzēst visus vai vairākus saglabātos segmentus no ierīces.

Segmenta dzēšana

1. Nospiediet **Training > Segments**;
2. Izvēlieties segmentu;
3. Nospiediet **☒ > ✓**.

Treniņi

Jūs varat izveidot pielāgotus treniņus, kuros ir iekļauti mērķi katram treniņa solim ar atšķirīgām distancēm, laikiem un kalorijām. Jūs varat izveidot treniņus, izmantojot Garmin Connect, un tad tos pārsūtīt uz savu ierīci. Jūs varat izveidot un saglabāt treniņu tieši savā ierīcē.

Jūs varat saplānot savus treniņus, izmantojot Garmin Connect. Jūs varat izveidot treniņus nākotnei un uzglabāt tos savā ierīcē.

Treniņa izveidošana

1. Izvēlieties **Training > Workouts > Create New**;
2. Ievadiet nosaukumu treniņam un nospiediet **✓**;
3. Izvēlieties **Step Type**, lai noteiktu katra soļa veidu. Piemēram, izvēlieties **Rest**, lai izmantotu soli kā atpūtas apli. Atpūtas apļa laikā, taimeris turpina darboties un dati tiek ierakstīti;
4. Izvēlieties **Duration**, lai noteiktu kā solis tiks mērīts. Piemēram, izvēlieties **Distance**, lai pabeigtu soli pēc noteikta attāluma;
5. Ja nepieciešams, ievadiet pielāgotu vērtību ilgumam;
6. Izvēlieties **Target**, lai izvēlētos savu mērķi katra soļa laikā. Piemēram, izvēlieties **Heart Rate Zone**, lai saglabātu pastāvīgu pulsu soļa laikā;
7. Ja nepieciešams, izvēlieties vēlamo pulsa zonu vai ievadiet pielāgotu diapazonu. Katru reizi, kad pārsniegsiet vai būsiet zem noteiktā pulsa, ierīce izdos skaņas signālu un atbilstošu ziņojumu savā ekrānā;
8. Nospiediet **✓**, lai saglabātu soli;
9. Izvēlieties **Add New Step**, lai pievienotu papildus soļus savam treniņam;
10. Nospiediet **✓**, lai saglabātu treniņu.

Atkārtoti treniņu soli

Pirms jūs varat kādu soli, jums ir jāizveido treniņu vismaz ar vienu soli.

1. Nospiediet **Add new step**;
2. Nospiediet **Step type**;
3. Izvēlieties iespēju:
 - Nospiediet **Repeat** lai atkārtotu soli vienu vai vairākas reizes. Piemēram, jūs varat atkārtot 5km soli desmit reizes;
 - Nospiediet **Repeat until** lai atkārtotu soli uz noteiktu laiku. Piemēram, jūs varat atkārtot 5km soli 60 minūtes, vai kamēr jūsu sirds sasniedz 160 sitienus minūtē.
4. Nospiediet **Back to step**, un izvēlieties soli kuru atkārtot;
5. Nospiediet ✓ lai saglabātu soli.

Treniņa rediģēšana

1. Nospiediet **Training > Workouts**;
2. Izvēlieties treniņu;
3. Nospiediet ✎;
4. Izvēlieties soli un nospiediet **Edit Step**;
5. Izmainiet soļa atribūtus un nospiediet ✓;
6. Nospiediet ↶ ai saglabātu treniņu.

Sekošana treniņiem no tīkla.

Pirms jūs lejupielādējat treniņu no *Garmin Connect*, jums jābūt izveidotam *Garmin Connect* kontam.

1. Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli;
2. Apmeklējiet vietni www.garminconnect.com
3. Izveidojat jaunu treniņu;
4. Nospiediet **Send To Device**, un sekojiet tālākām instrukcijām;
5. Atvienojiet ierīci.

Treniņa uzsākšana




1. Izvēlieties **Training > Workouts**;
2. Izvēlieties treniņu;
3. Izvēlieties **Ride**.

Pēctam, kad beidzat treniņu, ierīce parāda katru treniņa soli, mērķi (ja tāds ir uzstādīts), un pašreizējos treniņa datus. Skaņas signāls skan, kad kāds no treniņa soļiem beidzas. Ziņa pienāk kad sākas laika atskaite līdz nākamajam solim.

Treniņa apstādīšana

- Jebkurā brīdī nospiediet ↶, lai izbeigtu treniņa soli un uzsāktu jaunu soli;
- Jebkurā brīdī pavelciet uz leju ekrānā un izvēlieties **Restart Step**, lai izbeigtu; treniņa soli un uzsāktu to no jauna;
- Jebkurā brīdī nospiediet ▶, lai apstādīnātu aktivitātes taimeru;
- Jebkurā brīdī pavelciet uz leju ekrānā, lai atvērtu kontroles palīgrīku un izvēlieties **Stop Workout > ✓**, lai pabeigtu treniņu.

Treņņa izdzēšana


1. Nospiediet **Training > Workouts**;
2. Izvēlieties treniņu;
3. Nospiediet  >  > .

Treniņu kalendārs

Jūsu ierīcē paredzētais mācību kalendārs ir *Garmin Connect* izveidotā apmācības kalendāra vai grafika paplašinājums. Kad esat ievadījis dažus treniņus savā *Garmin Connect* kalendārā, jūs varat tos nosūtīt uz savu ierīci. Visi ievadītie treniņi parādās jūsu ierīces kalendārā, kur jūs varat tos apskatīt vai veikt. Treniņu programmas paliek ierīcē, kaut arī esiet tās izlaidis.

Garmin Connect treniņu plānu lietošana


Pirms jūs lejupielādējat treniņu no *Garmin Connect*, jums jābūt izveidotam *Garmin Connect* kontam.

1. Pievienojiet ierīci savam datoram ar USB kabeli;
2. Apmeklējiet vietni www.garminconnect.com
3. Izvēlieties treniņa plāna sarakstu;
4. Pārskatiet savu treniņu plānu kalendārā;
5. Nospiediet , un sekojiet instrukcijām uz telefona;

Treniņi iekštelpās

Ierīcē ir iekļauti iekštelpu treniņu profili, kad GPS ir izslēgts. Jūs varat izslēgt GPS kad trenējaties iekštelpās, lai ietaupītu akumulatora darbības laiku.

Piezīme: visas izmaiņas GPS iestatījumos tiek saglabātas aktīvajā profilā.

1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Nospiediet **GPS Mode > Off**.

Kad GPS ir izslēgts, ātrums un attālums nav pieejami, ja vien jums nav papildu sensora, kas nosūta ierīces ātruma un attāluma datus.

ANT+ Indoor Trainer sapārošana

1. Novietojiet savu ierīci līdz 3m attālumā no ANT+ Indoor Trainer;
2. Nospiediet **Training > Indoor Trainer > Pair ANT+ Bike Trainer**;
3. Izvēlieties **Indoor Trainer** lai sapārotu to ar savu ierīci;
4. Nospiediet **Add**.

Kad iekštelpu treneris ir savienots pāri ar jūsu ierīci, Tas tiek parādīts kā pievienots sensors. Jūs varat pielāgot savus datu laukus, lai parādītu sensoru datus.

ANT+ Indoor Trainer lietošana

Pirms jūs varat izmantot saderīgu ANT+ Indoor Trainer, jāievada ritenis programmā un jāsapāro ar savu ierīci.

Jūs varat izmantot savu ierīci ar iekštelpu treneri, lai simulētu pretestību, turpinot kursu, aktivitāti vai treniņu. Izmantojot iekštelpu treneri, GPS tiek automātiski izslēgts.

1. Nospiediet **Training > Indoor Trainer**;
2. Izvēlieties iespēju:
 - Nospiediet **Follow a Course**, lai sekotu saglabātajam kursam;
 - Nospiediet **Follow an Activity**, lai sekotu saglabātajam braucienam;
 - Nospiediet **Follow a Workout**, lai sekotu spēka bāzes treniņam.
3. Izvēlieties kursu, aktivitāti vai treniņu;
4. Nospiediet **Ride**;
5. Izvēlieties aktivitātes profilu;
6. Nospiediet **▶**, lai uzsāktu taimeri.

Treneris palielina vai samazina pretestību, pamatojoties uz informāciju par augstumu virs jūras līmeņa kursā vai braukšanas laikā.

Pretestības iestatīšana

1. Nospiediet **Training > Indoor Trainer > Set Target Power**;
2. Iestatiet treniņa pretestības spēku;
3. Izvēlieties aktivitātes profilu;
4. Sāciet mīties;
5. Ja nepieciešams, jūs varat pielāgot pretestību treniņa laikā.


Mērķa intensitātes iestatīšana

1. Nospiediet **Training > Indoor Trainer > Set Target Power**;
2. Iestatiet mērķa jaudas stiprumu;
3. Izvēlieties aktivitātes profilu;
4. Sāciet mīties;

Trenera pielietotais pretestības spēks tiek pielāgots, lai saglabātu nemainīgu jaudu, pamatojoties uz jūsu ātrumu;

5. Ja nepieciešams, jūs varat pielāgot mērķa intensitāti treniņa laikā.

Intervāla treniņi

Jūs varat izveidot intervāla treniņus atkarībā no attāluma vai laika. Ierīce saglabā pielāgoto intervālu, līdz jūs izveidojat citu intervāla treniņu. Jūs varat izmantot atvērtus intervālus, ja braucat pa zināmu ceļu. Izvēloties  ierīce ieraksta intervālu un pāriet uz atpūtas intervālu.

Intervālu treniņu izveidošana

1. Nospiediet **Training > Intervals > Edit > Type**;
 2. Izvēlieties **Distance, Time or Open**;
- Piezīme:** Jūs varat izveidot atvērtu intervālu, iestatot veidu, lai atvērtu.
3. Ja nepieciešams, ievadiet treniņa attālumu vai laika intervālu un nospiediet **✓**;
 4. Nospiediet **Rest**;
 5. Izvēlieties **Distance, Time or Open**;
 6. Ja nepieciešams, ievadiet distances attālumu vai laiku;
 7. Izvēlieties vienu vai vairākas iespējas:
 - Lai iestatītu atkārtojumu skaitu, nospiediet **Repeat**;
 - Lai pievienotu atvērtu iesildīšanās treniņu, nospiediet **Warm Up > On**;

- Lai pievienotu atvērtu atsildīšanās treniņu, nospiediet **Cool Down > On**.

Intervālu treniņu uzsākšana

1. Nospiediet **Training > Intervals > Do Workout**;
 2. Nospiediet **▶**, lai uzsāktu taimeri;
 3. Kad intervāla treniņam ir iesildīšanās režīms, nospiediet **↻**, lai sāktu pirmo intervālu;
 4. Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- Kad jūs aizpilda visus intervālus, tiek parādīts ziņojums.

Treniņa mērķa iestatīšana

Treniņu mērķa funkcija darbojas ar Virtual Partner® , lai jūs varētu trenēties noteiktā attālumā, attālumā un laikā, vai attāluma un ātruma mērķī. Jūsu treniņu laikā ierīce sniedz reāllaika atsauksmes par to, cik tuvu esat sasniedzis savu treniņu mērķi.

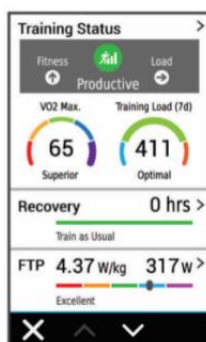
1. Nospiediet **Training > Set a Target**;
 2. Izvēlieties iespēju:
 - Nospiediet **Distance Only**, lai izvēlētos iepriekš noteiktu attālumu vai ievadītu pielāgotu attālumu;
 - Nospiediet **Distance and Time**, lai izvēlotos distances un laika mērķi;
 - Nospiediet **Distance and Speed**, lai izvēlētos distances un ātruma mērķi.
- Treniņu mērķis parādās uz ekrāna, kas norāda jūsu aprēķināto beigu laiku. Aprēķinātais beigu laiks ir atkarīgs no jūsu pašreizējās veiktspējas un atlikušā laika.
3. Nospiediet **✓**;
 4. Nospiediet **▶**, lai sāktu taimeri;
 5. Ja nepieciešams, ritiniet, lai skatītu Virtual Partner ekrānu;
 6. Kad esat pabeidzis aktivitāti, nospiediet **▶ > Save Ride**.

Mana statistika

Edge 1030 ierīce var izsekot jūsu personisko statistiku un aprēķināt veiktspējas mērījumus. Veiktspējas mērījumiem ir nepieciešams saderīgs sirdsdarbības mērītājs vai strāvas mērītājs.

Veiktspējas mērījumi

Šie veiktspējas mērījumi ir aprēķināti, kas var palīdzēt izsekot un izprast jūsu treniņu aktivitātes un sacensību sniegunus. Mērījumiem ir nepieciešams rokas pulsometrs vai krūšu kurvja sirdsdarbības monitors. Riteņbraukšanas veiktspējas mērījumiem ir nepieciešams sirdsdarbības monitors. Šie aprēķini tiek atbalstīti Firstbeat. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz vietni www.garmin.com/fiios.



Piezīme: Sākotnējie aprēķini var šķist neprecīzi. Ierīcei ir nepieciešams veikt vairākus mērījumus un dažādas darbības, lai uzzinātu par jūsu veikspēju.

Treniņu statuss: Treniņu statuss parāda, kā jūsu treniņi ietekmē jūsu sniegumu. Jūsu treniņu statuss pamatojas uz izmaiņām jūsu treniņa slodzē un VO2 max ilgākā laika periodā.

VO2 max: VO2 max ir maksimālais skābekļa daudzums (mililitros), ko jūs varat patērēt minūtē uz vienu kilogramu ķermeņa svara, maksimālajam rezultātam.

Atgūšanās laiks: Atgūšanās laiks parāda, cik daudz laika paliek pirms pilnīgas atgūšanās un pēc cik ilga laika esat gatavs nākamajam grūtajam treniņam.

Treniņu slodze: Treniņu slodze ir summa, kas aprēķina skābekļa patēriņu pēdējo 7 dienu laikā. Tas ir aprēķins, cik daudz enerģijas jūsu ķermenis atgūst pēc fiziskās aktivitātes.

HRV stresa tests: HRV (sirds ritma mainīgums). Stresa testam nepieciešams Garmin sirds pulsus monitors. Ierīce reģistrē jūsu sirds ritma mainīgumu, stāvot 3 minūtes. Tas nodrošina vispārējo stresa līmeni. Mērogs ir no 1 līdz 100, un zemāks rādītājs norāda uz zemāku stresa līmeni.

Snieguma nosacījumi: Jūsu snieguma nosacījums ir reāllaika novērtējums pēc 6 līdz 20 darbības minūtēm. To var pievienot pie jūsu datiem, lai pārējā darbības laikā varētu apskatīt jūsu veikspējas stāvokli. Tas salīdzina jūsu reālā laika apstākļus ar jūsu vidējo fiziskās sagatavotības līmeni.

Funkcionālā galējā jauda: Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējās iestatīšanas, lai novērtētu jūsu galējo jaudu. Lai iegūtu precīzāku novērtējumu, varat veikt testu.

Treniņu statuss

Treniņu statuss parāda, kā treniņi ietekmē jūsu fiziskās sagatavotības līmeni un veikspēju. Jūsu treniņu statuss pamatojas uz izmaiņām treniņa slodzē un VO2 max ilgākā laika periodā. Jūs varat izmantot savu treniņu statusu, lai palīdzētu plānot turpmākos treniņus un turpināt uzlabot savu fiziskās sagatavotības līmeni.

Maksimums: Maksimums nozīmē, ka jums ir ideāls sacensību stāvoklis. Jūsu nesamazinātā treniņu slodze ļauj ķermenim atgūties un pilnībā kompensēt iepriekšējos treniņus. Jums vajadzētu plānot uz priekšu, jo šo maksimālo stāvokli var saglabāt tikai īsu laiku.

Produktivitāte: Jūsu pašreizējā treniņu slodze virza jūsu fiziskās sagatavotības līmeni un veikspēju pareizajā virzienā. Lai saglabātu savu fiziskās sagatavotības līmeni, jums ir jāplāno atgūšanās periodi.

Saglabāšana: Jūsu pašreizējā treniņu slodze ir pietiekama, lai saglabātu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Lai redzētu uzlabojumu, mēģiniet pievienot dažādību saviem treniņiem vai palielināt treniņu apjomu.

Atgūšanās: Samazinot treniņu slodzi jūs ļaujiet ķermenim atgūties, kas ir būtiski pie ilgstošiem un smagiem treniņiem. Jūs varat atgriezties pie lielākas treniņu slodzes, kad jūtaties gatavs.

Neproduktivitāte: Jūsu treniņu slodze ir labā līmenī, taču jūsu fiziskā sagatavotība samazinās. Jūsu ķermenis var cīnīties, lai to atgūtu, tāpēc jums vajadzētu pievērst uzmanību jūsu vispārējai veselībai, tostarp stresam, uzturam un atpūtai.

Fiziskās sagatavotības līmeņa samazināšanās: Fiziskās sagatavotības līmeņa samazināšanās rodas, ja jūs trenējaties daudz mazāk nekā parasti, un tas ietekmē jūsu fiziskās sagatavotības līmeni. Variet mēģināt palielināt treniņu slodzi, lai redzētu uzlabojumus.

Pārpūle: Jūsu treniņu slodze ir ļoti augsta un neproduktīva. Jūsu ķermenim nepieciešams atpūsties. Jums vajadzētu dot sev laiku, lai atgūtos, pievienojot vieglākus treniņus jūsu grafikam.

Nav informācijas: Ierīcei ir vajadzīgas vienas vai divu nedēļu apmācības vēsture, ieskaitot darbības ar VO2 max no skriešanas vai riteņbraukšanas, lai noteiktu jūsu treniņu statusu.

VO2 max Aprēķini

VO2 max ir maksimālais skābekļa daudzums (mililitros), ko jūs varat patērēt minūtē uz vienu kilogramu ķermeņa svara, maksimālajam rezultātam. Vienkārši sakot, VO2 max ir norāde par jūsu veikspēju, un tā jāpalielina, lai jūsu fiziskās sagatavotības līmenis uzlabojas. VO2 max aprēķini parādās Firstbeat vietnē. Jūs varat izmantot savu Garmin ierīci, kas savienota pārī ar saderīgu sirdsdarbības monitoru, lai parādītu velosipēdu VO2 max aprēķinu.

Jūsu VO2 max novērtējums

Pirms jūs varat apskatīt savu VO2 max novērtējumu, uzstādiet sirds ritma monitoru, un savienojiet to ar ierīci. Ja ierīce ir iepakota ar sirdsdarbības monitoru, ierīce un sensors jau ir savienoti pārī. Lai iegūtu visprecīzāko novērtējumu, aizpildiet lietotāja profila iestatījumus. Un iestatiet maksimālo sirdsdarbības ātrumu.

Piezīme: Sākotnēji aprēķins var šķist neprecīzs. Lai uzzinātu vairāk par jūsu veikspēju, ierīcei ir nepieciešami pāris braucienu mērījumi.

1. Brauciet ar vienmērīgu, augstu intensitāti vismaz 20 minūtes ārā;
2. Pēc brauciena izvēlieties **Save Ride**;
3. Nospiediet **My Stats > Training Status > VO2 max**;

Jūsu VO2 max aprēķins tiek parādīts, kā skaitlis un pozīcija krāsu mērītājā.



 Violets	Teicami
 Zils	Izcili
 Zaļš	Labi
 Oranžs	Vidēji
 Sarkans	Zemi

VO2 max dati un analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Vairāk informāciju skatiet www.CooperInstitute.org.

Padomi riteņbraukšanas VO2 max aprēķinam

VO2 max aprēķina precizitāte uzlabojas, ja jūsu brauciens ir ilgstošs un mēreni grūts, un sirdsdarbība un jauda nav ļoti mainīga.

- Pirms braukšanas pārbaudiet, vai ierīce un sirdsdarbības monitors darbojas pareizi, ir savienoti pāri un ir atlicis ilgs akumulatora darbības laiks;
- Jūsu 20 minūšu brauciena laikā saglabāriet sirdsdarbības ātrumu vairāk nekā 70% no maksimālās sirdsdarbības ātruma;
- Jūsu 20 minūšu brauciena laikā saglabāriet diezgan nemainīgu jaudu;
- Izvairieties no apgāšanās;
- Izvairieties no braukšanas grupās.

Treniņu slodze

Treniņu slodze ir jūsu EPOC mērījumu summa pēdējo septiņu dienu laikā. Tas norāda, vai jūsu pašreizējā slodze ir zema, augsta vai optimālā diapazonā, lai saglabātu vai uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Optimālais diapazons tiek noteikts, pamatojoties uz jūsu individuālo sagatavotības līmeni un treniņu vēsturi. Diapazons tiek pielāgots, ja treniņa laiks un intensitāte palielinās vai samazinās.

Jūsu treniņa slodzes novērtējuma iegūšana




Pirms jūs varat apskatīt jūsu treniņa slodzes aprēķinu, jums jāuzliek sirds ritma monitors, jāinstalē jaudas mērītājs un jāsapāro ar ierīci. Ja ierīce ir iepakota ar sirdsdarbības monitoru, ierīce un sensors jau ir savienoti pāri. Lai iegūtu visprecīzāko novērtējumu, aizpildiet lietotāja profila iestatījumus un iestatiet maksimālo sirdsdarbības ātrumu.

Piezīme: Sākotnēji aprēķins var šķist neprecīzs. Lai uzzinātu vairāk par jūsu veikspēju, ierīcei ir nepieciešami pāris braucienu mērījumi.

1. Brauciet vismaz vienu reizi septiņu dienu periodā;
2. Nospiediet **My Stats > Training Status > Training Load**.

Jūsu treniņu slodzes aprēķins parādās kā skaitlis un pozīcija krāsu mērītājā.



	Oranžs	Augsts
	Zaļš	Vidējs
	Zils	Zems

Atgūšanās laiks

Jūs varat izmantot savu Garmin ierīci ar rokas pulsometru vai saderīgu krūšu kurvja sirds ritma monitoru, lai parādītu, cik daudz laika paliek, pirms jūs pilnībā atjaunojat spēkus un esat gatavs nākamajam grūtajam treniņam.

Piezīme: Sākotnējie aprēķini var šķist neprecīzi. Ierīcei ir nepieciešams veikt vairākus mērījumus un dažādas darbības, lai uzzinātu par jūsu veiktspēju.

Apskatiet savu atgūšanās laiku

Pirms jūs varat izmantot atgūšanās laika funkciju, jāpievieno sirds ritma monitors un jāsapāro ar ierīci. Ja ierīce ir iepakota ar sirdsdarbības monitoru, ierīce un sensors jau ir savienoti pārī. Lai iegūtu precīzākus novērojumus, aizpildiet lietotāja profila iestatījumus. Un iestatiet maksimālo sirdsdarbības ātrumu.

1. Nospiediet **My Stats > Recovery > Enable**;
2. Dodieties braucienā;
3. Pēc brauciena nospiediet **Save Ride**.

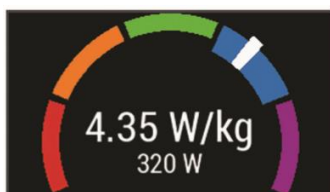
Atjaunošanas laiks parādās. Maksimālais laiks ir 4 dienas, un minimālais laiks ir 6 stundas

Funkcionālās galējās jaudas aprēķina iegūšana

Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējās iestatīšanas, lai novērtētu funkcionālo galējo jaudu. Lai iegūtu precīzāku tās vērtību, varat veikt pārbaudi, izmantojot pārī savienotu jaudas mērītāju un sirdsdarbības monitoru.

Nospiediet **My Stats > FTP**

Jūsu funkcionālās galējās jaudas aprēķins tiek parādīts kā vērtība, kas izteikta vatos uz kilogramu, jauda izteikta vatos, un pozīcija krāsu mērītājā.



 Violets	Teicami
 Zils	Izcili
 Zaļš	Labi
 Oranžs	Vidēji
 Sarkans	Zemi


Funkcionālās galējās jaudas pārbaudes veikšana

Pirms jūs varat veikt pārbaudi, lai noteiktu funkcionālo galējo jaudu, jums ir jābūt savienotiem strāvas mērītājiem un sirdsdarbības ātruma monitoram.

1. Nospiediet **My Stats > FTP > FTP Test > Ride**;

2. Nospiediet , lai sāktu taimerī;

Pēc tam, kad sākat braucienu, ierīce parāda katru testa soli, mērķi un pašreizējos enerģijas datus. Kad tests ir pabeigts, tiek parādīts ziņojums.

3. Nospiediet , lai apturētu taimerī;

4. Izvēlieties **Save Ride**.

Jūsu funkcionālā galējā jauda parādās kā vērtība, kas izteikta vatos uz kilogramu, jauda vatos un stāvoklis krāsu mērītājā.

Funkcionālās galējās jaudas automātiskā aprēķināšana

Pirms ierīce var aprēķināt funkcionālo galējo jaudu, jums ir jābūt savienotam ar sirds ritma monitoru.

1. Nospiediet **My Stats > FTP > Enable Auto Calculation**;

2. Brauciet ar vienmērīgu, augstu intensitāti vismaz 20 minūtes ārā;

3. Pēc brauciena nospiediet **Save Ride**;

4. Nospiediet **My Stats > FTP**.

Jūsu funkcionālā galējā jauda parādās kā vērtība, kas izteikta vatos uz kilogramu, jauda vatos un stāvoklis krāsu mērītājā.

Stresa rezultātu skatīšana

Pirms jūs varat apskatīt savu stresa rezultātu, jums jāuzliek krūšu kurvja sirdsdarbības monitoru un jāapvieno ar ierīci.

Stresa rezultāts ir trīs minūšu testa rezultāts, kas tiek veikts stāvot miera stāvoklī, kur Edge ierīce analizē sirdsdarbības mainību, lai noteiktu jūsu kopējo stresu. Treniņi, gulēšana, veselīgs uzturs un vispārējais dzīves ritms ietekmē sportistu sniegumu.

Stresa rādītāju diapazons ir no 1 līdz 100, kur 1 ir ļoti zems stresa stāvoklis, un 100 ir ļoti augsts stresa stāvoklis. Zinot jūsu stresa rādītājus, jūs varat izlemt, vai jūsu ķermenis ir gatavs grūtam treniņam vai jogai.

Piezīme: Garmin iesaka izmērīt savu stresa rādītāju katru dienu aptuveni vienā un tajā pašā laikā un ar vienādiem nosacījumiem.

1. Nospiediet **My Stats > Stress Score > Measure**;

2. Stāviet mierīgi un atpūties 3 minūtes.

Izslēgt sniegumu paziņojumus

Pēc noklusējuma jūsu snieguma paziņojumi tiek ieslēgti. Daži sniegumu paziņojumi ir brīdinājumi, kas tiek parādīti pēc jūsu aktivitātēm. Dažas darbības paziņojumi tiek parādīti darbības laikā vai ja tiek sasniegts jauns sniegumu novērtējums, piemēram, jauna VO2 maksimālā novērtējuma summa.

1. Nospiediet **My Stats > Performance Notifications**;
2. Izvēlieties iespēju.

Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat braucienu, ierīce parāda visus jaunus personas ierakstus, kurus esat ieguvuši šajā braucienā. Personiskie ieraksti ietver visātrāko laiku, kas pārsniedz standarta attālumu, garāko braucienu un lielāko izaugsmi brauciena laikā.

Personīgo rekordu apskatīšana

Nospiediet **My Stats > Personal Records**


Personīgo ierakstu atgriešana

Jūs varat iestatīt katru personīgo ierakstu atpakaļ uz iepriekš ierakstīto.

1. Nospiediet **My Stats > Personal Records**;
2. Izvēlieties ierakstu, ko atgriezt;
3. Nospiediet **Previous Record > ✓**.

Piezīme: Tas neizdzēš nekādas saglabātās darbības.

Personīgo rekordu ierakstu dzēšana

1. Nospiediet **My Stats > Personal Records**;
2. Atlasiet personīgo ierakstu;
3. Nospiediet  > **✓**.

Treniņu zonas

- Sirds darbības ātruma zona;
- Jaudas zona.

Navigācija

Navigācijas līdzekļi un iestatījumi attiecas arī uz navigācijas kursiem un segmentiem.

Jūsu atrašanās vietas atzīmēšana

Pirms varat atzīmēt vietu, ierīcei ir jāatrod satelītu signāli. Ja vēlaties atcerēties orientierus vai atgriezties konkrētā punktā, jūs varat atzīmēt vietu.

1. Dodieties braucienā;
2. Izvēlieties **Navigation > ≡ > Mark Location > ✓**.

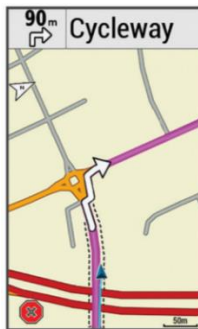
Vietas saglabāšana kartē

1. Izvēlieties **Navigation > ≡ > Select Search Area > A Map Point**;

2. Pārlūkojiet karti vietas uzmeklēšanai;
3. Uzspiediet uz vietas. Kartes augšpusē atainojas informācija par vietu;
4. Uzspiediet uz vietas informācijas;
5. Izvēlieties **► > ✓**.

Došanās uz vietu

1. Izvēlieties **Navigation**;
 2. Izvēlieties vietu:
 - izvēlieties **Browse Map**, lai navigētu uz vietu kartē;
 - izvēlieties **Search**, lai navigētu uz intereses punktu (POI), pilsētu, adresi, krustojumu vai zināmām koordinātām;
- Ieteikums:** jūs varat izvēlēties **⊙**, lai sašaurinātu meklēšanas vietu.
- izvēlieties **Saved Locations**, lai navigētu uz saglabātu vietu;
- Ieteikums:** jūs varat izvēlēties **☰**, lai ievadītu specifisku meklēšanas informāciju.
- izvēlieties **Recent Finds**, lai navigētu uz vienu no 50 vietām, ko esat uzmeklējis;
 - izvēlieties **☰ > Select Search Area**, lai sašaurinātu meklēšanas vietu;
3. Izvēlieties vietu;
 4. Izvēlieties **Ride**;
 5. Sekojiet norādēm ekrānā līdz savam galamērķim.



Navigēšana uz sākumpunktu

Jebkurā sava brauciena brīdī jūs varat atgriezties savā sākumpunktā.



1. Dodieties braucienā;
2. Nospiediet jebkur ekrānā, brauciena laikā, lai aplūkotu taimera pārklājumu;
3. Izvēlieties **🏠 > Navigation > Back to Start**;
4. Izvēlieties **Along Same Route (Tajā pašā maršrutā)** vai **Most Direct Route (Taisnākajā maršrutā)**;
5. Izvēlieties **Ride**. Ierīce navigēs jūs uz jūsu brauciena sākumpunktu.

Navigācijas apstādināšana



1. Pārejiet uz kartes lapu;
2. Izvēlieties **⊗ > ✓**.

Atrašanās vietu redigēšana

1. Nospiediet **Navigation > Saved Locations**;
2. Izvēlieties atrašanās vietu;
3. Atlasiet informācijas joslu ekrāna augšdaļā;



4. Nospiediet ;
5. Izvēlieties atribūtus;
Piemēram, izvēlieties Mainīt augstumu, lai ievadītu zināmu atrašanās vietas augstumu virs jūras līmeņa.
6. Ievadiet jauno informāciju un nospiediet .

Vietas izdzēšana

1. Nospiediet **Navigation > Saved Locations**;
2. Izvēlieties vietu;
3. Ekrāna augšdaļā atlasiet informāciju par atrašanās vietu;
4. Nospiediet  > **Delete Location** > .

Jaunas vietas izveidošana

Jūs varat izveidot jaunu atrašanās vietu, projicējot attālumu un novietojot atzīmi no atrašanās vietas uz jaunu atrašanās vietu.

1. Nospiediet **Navigation > Saved Locations**;
2. Izvēlieties vietu;
3. Ekrāna augšdaļā atlasiet informāciju par atrašanās vietu;
4. Nospiediet  > **Project Location**;
5. Ievadiet attālumu līdz plānotajai vietai;
6. Nospiediet .

Kursi

Atkārtot iepriekš ierakstītas darbības

Jūs varat sekot saglabātajam kursam jo tas ir labs ceļš. Piemēram, jūs varat saglabāt un sekot velosipēdam, lai varētu kopā trenēties.

Sacensības pret iepriekš reģistrētu darbību

Jūs varat arī sekot saglabātajam kursam, mēģinot saskaņot vai pārsniegt iepriekš iestatītos mērķus. Piemēram, ja sākotnējais kurss tika pabeigts 30 minūtēs, varat sacensties pret virtuālo partneri, kas mēģina pabeigt kursu mazāk nekā 30 minūtēs.


Sekot braucieniem no Garmin Connect

Jūs varat nosūtīt kursu no Garmin Connect uz savu ierīci. Kad tas ir saglabāts jūsu ierīcē, jūs varat sekot kursam vai sacensībām pret kursu.

Kursa plānošana un braukšana

Varat izveidot un vadīt pielāgotu kursu. Kurss ir virzienu punktu vai atrašanās vietu secība, kas ved uz galamērķi.

1. Nospiediet **Navigation > Courses > Course Creator > Add First Location**;
2. Izvēlieties iespēju:
 - Lai kartē izvēlētos savu pašreizējo atrašanās vietu, izvēlieties **Current Location**;
 - Lai izvēlētos saglabāto vietu, izvēlieties **Saved** un izvēlieties atrašanās vietu;

- Lai izvēlētos vietu, kuru nesen meklējāt, izvēlieties **Recent Finds** un izvēlieties vietu;
 - Lai kartē izvēlētos atrašanās vietu, izvēlieties **Use Map** un izvēlieties atrašanās vietu;
 - Lai pārlūkotu un izvēlētos interešu punktu, izvēlieties **POI Categories** un izvēlieties netālu interesējošo objektu;
 - Lai izvēlētos pilsētu, atlasiet **Cities** un izvēlieties tuvāko pilsētu;
 - Lai izvēlētos adresi, izvēlieties **Addresses** un ievadiet adresi;
 - Lai izvēlētos krustojumu, nospiediet **Intersections** un ievadiet ielu nosaukumus;
 - Lai izmantotu koordinātas, izvēlieties **Coordinate** un ievadiet koordinātas;
3. Nospiediet **Use**;
 4. Nospiediet **Add Next Location**;
 5. Atkārtojiet 2. līdz 4. darbību, līdz esat izvēlējis visas maršruta atrašanās vietas
 6. Nospiediet **View Map**;
- Ierīce aprēķina maršrutu un parādās maršruta karte.
- Padoms:** Varat izvēlēties , lai apskatītu maršruta augstuma virs jūras līmeņa skatu.
7. Nospiediet **Ride**.

Sekošana kursam no Garmin Connect

Pirms jūs varat lejupielādēt kursu no Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam.

1. Izvēlieties iespēju:
 - Atveriet lietotni Garmin Connect Mobile;
 - Ejiet uz www.connect.garmin.com
2. Izveidojiet jaunu kursu vai izvēlieties esošu kursu;
3. Nospiediet **Send to Device**;
4. Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus;
5. Edge ierīcē atlasiet **Navigation > Courses > Saved Courses**;
6. Izvēlieties kursu;
7. Nospiediet **Ride**.

Ceļojuma maršruta izveide un braukšana

Ierīce var izveidot turp un atpakaļ maršrutu, pamatojoties uz noteiktu attālumu, sākuma atrašanās vietu un navigācijas virzienu.

1. Nospiediet **Navigation > Courses > Round-Trip Course**;
2. Nospiediet **Distance** un ievadiet kursa kopējo attālumu;
3. Nospiediet **Start Location**;
4. Izvēlieties iespēju:
 - Lai kartē izvēlētos savu pašreizējo atrašanās vietu, izvēlieties **Current Location**;
 - Lai kartē izvēlētos atrašanās vietu, izvēlieties **Use Map** un izvēlieties atrašanās vietu;

- Lai izvēlētos saglabāto vietu, izvēlieties **Saved Locations** un izvēlieties atrašanās vietu;
- Lai pārlūkotu un izvēlētos interešu punktu, izvēlieties **Search Tools > POI Categories** un izvēlieties netālu interesējošo objektu;
- Lai izvēlētos pilsētu, atlasiet **Search Tools > Cities** un izvēlieties tuvējo pilsētu;
- Lai izvēlētos adresi, izvēlieties **Search Tools> Addresses** un ievadiet adresi;
- Lai izvēlētos krustojumu, izvēlieties **Search Tools> Intersections** un ievadiet ielu nosaukumus;
- Lai izmantotu koordinātas, izvēlieties **Search Tools> Coordinates** un ievadiet koordinātas;

5. Izvēlieties **Start Direction** un izvēlieties virzienu;

6. Nospiediet **Search**;

7. Izvēlieties kursu, lai to skatītu kartē.

Padoms: Jūs varat nospiegt **<** un **>**, lai apskatītu citus kursus.

Padomi treniņu kursiem

- Izmantojiet pagriezīnu vadību;
- Ja pievienojat iesildīšanos, izvēlieties **▶**, lai sāktu kursu, un iesildieties kā parasti;
- Esiet nost no sava kursa ceļa, kad jūs iesildieties;
- Kad esat gatavs sākt, dodieties uz savu kursu. Kad esat kādā kursa ceļa daļā, tiek parādīts ziņojums;
- Tiklīdz jūs nospiediet **▶**, jūsu virtuālais partneris sāk kursu un negaida, kamēr jūs iesildīsieties;
- Ritiniet līdz kartei, lai apskatītu kursa karti. Ja jūs nobraucat no kursa, tiek parādīts ziņojums.

Kursa detaļu apskatīšana

1. Nospiediet **Navigation > Courses > Saved Courses**;

2. Izvēlieties kursu;

3. Izvēlieties iespēju:

- Nospiediet **Summary**, lai skatītu informāciju par kursu;
- Nospiediet **Map**, lai apskatītu kursu kartē;
- Nospiediet **Elevation**, lai apskatītu kursa augstuma virs jūras līmeņa skalū;
- Nospiediet **Laps**, lai izvēlētos apli un skatītu papildinformāciju par katru apli.

Kursa rādīšana kartē

Katram jūsu ierīcē saglabātajam kursam varat pielāgot, kā tas parādās kartē.

Piemēram, jūs varat iestatīt savu primāro kursu, lai tas vienmēr būtu redzams kartē dzeltenā krāsā. Alternatīvā kursa displejs var būt zaļā krāsā. Tas ļauj jums redzēt kursus, kamēr jūs braucat.



1. Nospiediet **Navigation > Courses > Saved Courses**;

2. Izvēlieties kursu;



3. Nospiediet **Settings**;
4. Izvēlieties **Always Display**, lai kursu parādītu kartē;
5. Nospiediet **Colour**, lai izvēlētos krāsu.

Nākamajā reizē, kad brauksiet tuvumā pie kursa, tas parādīsies kartē

Kursa apturēšana

1. Ritiniet līdz kartei;
2. Nospiediet  > .

Kursa dzēšana

1. Nospiediet **Navigation > Courses > Saved Courses**;
2. Izvēlieties kursu;
3. Nospiediet  > .

Kursa iespējas

Nospiediet **Navigation > Courses > Saved Courses > ≡**

Turn Guidance: Iespējo vai atspējo pagriezīnu norādes

Off Course Warnings: brīdina jūs, ja jūs nobraucat no kursa

Search: Ļauj meklēt saglabātos kursus pēc nosaukuma

Filter: Ļauj filtrēt pēc kursa veida, piemēram, Strava kursiem

Delete: Ļauj izdzēst visus vai vairākus saglabātos kursus no ierīces

Kartes iestatījumi

Nospiediet **≡ > Activity Profiles**, izvēlieties profilu, un nospiediet **Navigation > Map**

Orientation: Iestata, kā karte tiek parādīta lapā

Auto Zoom: Automātiski izvēlas kartes tālummaiņas līmeni. Ja ir nospiests Izslēgts, jums manuāli jāpietuvina vai jāatālina

Guide Text: Iestata, kad tiek rādīti pagriezīni un navigācijas norādes (nepieciešamas rotējošas kartes).


Map Visibility: Ļauj iestatīt uzlabotas kartes funkcijas

Map Information: Iespējo vai atspējo kartes, kas pašlaik ir ielādētas

Kartes parādīšana lapā

1. Nospiediet **≡ > Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Nospiediet **Navigation > Map > Orientation**;
4. Izvēlieties iespēju:
 - Izvēlieties **North Up**, lai lapas augšdaļa būtu ziemeļu virzienā;
 - Nospiediet **Track Up**, lai parādītu pašreizējo ceļojuma virzienu lapas augšdaļā;
 - Nospiediet **3D Mode**, lai parādītu karti trīs dimensijās.

Maršruta iestatījumi

Nospiediet  > **Activity Profiles**, izvēlieties profilu, un nospiediet **Navigation > Routing**

Popularity Routing: Aprēķina maršrutus, pamatojoties uz Garmin Connect populārākajiem braucieniem

Routing Mode: Iestata transporta metodi, lai optimizētu maršrutu

Calculation Method: Iestata metodi, kas tiek lietota, lai aprēķinātu jūsu maršrutu


Lock on Road: Noslēdziet atrašanās vietas ikonu, kas attēlo jūsu atrašanās vietu kartē, uz tuvāko ceļu

Avoidance Setup: Iestatiet ceļa tipus, lai izvairītos no sliktiem ceļiem

Recalculation: Automātiski pārrēķina maršrutu, ja atkāpjas no maršruta.

Maršruta aprēķināšana balstoties uz aktivitāti

Jūs varat iestatīt ierīci, lai aprēķinātu maršrutu, pamatojoties uz darbības veidu.

1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Nospiediet **Navigation > Routing > Routing Mode**;
4. Izvēlieties iespēju aprēķināt savu maršrutu.

Piemēram, varat izvēlēties riteņbraukšanai ceļu navigāciju vai kalnu riteņbraukšanai bezceļu navigāciju.

Saistītās funkcijas

Saistītās funkcijas ir pieejamas Edge ierīcei, kad ierīce tiek pievienota Wi-Fi® tīklam vai saderīgam viedtālrunim, izmantojot Bluetooth bezvadu tehnoloģiju.

Bluetooth savienojuma funkcijas

Edge ierīcei ir Bluetooth savienojuma funkcija ar jūsu viedtālruni vai fitnesa ierīci.

Dažām funkcijām ir nepieciešams instalēt Garmin Connect Mobile lietotni viedtālrunī. Lai iegūtu plašāku informāciju, dodieties uz www.garmin.com/intosports/apps.

Piezīme: Lai izmantotu dažas funkcijas, jūsu ierīcei jābūt savienotam ar viedtālruni, kurā ir Bluetooth funkcija.

Live Track: Ļauj draugiem un ģimenei reālā laikā sekot jūsu sacīkstēm un treniņu aktivitātēm. Varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pastu vai sociālos medijus, ļaujot viņiem skatīties savus tiešos datus Garmin Connect lapā.

GroupTrack: Ļauj jums sekot līdz citiem braucējiem savā grupā, izmantojot LiveTrack tieši ekrānā un reāllaikā. Jūs varat nosūtīt iepriekš iestatītus ziņojumus citiem grupas braucējiem savā GroupTrack sesijā, kuriem ir saderīga Edge ierīce.

Activity uploads to Garmin Connect: Automātiski nosūta aktivitātes sniegumu Garmin Connect, tiklīdz esat pabeidzis darbību ierakstīšanu.

Course and workout downloads from Garmin Connect: Ļauj meklēt darbības Garmin Connect, izmantojot viedtālruni, un nosūtīt tos uz jūsu ierīci.

Connect IQ downloadable features: Ļauj lejupielādēt savienojuma IQ funkcijas no Garmin Connect Mobile lietotnes.

Device to device transfers: Ļauj bezvadu režīmā pārsūtīt failus uz citu saderīgu Edge ierīci.

Social media interactions: Kad jūs augšupielādējat aktivitātes savā Garmin Connect, varat ievietot atjauninājumu savai iecienītākajai sociālo tīklu vietnei.

Weather updates: Nosūta uz jūsu ierīci reāllaika laika apstākļus un brīdinājumus.

Notifications: Parāda tālruņa paziņojumus un ziņojumus savā ierīcē.

Messages: Ļauj atbildēt uz ienākošu zvanu vai īsziņu ar iepriekš iestatītu īsziņu. Šī funkcija ir pieejama ar saderīgiem Android™ vai Windows® viedtālruniem.

Audio prompts: Atļauj Garmin Connect Mobile lietotnei atskaņot paziņojumus par statusu savā viedtālrunī brauciena laikā.

Atskaņot audio brīdinājumus jūsu aktivitāšu laikā

Pirms jūs varat iestatīt audio brīdinājumus, jums ir jābūt viedtālrunim ar Garmin Connect Mobile lietotni, kas ir savienota ar jūsu Edge ierīci.


Jūs varat iestatīt Garmin Connect Mobile lietotni, lai atskaņotu paziņojumus savā viedtālrunī, skrienot vai veicot citas aktivitātes. Audio brīdinājumi ietver apļa numuru, laiku, tempu vai ātrumu, kā arī ANT + sensoru datus. Audio brīdinājuma laikā Garmin Connect mobilā lietotne izslēdz galveno viedtālruņa audio, lai atskaņotu paziņojumu. Varat pielāgot skaļuma līmeņus lietotnē Garmin Connect Mobile.

1. No Garmin Connect Mobile lietotnes iestatījumiem izvēlieties **Garmin Devices**
2. Izvēlieties ierīci
3. Ja nepieciešams nospiediet **Device Settings**
4. Nospiediet **Audio Prompts**

Sāciet GroupTrack sesiju

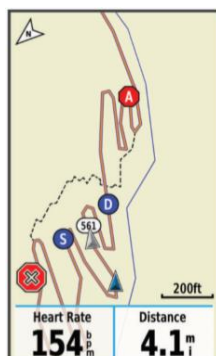
Pirms jūs varat sākt GroupTrack sesiju, jums ir jābūt viedtālrunim, kam ir Garmin Connect lietotne, un kas ir sapārots ar ierīci.

Brauciena laikā jūs varat redzēt braucējus kartē savā GroupTrack sesijā.

1. Edge ierīcē nospiediet  > **Connected Features** > **GroupTrack**, lai skatītu savienojumus ekrānā;
2. Lietojumprogrammā Garmin Connect Mobile no iestatījumu izvēlnes izvēlieties **LiveTrack** > **GroupTrack**;
3. Nospiediet **Visible to** > **All Connections**;

Piezīme: Ja jums ir vairāk nekā viena saderīga ierīce, jums jāizvēlas ierīce GroupTrack sesijai

4. Nospiediet **Start LiveTrack**;
5. Edge ierīcē izvēlieties  un dodieties braucienā;
6. Ritiniet līdz kartei, lai skatītu savus savienojumus;



Jūs varat pieskarities kartes ikonai, lai skatītu atrašanās vietu un pozīcijas informāciju citiem braucējiem grupas sesijā.

7. Ritiniet līdz sarakstam GroupTrack. Jūs varat atlasīt braucēju no saraksta, un šis braucējs parādās uz kartes centrā.

Padomi GroupTrack sesijai

Izmantojot funkciju "GroupTrack", varat izsekot citus braucējus jūsu grupā, izmantojot LiveTrack. Visiem braucējiem šajā grupā jābūt savienojumā savā Garmin Connect kontā.

- Brauciet ārā, izmantojot GPS;
- Savienojiet savu Edge 1030 ierīci ar viedtālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju;
- Lietojumprogrammā Garmin Connect Mobile no iestatījumu izvēlnes izvēlieties Savienojumi, lai atjauninātu savu GroupTrack sesijas dalībnieku sarakstu;
- Pārliedzieties, vai visi dalībnieki ir sapārojuši ierīci ar savu viedtālruni un lieto LiveTrack sesiju lietotnē Garmin Connect Mobile;
- Pārliedzieties, vai visi savienojumi atrodas 40 km diapazonā;
- GroupTrack sesijas laikā ritiniet līdz kartei, lai skatītu savus savienojumus;
- Pārtrauciet braukt, pirms mēģināt aplūkot atrašanās vietu un pozīcijas informāciju citiem braucējiem grupas sesijas laikā.

Failu pārsūtīšana uz citu ierīci

Jūs varat bez maksas pārsūtīt kursus, segmentus un treniņus no vienas saderīgas Edge ierīces uz otru, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

1. Ieslēdziet abas ierīces un novietojiet tās viena otrai tuvumā (3 m);
2. No ierīces, kurā ir faili, nospiediet **☰ > Connected Features > Device Transfers > Share Files;**
3. Lai kopīgotu, izvēlieties faila tipu;
4. Atlasiet vienu vai vairākus failus;
5. No ierīces, kas saņem failus, nospiediet **☰ > Connected Features > Device Transfers;**
6. Izvēlieties tuvējo savienojumu;
7. Izvēlieties vienu vai vairākus failus, lai to saņemtu.

Pēc failu pārsūtīšanas abās ierīcēs tiek parādīts ziņojums

Incidentu atklāšana

Incidentu noteikšana ir papildu funkcija, kas galvenokārt paredzēta ceļu lietošanai Garmin Connect Mobile lietotne nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

Ja jūsu Edge ierīce ar GPS konstatē negadījumu, Garmin Connect Mobile lietotne var nosūtīt automātisku īsziņu un e-pastu ar

savu vārdu un GPS atrašanās vietu uz avārijas kontaktpersonām.

Ierīcei un sapārotajam viedtālrunim tiek parādīts paziņojums, kas norāda, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 30 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko avārijas ziņojumu. Pirms jūs varat aktivizēt incidenta atklāšanu savā ierīcē, jums ir jāiestata ārkārtas kontaktinformāciju Garmin Connect Mobile lietotnē. Jūsu viedtālrunim jābūt aprīkotam ar datu plānu un jābūt tīkla pārklājuma zonā, kurā ir pieejami dati. Jūsu avārijas kontaktpersonām jāspēj saņemt īsziņas (var būt piemērojami standarta īsziņu tarifi).

Incidentu noteikšanas iestatīšana

1. Dodieties uz www.garmin.com/intosports / apps un lejupielādējiet Garmin Connect Mobile lietotni savā viedtālrunī;
2. Savienojiet viedtālruni ar savu ierīci;
3. Izveidojiet ārkārtas kontaktus un informāciju par braucēju Garmin Connect Mobile lietotnē;
4. Aktivizējiet incidentu noteikšanu savā ierīcē;
5. Ieslēdziet GPS savā ierīcē.

Braucēja informācijas un avārijas kontaktinformācijas iestatīšana

1. Atveriet Garmin Connect Mobile lietotni savā viedtālrunī;
 2. No lietotnes iestatījumiem izvēlieties **Incident Detection**;
 3. Ievadiet informāciju un jūsu avārijas kontaktpersonas.
- Jūsu izvēlētie kontakti saņem ziņu, kas identificē tos kā ārkārtas kontaktus notikuma noteikšanai.

Incidentu noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

Nospiediet  > **System** > **Incident Detection**.

Jūsu avārijas kontaktpersonu apskate


Pirms ierīcē varat apskatīt avārijas kontaktus, Garmin Connect Mobile lietotnē ir jāiestata jūsu informācija par braucēju un avārijas kontaktpersonas.

Nospieidiet **Contacts**

Tiek parādīti jūsu avārijas kontaktu vārdi un tālrunu numuri.

Automātiskā ziņojuma atcelšana

Ja ierīce ir konstatējusi negadījumu, varat to atcelt automātiskajā avārijas ziņojumā savā ierīcē vai jūsu pārī savienotajā viedtālrunī, pirms tā tiek nosūtīta uz avārijas kontaktpersonām.

Nospiediet **Cancel** >  pirms 30 sekunžu atskaites beigām.

Statusa atjaunināšanas sūtīšana pēc incidenta

Lai jūs varētu nosūtīt statusa atjauninājumu savām avārijas kontaktpersonām, ierīcei ir jānosaka avārija un jānosūta automatizēta avārijas ziņa.

Jūs varat nosūtīt statusa atjauninājumu saviem avārijas kontaktiem, informējot tos, ka jums nav nepieciešama palīdzība.

1. Velciet uz leju no ekrāna augšdaļas un velciet pa kreisi vai pa labi, lai skatītu logrīkus;
2. Nospiediet **Incident Detected > I'm Okay**.

Visām avārijas kontaktpersonām tiek nosūtīts ziņojums.

Wi-Fi savienojuma funkcija

Edge 1030 ierīcei ir Wi-Fi savienojuma funkcija. Programma Garmin Connect Mobile nav nepieciešama, lai jūs varētu izmantot Wi-Fi savienojumu.

Piezīme: Lai izmantotu šo funkciju, jūsu ierīcei jābūt savienotai ar bezvadu tīklu.

Activity uploads to Garmin Connect: Automātiski nosūta jūsu aktivitātes pakalpojumam Garmin Connect, tiklīdz esat pabeidzis.

Workouts and training plans: Aktivitātes un treniņu plāni, kas iepriekš tika izvēlēti no Garmin Connect, tiek nosūtīti bezvadu režīmā uz jūsu ierīci.

Software updates: Ierīce bezvadu režīmā lejupielādē jaunāko programmatūras atjauninājumu. Nākamreiz, kad ieslēgsit ierīci, varat izpildīt ekrānā redzamās instrukcijas, lai atjauninātu programmatūru.

Wi-Fi savienojuma iestatīšana

1. Izvēlieties iespēju:

- Lejupielādējiet lietojumprogrammu Garmin Connect Mobile un sapārojiet ar savu viedtālruni;
- Dodieties uz www.garmin.com/express un lejupielādējiet lietojumprogrammu Garmin Express™.

2. Lai iestatītu Wi-Fi savienojumu, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Wi-Fi iestatījumi

Nospiediet  > Connected Features > WiFi.

Wi-Fi: Aktivizē Wi-Fi bezvadu funkciju

Piezīme: Citi Wi-Fi savienojumi tiek parādīti tikai tad, ja Wi-Fi ir aktivizēts.

Auto Upload: Ļauj automātiski augšupielādēt darbības pa zināmu bezvadu tīklu.

Add Network: Savieno ierīci ar bezvadu tīklu.

Bezvadu sensori

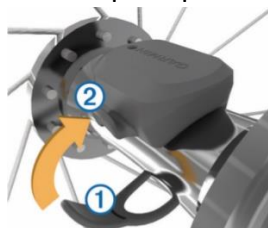
Jūsu ierīci var izmantot ar bezvadu ANT+ vai Bluetooth sensoriem. Lai iegūtu papildinformāciju par savietojamību un papildu sensoru iegādi, apmeklējiet vietni <http://buy.garmin.com>.

Ātruma sensora uzstādīšana

Piezīme: Ja jums nav šī sensora, jūs varat izlaist šo uzdevumu.

Padoms: Garmin iesaka nostiprināt savu velosipēdu statīvā, kamēr uzstādat sensoru.

1. Novietojiet un turiet ātruma sensoru uz riteņa rumbas augšdaļas;
2. Velciet siksnu ① ap riteņu rumbu un piestipriniet to pie sensora āķa ②;



Sensoru var nolocīt, kad tas ir uzstādīts uz asimetriskas rumbas. Tas neietekmē darbību.

3. Pagrieziet riteni, lai pārbaudītu, vai tas ir brīvs.

Sensors nedrīkst saskarties ar citām velosipēda daļām.

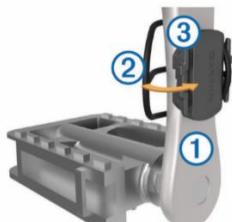
Piezīme: LED indikators mirgo piecas sekundes zaļā krāsā, lai norādītu darbību pēc diviem apgriezieniem.

Kadences sensora uzstādīšana

Piezīme: Ja jums nav šī sensora, jūs varat izlaist šo uzdevumu.

Padoms: Garmin iesaka nostiprināt savu velosipēdu statīvā, kamēr uzstādat sensoru.

1. Izvēlieties joslas izmēru, kas atbilst jūsu kloķvārpstai ①
- Izvēlētajā joslā ir jābūt vienkāršai, kas stiepjās;
2. Novietojiet un turiet ritošā sensora plakano pusi kloķvārpstas iekšpusē;
3. Pavelciet joslas ② ap kloķvārpstu un piestipriniet tās sensoru āķiem ③;



4. Pagrieziet kloķvārpstu, lai pārbaudītu vai nekas netraucē;

Sensoram un jostām nevajadzētu saskarties ar apaviem vai velosipēda daļām.

Piezīme: LED indikators mirgo piecas sekundes zaļā krāsā, lai norādītu darbību pēc diviem apgriezieniem.

5. Veiciet 15 minūšu testa braucienu un pārbaudiet sensoru un jostas, lai pārlicinātos, ka tie nesaskaras ar riteņa daļām.

Par ātruma un kadence sensoriem

Dati no kadences sensora vienmēr tiek reģistrēti. Ja ar ierīci nav savienots ātruma un kadence sensors, GPS dati tiek izmantoti, lai aprēķinātu ātrumu un attālumu.

Kadence ir jūsu mīšanās, ko mēra ar kloķvārpstas apgriezienu skaitu minūtē (apgriezieni minūtē).

Datu vidējā vērtība kadencei vai jaudai

Nulles datu vidējās vērtības iestatījums ir pieejams, ja jūs trenējaties ar papildu kadences sensoru vai strāvas mērītāju. Noklusējuma iestatījums neietver nulles vērtības, kas rodas, ja neminat pedāļus. Varat mainīt šī iestatījuma vērtību

Sirdsdarbības monitora novietošana

Padoms: Ja jums nav sirds ritma monitora, jūs varat izlaist šo uzdevumu.

Jums vajadzētu valkāt sirdsdarbības monitoru tieši uz ādas, tieši zem krūšu kaula.

Tam vajadzētu turēties pietiekami stingri, lai jūsu aktivitāšu laikā tas nekustētos.

1. Novietojiet sirdsdarbības monitora moduli ① uz siksas.



Garmin logotipiem uz moduļa un siksām jābūt labajā pusē uz augšu.

2. Samitriniet elektrodus ② un kontaktu plāksterus ③ siksas aizmugurē, lai izveidotu stingru savienojumu starp jūsu krūtīm un raidītāju;



3. Aptiniet siksnu ap krūtīm un savienojiet siksas āķi ④ ar cilpu ⑤;

Piezīme: Birkas nedrīkst nolocīt.



Garmin logotipiem jābūt labajā pusē uz augšu.

4. Novietojiet ierīci 3 metru attālumā no sirds ritma monitora.

Pēc tam, kad esat ievietojis sirds ritma monitoru, tas ir aktīvs un nosūta datus.

Padoms: Ja dati par sirdsdarbību ir nepareizi vai neparādās, skatiet padomus par problēmu novēršanu

Sirdsdarbības zonas iestatīšana

Lai noteiktu sirds ritma zonas, ierīce no sākotnējās iestatīšanas izmanto jūsu lietotāja profila informāciju. Jūs varat manuāli pielāgot sirds ritma zonas atbilstoši saviem fitnesa mērķiem. Lai iegūtu visprecīzākos kaloriju datus savas darbības laikā, jums vajadzētu iestatīt savu

maksimālo sirds ritmu, sirds ritmu atpūtai un sirds ritma zonas.

1. Nospiediet **My Stats > Training Zones > Heart Rate Zones**;

2. Ievadiet maksimālo, laktāta sliekšni un sirds ritma vērtības;

Jūs varat izmantot automātiskās noteikšanas funkciju, lai aktivizētu savu sirdsdarbības ātrumu. Zonas vērtības tiek automātiski atjauninātas, taču jūs varat arī rediģēt katru vērtību manuāli.

3. Nospiediet **Based On**;

4. Izvēlieties iespēju:

- Izvēlieties **BPM**, lai skatītu un rediģētu zonas minūtēs;
- Nospiediet **% Max** lai skatītu un rediģētu zonas procentos no jūsu maksimālās sirdsdarbības frekvences;

- Izvēlieties % **HRR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā procentuālo daļu no jūsu sirds ritma rezerves (maksimālā sirdsdarbība, atskaitot sirdsdarbības frekvenci);
- Izvēlieties % **LTHR**, lai skatītu un rediģētu zonas procentos no laktāta sirdsdarbības frekvences.

Par sirdsdarbības ātruma zonām

Daudzi sportisti izmanto sirdsdarbības frekvences zonas, lai izmērītu un palielinātu to sirds un asinsvadu sistēmas spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirds ritma zona ir noteikts sirdsdarbības ātrums minūtē. Piecas vispārpieņemtas sirds ritma zonas numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirds ritma zonas tiek aprēķinātas, pamatojoties uz jūsu maksimālās sirdsdarbības ātruma procentiem.

Fiziskās sagatavotības mērķi

Zinot jūsu sirdsdarbības frekvenču zonas, jūs varat saprast un piemērot šos principus, lai noteiktu un uzlabotu savu fizisko stāvokli.

- Jūsu sirdsdarbība ir labs vingrinājumu intensitātes rādītājs; Treniņi noteiktās sirds ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu sistēmas jaudu un izturību;
- Zinot jūsu sirdsdarbības frekvences zonas, jūs varat novērst pārtrenēšanos un samazināt traumu risku.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ātrumu, varat izmantot tabulu, lai noteiktu savu fitnesa mērķu labāko sirds ritma zonu.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ātrumu, izmantojiet vienu no kalkulatoriem, kas pieejami internetā. Dažas sporta zāles un veselības centri var nodrošināt pārbaudi, kas nosaka maksimālo sirdsdarbības ātrumu. Noklusētā maksimālā sirdsdarbības frekvence ir 220 mīnus jūsu vecums.

Padomi par nevainojama sirdsdarbības ātruma datiem

Ja sirds ritma dati ir nepareizi vai neparādās, varat izmēģināt šos padomus.

- Samitriniet elektrodus un kontakt plāksterus;
- Piestipriniet siksnu uz krūtīm;
- Iesildieties 5 līdz 10 minūtes;
- Nēsājiet kokvilnas kreklu vai rūpīgi notīriet abas siksnas sānus.

Sintētiskie audumi, kas berzējas pret sirdsdarbības monitoru, var radīt statisku elektrību, kas traucē sirdsdarbības frekvences signāliem.

- Paejiet prom no avotiem, kas var traucēt jūsu sirdsdarbības monitoram;
- Traucējošiem avotiem var būt spēcīgi elektromagnētiskie lauki, daži 2,4 GHz bezvadu sensori, augstsprieguma elektropārvades līnijas, elektromotori, krāsnis, mikroviļņu krāsnis, 2,4 GHz bezvadu telefoni un bezvadu LAN piekļuves punkti.

Bezvadu sensoru savienošana pārī

Pirms jūs varat sapārot ierīces, jums jāuzliek sirds ritma monitors vai jāuzstāda sensors.

Pāra savienošana ir ANT+ vai Bluetooth bezvadu sensoru savienošana, piemēram, sirds ritma monitora savienošana ar Garmin ierīci.

1. Novietojiet ierīci 3 metrus no sensora;

Piezīme: Pāļiet 10 m attālumā no citiem braucēju sensoriem, kamēr tie ir savienoti

2. Nospiediet  > **Sensors > Add Sensor**;

3. Izvēlieties iespēju:

- Izvēlieties sensora veidu;
- Izvēlieties **Search All**, lai meklētu visus tuvējos sensorus.

Parādās pieejamo sensoru saraksts.

4. Izvēlieties vienu vai vairākus sensorus, lai izveidotu savienojumu pārī ar ierīci;

5. Nospiediet **Add**.

Ja sensors ir savienots pārī ar ierīci, sensora statuss ir savienots. Jūs varat pielāgot datu lauku, lai parādītu sensora datus.

Treņiņi ar strāvas mērītājiem

- Lai atrastu ANT+ sensoru sarakstu, kas ir saderīgi ar jūsu ierīci (piemēram, Vector™), dodieties uz vietni www.garmin.com/intosports;
- Plašāku informāciju skatiet sava strāvas mērītāja īpašnieka rokasgrāmatā;
- Pielāgojiet spēka zonas, lai atbilstu saviem mērķiem un spējām;
- Izmantojiet brīdinājumus, par kuriem paziņos, kad sasniegsiet noteiktu jaudas zonu;
- Pielāgojiet jaudas datu laukus.

Jaudu zonu iestatīšana

Zonu vērtības ir noklusējuma vērtības un var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Jūs varat manuāli pielāgot savas zonas ierīcē vai izmantojot Garmin Connect. Ja jūs zināt savu funkcionālo sliekšņa jaudas (FTP) vērtību, varat to ievadīt un ļaut programmatūrai automātiski aprēķināt savas jaudas zonas.

1. Nospiediet **My Stats > Training Zones > Power Zones**;

2. Ievadiet savu FTP vērtību;

3. Nospiediet **Based On**;

4. Izvēlieties iespēju:

- Izvēlieties **watts**, lai skatītu un rediģētu zonas vatos;
- Izvēlieties **% FTP**, lai skatītu un rediģētu zonas procentos no jūsu funkcionālās sliekšņa jaudas.

Jūsu jaudas mērītāja kalibrēšana

Pirms jūs varat kalibrēt savu strāvas mērītāju, tas jāinstalē, jāapvieno ar ierīci un jāsāk ierakstīt datus.

Par jūsu jaudas mērītāja specifiskajām kalibrēšanas instrukcijām skatiet ražotāja norādījumus.

1. Nospiediet  > **Sensors**;

2. Izvēlieties savu strāvas mērītāju;
3. Nospiediet **Calibrate**;
4. Saglabājiēt savu strāvas mērītāja darbību, minieties, līdz tiek parādīts ziņojums;
5. Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Mīšanās jauda

Vektorālie mērījumi, kas balstīti uz mīšanos. Vektors mēra spēku, kuru jūs lietojat dažus simtus reizi sekundē. Vektors arī mēra jūsu ritmu vai pedāļa rotācijas ātrumu. Mērot spēku, spēka virzienu, kloķvārpstas rotāciju un laiku, vektors var noteikt jaudu (vatus). Tāpēc, ka vektors atsevišķi mēra kreiso un labo kāju spēku, tas ziņo par jūsu kreiso un labo enerģijas līdzsvaru.

Piezīme: Vektora S sistēma nesniedz kreiso un labo enerģijas līdzsvaru.

Riteņbraukšanas dinamika

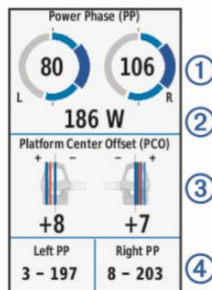
Riteņbraukšanas dinamikas metrika mēra, kā jūs lietojat enerģiju pedāļa gājiena laikā, un kad jūs liekat spiedienu uz to, ļaujot jums izprast savu īpašo braukšanas veidu. Izpratne par to, kā un kur jūs ražojat jaudu, ļauj jums efektīvāk trenēties un novērtēt savu velosipēdu piemērotību.

Riteņbraukšanas dinamikas izmantošana

Pirms jūs varat izmantot velosipēdu dinamiku, jums ir jāapvieno vektora strāvas mērītājs ar savu ierīci.

Piezīme: Velosipēdu dinamikas ierakstīšana izmanto ierīces papildu atmiņu.

1. Dodieties braucienā;
2. Ritiniet līdz velosipēdu dinamikas ekrānam, lai skatītu maksimālo jaudas fāzi **①**, kopējo jaudas fāzi **②** un platformas centra nobīdi **③**;



3. Ja nepieciešams, turiet datu lauku **④**, lai to mainītu.

Piezīme: Abus datu laukus ekrāna apakšdaļā var pielāgot.

Varat nosūtīt braucienu uz savu Garmin Connect kontu, lai skatītu papildu riteņbraukšanas dinamikas datus.

Jaudas fāzes dati

Jaudas fāze ir pedāļa trieciena apgabals, kur jūs iegūstat pozitīvu jaudu.

Platformas centra nobīde

Platformas centra nobīde ir vieta pedāļa platformā, kur jūs pieliekat spēku.

Vektora funkciju pielāgošana

Pirms jūs varat pielāgot vektora funkcijas, jums ir jāapvieno vektora strāvas mērītājs ar savu ierīci.

1. Nospiediet **≡** > **Sensors**;
2. Izvēlieties vektora strāvas mērītāju;

3. Nospiediet **Sensor Details > Vector Features**;

4. Izvēlieties opciju;

5. Ja nepieciešams, izvēlieties pārslēgšanas slēdžus, lai ieslēgtu vai izslēgtu griezes momenta efektivitāti, pedāļa gludumu un velosipēdu dinamiku.

Vektora programmatūras atjaunināšana, izmantojot Edge ierīci

Pirms jūs varat atjaunināt programmatūru, jums jāapvieno Edge ierīce ar savu Vector sistēmu.

1. Nosūtiet savus brauciena datus uz savu Garmin Connect kontu. Garmin Connect automātiski meklē programmatūras atjauninājumus un nosūta tos uz jūsu Edge ierīci;

2. Novietojiet Edge ierīci sensora diapazonā (3 m);

3. Vairākas reizes pagrieziet kloķi. Edge ierīce prasa instalēt visus gaidāmos programmatūras atjauninājumus;

4. Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Elektronisko pārslēdzēju izmantošana

Pirms jūs varat izmantot saderīgus elektroniskos pārslēgsistēmas, piemēram, Shimano® Di2™ maiņstrāvas avotus, tās jāapvieno ar ierīci. Varat pielāgot papildu datu laukus. Edge 1030 ierīce parāda pašreizējās regulēšanas vērtības, kad sensors atrodas regulēšanas režīmā.

Situācijas izpratne

Jūsu Edge ierīci var izmantot kopā ar Varia Vision™ ierīci, Varia™ viedo velosipēdu lukturiem un atpakaļskata radaru. Plašāku informāciju skatiet Varia ierīces lietotāja rokasgrāmatā.

Piezīme: Pirms Varia ierīču pārveidošanas jums, iespējams, būs jāatjaunina Edge programmatūra.

Vēsture

Vēsture ietver laiku, attālumu, kalorijas, ātrumu, apļu datus, augstumu virs jūras līmeņa un papildu informāciju par sensoru ANT+.

Piezīme: Vēsture netiek ierakstīta, ja taimeris ir apturēts vai apturēts.

Kad ierīces atmiņa ir pilna, tiek parādīts ziņojums. Ierīce automātiski neizdzēš vai nepārraksta jūsu vēsturi. Periodiski augšupielādējiet savu vēsturi pakalpojumā Garmin Connect, lai sekotu līdzi visiem jūsu datiem par braucienu.

Brauciena apskats

1. Nospiediet **History > Rides**;

2. Izvēlies braucienu;

3. Izvēlieties opciju;

Jūsu laika apskate katrā treniņu zonā

Pirms jūs varat apskatīt savu laiku katrā treniņu zonā, ierīce jāsapāro ar saderīgu sirdsdarbības monitoru vai strāvas mērītāju, pabeidziet aktivitāti un saglabāiet to.

Jūsu laika apskate katrā sirds darbības frekvencē un jaudas zonā var palīdzēt pielāgot treniņu intensitāti. Jūs varat pielāgot savas jaudas un sirds darbības zonas, lai atbilstu saviem mērķiem un spējām.

1. Nospiediet **History > Rides**;

2. Izvēlies braucienu;

3. Izvēlieties opciju:

- Ja jūsu braucienam ir dati no viena sensora, izvēlieties **Time in HR Zone or Time in Power Zone**;
- Ja jūsu braucienam ir dati no abiem sensoriem, izvēlieties **Time in Zone**, un nospiediet **Heart Rate Zones or Power Zones**.

Datu kopskaita apskats

Jūs varat apskatīt ierīcē saglabātos uzkrāto datu datus, tostarp izbraucienu skaitu, laiku, attālumu un kalorijas.

Nospiediet **History > Totals**.

Brauciena dzēšana

1. Izvēlieties History > Rides;

2. Izvēlieties;

3. Izvēlieties **☰ > Delete > ✓**.

Garmin Connect

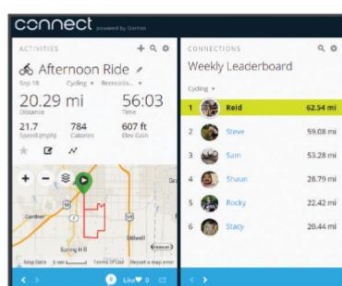
Garmin Connect vietnē Jūs varat pievienoties saviem draugiem Garmin Connect.

Garmin Connect sniedz jums iespējas sekot līdzi, analizēt, dalīties savās aktivitātēs un iedrošināt vienam otru. Ierakstiet un saglabājiet savus aktīvās dzīves notikumus no savas saderīgās Garmin ierīces. Lai izveidotu sev bezmaksas kontu, apmeklējiet www.garminconnect.com/start.

Store your activities: Kad esat pabeidzis un saglabājis aktivitāti ar savu ierīci, jūs varat to augšupielādēt Garmin Connect un saglabāt to tik ilgi, cik vēlaties.

Analyze your data: Jūs varat apskatīt detalizētāku informāciju par savām aktivitātēm, tostarp laiku, attālumu, pacēlumu, sirds darbības ātrumu, sadedzinātām kalorijām, ritmu, navigācijas kartes skatu, tempu un ātruma diagrammas, kā arī pielāgojamus pārskatus.

Piezīme: Dažiem datiem ir nepieciešams papildu aksesuārs, piemēram, sirds ritma monitors.



Plan your training: Jūs varat izvēlēties fitnesa mērķi un ielādēt kādu no dienas apmācību plāniem.

Share your activities: Jūs varat sazināties ar draugiem, lai sekotu viens otra darbībām vai publicētu saites uz jūsu aktivitātēm jūsu iecienītākajos sociālajos tīklos.

Jūsu Brauciena nosūtīšana uz Garmin Connect

Uzmanību: Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi nožāvējiet USB portu, no laika apstākļiem sargājošo pārsegu un apkārtējo zonu.

1. Noņemiet aizsarg vāciņu ① no USB porta ②;



2. Pievienojiet USB kabeļa mazo galu ierīces USB portā;
3. Pievienojiet USB kabeļa lielo galu datora USB portā;
4. Dodieties uz [www.garminconnect.com /start](http://www.garminconnect.com/start);
5. Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Datu ierakstīšana

Ierīce izmanto viedo ierakstīšanu. Tas ieraksta galvenos punktus, kur maināt virzienu, ātrumu vai sirdsdarbības ātrumu. Kad jaudas mērītājs ir savienots pāri, ierīce ieraksta punktus katru sekundi. Ierakstīšanas punkti ik pēc sekundes nodrošina ļoti detalizētu ierakstu un izmanto vairāk pieejamās atmiņas.

Datu vadība

Piezīme: Ierīce nav savietojama ar operētājsistēmām Windows 95, 98, Me, Windows NT® un Mac® OS 10.3 un vecākiem.

Ierīces pievienošana datoram

Uzmanību: Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi nožāvējiet USB portu, no laika apstākļiem sargājošo pārsegu un apkārtējo zonu.

1. Noņemiet aizsarg vāciņu no USB porta;
2. Pievienojiet USB kabeļa mazo galu ierīces USB portā;
3. Pievienojiet USB kabeļa lielo galu datora USB portā.

Jūsu ierīce tiek parādīta kā noņemams disks, kas atrodas My Computer, izmantojot Windows datorus.

Failu pārsūtīšana uz ierīci

1. Pievienojiet ierīci datoram;

Jūsu ierīce tiek parādīta kā noņemams disks, kas atrodas My Computer, izmantojot Windows datorus.

Piezīme: Daži datori ar vairākiem tīkla diskdziņiem var nepareizi attēlot ierīces diskus. Skatiet operētājsistēmas dokumentāciju, lai uzzinātu, kā atrast disku.

2. Datorā atveriet failu pārlūku;
3. Izvēlieties failu;
4. Nospiediet **Edit > Copy**;
5. Atveriet portatīvo ierīci vai disku;
6. Pārlūkot uz mapi;
7. Nospiediet **Edit > Paste**.

Šis fails parādās ierīces atmiņā esošo failu sarakstā.

Failu dzēšana

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

1. Atveriet Garmin disku;
2. Ja nepieciešams, atveriet mapi;
3. Izvēlieties failu;
4. Nospiediet tastatūras taustiņu Delete.

Piezīme: Ja jūs izmantojat Apple® datoru, jums ir jāiztukšo mape Miskaste, lai pilnībā noņemtu failus.

USB kabeļa atvienošana

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

1 Veiciet darbību:

- Ja jums ir Windowsdators, sistēmas tekne atlasiet ikonu **Droša aparatūras noņemšana** un atlasiet savu ierīci;
- Apple datoriem atlasiet ierīci un atlasiet Fails > Izstumt;

2 Atvienojiet USB kabeli no datora.

Jūsu ierīces pielāgošana

Connect IQ lejupielādējamas funkcijas

Jūs varat pievienot ierīcē Connect IQ funkcijas no Garmin un citiem pakalpojumu sniedzējiem, kas izmanto programmu Garmin Connect Mobile. Varat pielāgot savu ierīci, izmantojot datu laukus, logrīkus un lietotnes.

Data Fields: Ļaujiet jauniem veidiem lejupielādēt jaunus datu laukus, kuros ir sensora, darbības un vēstures dati. Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus ar iebūvētām funkcijām un lapām.

Widgets: Īsumā sniedziet informāciju, tostarp sensora datus un paziņojumus.

Apps: Pievienojiet savai ierīcei interaktīvas funkcijas, piemēram, jaunus āra un fitnesa aktivitāšu veidus.

Profili

Edgei ir vairāki veidi, kā pielāgot ierīci, tostarp profilus. Profili ir iestatījumu kolekcija, kas optimizē jūsu ierīci, pamatojoties uz to, kā jūs to izmantojat. Piemēram, jūs varat izveidot dažādus iestatījumus un skatus treniņiem un kalnu riteņbraukšanai. Ja izmantojat profilu un maināt tādus iestatījumus kā datu lauki vai mērvienības, izmaiņas tiek automātiski saglabātas kā daļa no profila.

Activity Profiles

Jūs varat izveidot darbības profilus katram riteņbraukšanas veidam. Piemēram, jūs varat izveidot atsevišķu darbības profilu treniņiem, sacīkstēm un kalnu riteņbraukšanai. Darbības profils ietver pielāgotas datu lapas, kopsavilkumus par aktivitātēm, brīdinājumus, apmācības zonas (piemēram, sirdsdarbība un ātrums),

apmācības iestatījumus (piemēram, Auto Pause® un Auto Lap®) un navigācijas iestatījumus.

User Profile: Varat atjaunināt savu dzimuma, vecuma, svara, augstuma un mūža sportista iestatījumus. Ierīce izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus braukšanas datus.

Jūsu lietotāja profila iestatīšana

Varat atjaunināt savu dzimuma, vecuma, svara, augstuma un mūža sportista iestatījumus. Ierīce izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus braukšanas datus.

1. Nospiediet **My Stats > User Profile**;
2. Izvēlieties opciju.

Kvalificēts sportists



Kvalificēts sportists ir indivīds, kurš ir intensīvi trenējies daudzus gadus (izņemot nelielus ievainojumus) un kuram sirdsdarbības ātrums ir 60 biti minūtē (bpm) vai mazāk.

Treņu iestatījumi

Tālāk norādītās opcijas un iestatījumi ļauj pielāgot ierīci atbilstoši jūsu treniņu vajadzībām. Šie iestatījumi ir saglabāti aktivitātes profilā. Piemēram, jūs varat iestatīt laika brīdinājumus savam sacīkšu profilam, un jūs varat iestatīt automātisko leņķa stāvokļa aktivizētāju jūsu kalnu riteņbraukšanas profilam.

Jūsu aktivitāšu profila atjaunināšana

Jūs varat pielāgot desmit aktivitāšu profilus. Jūs varat pielāgot savus iestatījumus un datu laukus konkrētai aktivitātei vai izbraucienam.

1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties iespēju:
 - Atlasiet profilu;
 - Nospiediet  > **Add**.
3. Ja nepieciešams, rediģējiet profila nosaukumu un krāsu;
4. Izvēlieties iespēju:
 - Nospiediet **Data Screens**, lai pielāgotu datu ekrānus un datu laukus;
 - Izvēlieties **Default Ride Type**, lai iestatītu tāda veida braukšanu, kas ir tipiska šim aktivitātes profilam.








Padoms: Pēc braukšanas, kas nav tipiska, jūs varat manuāli atjaunināt braukšanas veidu. Velosipēdiem draudzīgu kursu veidošanai ir svarīgi precīzi raksturot braukšanas tipa datus.

- Atlasiet **Segments**, lai ieslēgtu iespējotos segmentus;
- Izvēlieties **Alerts**, lai pielāgotu treniņu brīdinājumus;
- Nospiediet **Auto Features > Auto Lap**, lai iestatītu apļus;
- Nospiediet **Auto Features > Auto Pause**, lai mainītu, kad aktivitātes taimeris automātiski apstājas;






- Nospiediet **Auto Features > Auto Sleep**, lai pēc piecām neaktivitātes minūtēm automātiski pārslēgtos miega režīmā;
- Nospiediet **Auto Features > Auto Scroll**, lai pielāgotu treniņu datu ekrānam, kad tiek aktivizēts taimeris;
- Nospiediet **Timer Start Mode**, lai pielāgotu, kā ierīce nosaka brauciena sākumu, un automātiski sāk taimeris;
- Nospiediet **Navigation**, lai pielāgotu kartes iestatījumus un maršrutēšanas iestatījumus;
- Nospiediet **GPS Mode**, lai izslēgtu GPS vai mainītu satelīta iestatījumus;
- Nospiediet **Touch Sensitivity**, lai mainītu skārienekrānu jutību.

Visas izmaiņas tiek saglabātas aktivitātes profilā.


Datu ekrāna pievienošana





1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Nospiediet **Data Screens > Add New > Data Screen**;
4. Izvēlieties kategoriju un izvēlieties vienu vai vairākus datu laukus;
5. Nospiediet ;
6. Izvēlieties iespēju:
 - Izvēlieties citu kategoriju, lai atlasītu citus datu laukus;
 - Nospiediet ;
7. Nospiediet  vai , lai mainītu izkārtojumu;
8. Nospiediet ;
9. Izvēlieties iespēju:
 - Lai to mainītu, divu reizi pieskarieties datu laukam;
 - Pieskarieties datu laukam un pēc tam pieskarieties citam datu laukam, lai tos pārkārtotu.
10. Nospiediet .

Datu ekrāna redigēšana

1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Nospiediet **Data Screen**;
4. Atlasiet datu ekrānu;
5. Nospiediet **Layout and Data Fields**;
6. Nospiediet  vai , lai mainītu izkārtojumu;
7. Nospiediet ;
8. Izvēlieties iespēju:
 - Lai to mainītu, divu reizi pieskarieties datu laukam;
 - Pieskarieties datu laukam un pēc tam pieskarieties citam datu laukam, lai tos pārkārtotu.
9. Nospiediet .


Datu pārkārtošana uz ekrāna

1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;

3. Nospiediet **Data Screens** > 
4. Atlasiet datu ekrānu;
5. Nospiediet  vai ;
6. Nospiediet .

Satelītu iestatījumu maiņa

Lai uzlabotu veikspēju sarežģītākās vietās un ātrāku GPS atrašanās vietas noteikšanu, varat iespējot GPS + GLONASS. Izmantojot GPS + GLONASS iestatījumu, baterijas darbības laiks samazinās un ir īsāks nekā tikai GPS



1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Ieslēdziet GPS;
4. Izvēlieties iespēju.

Brīdinājumi

Varat izmantot brīdinājumus, lai trenētu laiku, attālumu, kaloriju skaitu, sirdsdarbības ātrumu, ritma un jaudas mērķus. Brīdinājumu iestatījumi tiek saglabāti, izmantojot jūsu darbības profilu.

Diapazona brīdinājumu iestatījumi



Ja jums ir sirds ritma monitors, kadences sensors vai strāvas mērītājs, varat iestatīt diapazona brīdinājumus. Diapazons brīdina jūs, kad ierīces mērījums ir virs vai zem noteiktā vērtību diapazona. Piemēram, jūs varat iestatīt ierīci brīdināt jūs, kad jūsu ritms ir mazāks par 40 RPM un vairāk nekā 90 RPM. Varat arī izmantot treniņu zonu diapazona brīdinājumam.

1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Nospieidiet **Alerts**;
4. Nospiediet **Heart Rate Alert**, **Cadence Alert**, vai **Power Alert**;
5. Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu;
6. Izvēlieties minimālās un maksimālās vērtības vai izvēlieties zonas;
7. Ja nepieciešams, nospiediet .

Katru reizi, kad jūs pārsniedzat vai nolaižat zem norādītā diapazona, tiek parādīts ziņojums. Ierīce ieslēdz arī skaņas signālus.

Atkārtota brīdinājuma iestatīšana

Atkārtoti brīdinājums tiek paziņots ikreiz, kad ierīce ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, jūs varat iestatīt, lai ierīce brīdinātu jūs ik pēc 30 minūtēm.






1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Nospieidiet **Alerts**;
4. Izvēlieties brīdinājuma tipu;
5. Ieslēdziet brīdinājumus;
6. Ievadiet vērtību;
7. Nospiediet .

Katru reizi, kad jūs sasniedzat brīdinājuma vērtību, tiek parādīts ziņojums. Ierīce ieslēdz arī skaņas signālus.

Automātiskā apļu atzīmēšana


Apļu apzīmēšana pēc pozīcijas

Varat izmantot **Auto Lap** funkciju, lai automātiski apzīmētu apli konkrētā pozīcijā. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu jūsu veikspēju dažādās braukšanas vietās (piemēram, ilgi kāpšana vai treniņu sprints).

1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Nospiediet **Auto Features > Auto Lap > Auto Lap Trigger > By Position > Lap At**;
4. Izvēlieties iespēju:
 - Izvēlieties **Lap Press Only**, lai aktivizētu apļu skaitītāju katru reizi, kad izvēlaties , un katru reizi, kad jūs no jauna pārvietojat kādu no šīm vietām;
 - Izvēlieties **Start un Lap**, lai aktivizētu apļu skaitītāju GPS atrašanās vietā nospiediet , un jebkurā vietā brauciena laikā nospiediet ;
 - Izvēlieties **Mark un Lap**, lai aktivizētu apļu skaitītāju konkrētā GPS atrašanās vietā, kas atzīmēta pirms braukšanas un jebkurā vietā brauciena laikā nospiežot .
5. Ja nepieciešams, pielāgojiet apļa datu laukus.


Apļu marķēšana pēc distances

Jūs varat izmantot **Auto Lap** funkciju, lai automātiski atzīmētu apļa noteiktu attālumu. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu veikspēju dažādās braukšanas vietās (piemēram, ik pēc 40 kilometriem).

1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Nospiediet **Auto Features > Auto Lap > Auto Lap Trigger > By Distance > Lap At**;
4. Ievadiet vērtību;
5. Ja nepieciešams, pielāgojiet apļa datu laukus.

Automātiskā miega režīma lietošana


Jūs varat izmantot funkciju **Auto Sleep**, lai automātiski pārslēgtos miega režīmā pēc 5 neaktivitātes minūtēm. Miega režīmā ekrāns ir izslēgts, un ANT+ sensori, Bluetooth un GPS ir atvienoti. Wi-Fi turpina darboties, kamēr ierīce ir aizmigusi.

1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Nospiediet **Auto Features > Auto Sleep**.

Automātiskās pauzes izmantošana

Jūs varat izmantot funkciju **Auto Pause**, lai pauzētu taimeri automātiski, kad pārtraucat pārvietoties vai kad jūsu ātrums nokrītas zem norādītās vērtības. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu braukšana ietver bremzēšanas vai citas vietas, kur jums ir nepieciešams samazināt ātrumu vai apstāties.

Piezīme: Vēsture netiek ierakstīta, kamēr taimeris ir apturēts vai pārtraukts.


1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Nospiediet **Auto Features > Auto Pause**;
4. Izvēlieties iespēju:

- Izvēlieties **When Stopped**, lai pauzētu taimeris automātiski, kad pārtraucat pārvietoties;
- Atlasiet **Custom Speed**, lai pauzētu taimeris automātiski, kad jūsu ātrums nokrītas zem noteiktas vērtības.

5. Ja nepieciešams, pielāgojiet papildu laika datu laukus.



Izmantojiet automātisko ritināšanu

Varat izmantot automātisko ritināšanas funkciju, lai automātiski virzītu visus treniņa datus ekrānā, kamēr darbojas taimeris.

1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Nospiediet **Auto Features** > **Auto Scroll**;
4. Izvēlieties displeja ātrumu.

Taimera palaišana automātiski

Šī funkcija automātiski nosaka, kad jūsu ierīce ir savienojusies ar satelītu un pārvietojas. Tas uzsāk aktivitātes taimeris vai atgādina jums, lai sāktu aktivitātes taimeris, lai jūs varētu ierakstīt savus brauciena datus.

1. Nospiediet  > **Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Nospiediet **Timer Start Mode**;
4. Izvēlieties iespēju:
 - Izvēlieties **Manual** un nospiediet , lai sāktu taimeris;
 - Izvēlieties **Prompted**, lai parādītu vizuālu atgādinājumu, kad sasniegsiet sākuma paziņojuma ātrumu;
 - Izvēlieties **Auto**, lai aktivizētu aktivitātes taimeris, kad sākat sasniegt noteiktu ātrumu.

Tālruņa iestatījumi

Nospiediet  > **Connected Features** > **Phone**

Enable: Iespējo Bluetooth bezvadu tehnoloģiju

Piezīme: Citi Bluetooth iestatījumi tiek parādīti tikai tad, ja ir aktivizēta Bluetooth bezvadu tehnoloģija.

Friendly Name: Ļauj ievadīt nosaukumu, kas identificē ierīces ar bezvadu tehnoloģiju Bluetooth.

Pair Smartphone: Savieno ierīci ar saderīgu Bluetooth viedtālruni. Šis iestatījums ļauj jums izmantot Bluetooth savienotas funkcijas, tostarp LiveTrack un aktivitāšu augšupielādi pakalpojumā Garmin Connect.

Call and Text Alerts: Ļauj iespējot tālruņa paziņojumus no saderīga viedtālruņa.

Missed Calls and Texts: Parāda neatbildētos tālruņa paziņojumus no jūsu viedtālruņa.

Sistēmas iestatījumi

Nospiediet  > **System**

- Ekrāna iestatījumi;

- Datu ierakstīšanas iestatījumi;
- Mērvienību iestatījumi;
- Skaņas iestatījumi;
- Valodas iestatījumi.

Ekrāna iestatījumi

Nospiediet  > **System** > **Display**

Brightness: Iestata ekrāna spilgtumu

Backlight Timeout: Iestata laika ilgumu, pirms apgaismojums tiek izslēgts

Colour Mode: Iestata ierīci, lai parādītu dienas vai nakts krāsas. Jūs varat izvēlēties automātisko iespēju, lai ierīce automātiski iestatītu dienas vai nakts krāsas, ņemot vērā dienas laiku.

Screen Capture: Ļauj saglabāt ierīces ekrāna attēlu.

Datu ierakstīšanas iestatījumi

Nospiediet  > **System** > **Data Recording**

Record to: Uzstāda datu glabāšanas vietu iekšējai atmiņai vai papildu atmiņas kartei.

Recording Interval: Kontrolē, kā ierīce reģistrē aktīvākus datus. Smart iespēja ieraksta galvenos punktus, kur maināt virzienu, ātrumu vai sirdsdarbības ātrumu. 1 sekundes opciju ieraksti norāda katru sekundi. Tas rada ļoti detalizētu informāciju par jūsu darbību un palielina saglabātā darbības faila lielumu

Cadence Averaging: Pārlicinās, vai ierīcē ir nulles vērtības datiem, kas rodas, ja neveicat pedāļu darbību

Power Averaging: Kontrolē, vai ierīcē ir nulles vērtības enerģijas datiem, kas rodas, ja neveicat pedāļu darbību

Log HRV: Iestata ierīci, lai aktivizētu sirdsdarbības mainību.

Mērvienību maiņa


Varat pielāgot mērvienības attālumam un ātrumam, aufstumam virs jūras līmeņa, temperatūrai, svaram, pozīcijas formātam un laika formātam

1. Nospiediet  > **System** > **Units**;

2. Izvēlieties mērījumu veidu;

3. Izvēlieties iestatījuma mērvienību.

Ierīces signālu ieslēgšana un izslēgšana

Nospiediet  > **System** > **Tones**

Ierīces valodas maiņa

Nospiediet  > **System** > **Language**

Laika zonas

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

Informācija par ierīci

Tehniskie parametri

Akumulatora veids	Pārlādējams, iebūvēts litija jonu
Akumulatora darbības laiks	Līdz 20 stundām
Temperatūras diapazons darbībai	No -20°C līdz 60°C
Temperatūras diapazons uzlādei	No 0°C līdz 45°C
Bezvadu frekvences/protokoli	ANT+ 2.4 GHz pie 3 dBm nomināla, Bluetooth 2.4 GHz pie 3 dBm nomināla, Wi-Fi 2.4 GHz pie 18 dBm nomināla.
Ūdens izturības klase	IEC 60529 IPX7*

* Ierīce iztur nejašu ūdens ietekmi līdz 30 minūtēm līdz 1 metra dziļumam. Plašākai informācijai, apmeklējiet www.garmin.lv/udensizturibas-klase.

Sirdsdarbības monitora specifikācijas

Akumulatora tips	Lietotāja nomaināma CR2032, 3 volti
Akumulatora darbības laiks	Līdz pat 4.5 gadiem, pa 1 stundai dienā
Ūdens izturības klase	3 ATM* Piezīme: Šis produkts nepārraida sirdsdarbības frekvences datus peldēšanas laikā.
Temperatūras diapazons darbībai	No -5°C līdz 50°C
Bezvadu frekvences/protokoli	2.4 GHz ANT+ bezvadu sakaru protokols

*Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 30 m dziļumam. Lai iegūtu papildinformāciju, dodieties uz vietni www.garmin.com/waterrating.

Ātruma sensoru un kadence sensoru specifikācijas

Akumulatora tips	Lietotāja nomaināma CR2032, 3 volti
Akumulatora darbības laiks	Apmēram 12 mēneši (Lietojot 1 stundu dienā)
Temperatūras diapazons darbībai	No -20°C līdz 60°C
Bezvadu frekvences/protokoli	2.4 GHz ANT+ bezvadu sakaru protokols
Ūdens izturības klase	1 ATM*

*Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 10 m dziļumam. Lai iegūtu papildinformāciju, dodieties uz vietni www.garmin.com/waterrating.

Ierīces kopšana

Uzmanību:

- Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējam temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu;
- Nekad neskariet skārienekrānu ar cietiem vai asiem priekšmetiem, jo tie var izraisīt bojājumu;
- Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari;

- Stingri nostipriniet no laika apstākļiem sargājošo pārsegu, lai novērstu USB porta bojājumu.

Ierīces tīrīšana

1. Noslaukiet ierīci, izmantojot drānu, kas samitrināta ar vieglu mazgāšanas līdzekļa šķīdumu;
2. Noslaukiet to sausu.

Pēc tīrīšanas ļaujiet ierīcei pilnībā izžūt

Sirdsdarbības ātruma monitora kopšana

Pirms siksņas mazgāšanas jums ir jāatstiprina un jāizņem modulis.

Uz siksņas sviedru un sāls veidošanās var samazināt sirdsdarbības monitora spēju ziņot par precīziem datiem

- Lai iegūtu detalizētus norādījumus par mazgāšanu, apmeklējiet vietni www.garmin.com/HRMcare;
- Pēc katras lietošanas reizes noslaukiet siksnu;
- Izmazgājiet siksnu veļas mašīnā pēc katras 7 lietošanas reizes;
- Nelieciet siksnu veļas žāvētājā;
- Kad žāvējat siksnu izkariet to;
- Lai paildzinātu sirds ritma monitora ekspluatācijas laiku, neatvienojiet moduli, kad tas netiek lietots.

Atmiņas kartes instalēšana

Varat instalēt atmiņas karti papildu krātuvē vai instalēt iepriekš ielādētas kartes.

Ierīce atbalsta microSD vai microSDHC atmiņas kartes līdz 2 TB, formatēti pēc FAT32

1. Atrodiet apļveida atmiņas kartes vāku ierīces aizmugurē;
2. Izmantojiet monētu, lai pagrieztu vāciņu pretēji pulksteņrādītāja virzienam, līdz tas ir pietiekami brīvs, lai noņemtu;



3. Noņemiet vāciņu;
4. Bīdīet kartes turētāju ① un paceliet to uz augšu;



5. Ievietojiet atmiņas karti kartes turētājā ②, zelta kontakti ir vērsti uz leju;
6. Aizveriet kartes turētāju un slīdīet, lai to bloķētu;
7. Nomainiet vāku, pārliedcinoties, ka indikators norāda uz ;
8. Izmantojiet monētu, lai pagrieztu vāciņu pulksteņa rādītāja virzienā, pārliedcinoties, ka indikators norāda uz .

Lietotāja nomaināmās baterijas

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

Sirdsdarbības monitora akumulatora nomaīņa

1. Lai noņemtu četras skrūves moduļa aizmugurē, izmantojiet nelielu Phillips skrūvgriezi;
2. Noņemiet vāku un akumulatoru;



3. Uzgaidiet 30 sekundes;
4. Ievietojiet jauno akumulatoru ar pozitīvo pusi uz augšu;

Piezīme: Nesabojājiet vai nezaudējiet blīvģredzenu

5. Pielieciet aizmugurējo vāciņu un četras skrūves.

Piezīme: Nepiegrieziet par ciešu

Pēc sirdsdarbības monitora akumulatora nomaīņas, iespējams, būs jāsapāro tas ar ierīci.

Ātruma sensoru vai kadence sensoru akumulatora nomaīņa

LED displejs mirgo sarkanā krāsā, norādot uz zemu baterijas līmeni pēc diviem apgriezieniem.

1. Atrodiet apļveida akumulatora vāciņu ① sensora aizmugurē;



2. Grieziet vāciņu pretēji pulksteņrādītāja kustības virzienam, līdz marķieris norāda, ka tas ir atbloķēts, un vāciņš ir pietiekami brīvs, lai to noņemtu;

3. Noņemiet vāku un izņemiet akumulatoru ②;

Padoms: Lai izņemtu akumulatoru no vāciņa, varat izmantot līmlentes ③ vai magnēta gabalu.



4. Uzgaidiet 30 sekundes;
5. Novietojiet jauno akumulatoru uz vāciņu, ievērojot polaritāti;

Piezīme: Nesabojājiet vai nezaudējiet blīvģredzenu


6. Pavērsiet vāku pulksteņrādītāja virzienā, līdz marķieris norāda, ka tas ir bloķēts.

Piezīme: Dažas sekundes pēc akumulatora nomaīņas LED lampiņa mirgo sarkanā un zaļā krāsā. Kad LED lampiņa mirgo zaļā krāsā un pēc tam pārstāj mirgot, ierīce ir aktīva un gatava datu sūtīšanai.

Problēmu novēršana

Ierīces restartēšana

Ja ierīce pārstāj reaģēt, jums var būt nepieciešams to atiestatīt. Tas neizdzēš nevienu no jūsu datiem vai iestatījumiem.

Turiet  10 sekundes

Ierīce restartēsies un ieslēgsies pati.

Noklusējuma iestatījumu atjaunošana

Jūs varat atjaunot noklusējuma konfigurācijas iestatījumus un darbības profilus. Tas neizdzēsīs jūsu vēsturi vai darbības datus, piemēram, braucienus, treniņus un kursus.

Nospiediet  > **System** > **Device Reset** > **Restore Default Settings** > 

Lietotāja datu un iestatījumu notīrīšana

Varat notīrīt visus lietotāja datus un atjaunot ierīci sākotnējai iestatīšanai. Tas noņem jūsu vēsturi un datus, piemēram, braucienus, treniņus un kursus, kā arī atjauno ierīces iestatījumus un aktivitāšu profilus. Tas nenonēms failus, kurus esat pievienojis ierīcē no sava datora.


Akumulatora darbības laika palielināšana

- Aktivizējiet **Battery Save Mode**;
- Samaziniet fona apgaismojuma spilgtumu vai saīsiniet ekrāna noslēgšanās laiku;
- Izvēlieties **Smart** ieraksta intervālu;
- Aktivizējiet **Auto Sleep**;
- Izslēdziet **Phone** bezvadu funkciju;
- Atlasiet **GPS** iestatījumu;
- Noņemiet bezvadu sensorus, kurus vairs neizmantojat.

Akumulatora taupīšanas režīma ieslēgšana

Akumulatora taupīšanas režīms automātiski regulē iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku ilgākam braucienam. Darbības laikā ekrāns izslēdzas. Varat aktivizēt automātiskos brīdinājumus un pieskarties ekrānam, lai tos aktivizētu. Akumulatora taupīšanas režīms retāk ieraksta GPS punktus un sensoru datus. Ātrums, attālums un izsekošanas datu precizitāte ir samazināta.

Piezīme: Vēsture tiek ierakstīta akumulatora uzlādes režīmā, kad darbojas taimeris.

1. Nospiediet  > **Battery Save Mode** > **Enable**;
2. Darbības laikā izvēlieties brīdinājumus, kas pamodina ekrānu.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

1. Bieži vien sinhronizējiet ierīci ar savu Garmin Connect kontu:
 - Savienojiet ierīci ar datoru, izmantojot USB kabeli un lietojumprogrammu Garmin Express;
 - Sinhronizējiet ierīci ar Garmin Connect Mobile lietotni, izmantojot Bluetooth viedtālruni;

- Savienojiet ierīci ar savu Garmin Connect kontu, izmantojot Wi-Fi bezvadu tīklu.

Kamēr tas ir savienots ar jūsu Garmin Connect kontu, ierīce lejupielādē vairākus satelītu datus, ļaujot tai ātri atrast satelītu signālus.

2. Novietojiet ierīci ārā prom no augstām ēkām un kokiem;
3. Atstājiet stacionārā uz dažām minūtēm.

Augstuma virs jūras līmeņa iestatīšana

Ja jums ir precīzi augstuma virs jūras līmeņa dati jūsu pašreizējai atrašanās vietai, jūs varat manuāli kalibrēt augstuma virs jūras līmeņa mērītāju savā ierīcē.

1. Nospiediet **Navigation > ≡ > Set Elevation;**
2. Ievadiet progresu un nospiediet ✓;

Temperatūras rādījumi

Ierīce var parādīt temperatūras rādījumus, kas ir lielāki par faktisko gaisa temperatūru, ja ierīce atrodas tiešās saules gaismā, kas atrodas jūsu rokā, vai lādējas. Arī ierīcei vajadzēs zināmu laiku, lai pielāgotos ievērojamām temperatūras izmaiņām.

Mana ierīce ir nepareizā valodā

1. Nospiediet ≡;
2. Ritiniet uz leju līdz pēdējam objektam sarakstā un nospiediet to;
3. Ritiniet uz leju līdz piektajam objektam sarakstā un nospiediet to;
4. Izvēlieties savu valodu.

Rezerves gredzeni

Rezerves gredzeni ir pieejami stiprinājumiem

Izmantojiet tikai etilēna propilēniedeļu monomēra (EPDM) rezerves gredzenus.

Dodieties uz <http://buy.garmin.com> vai sazinieties ar Garmin izplatītāju.

Ierīces informācijas skatīšana

1. Nospiediet ≡ > **System > About;**
2. Izvēlieties iespēju;
 - Normatīvās informācijas un modeļa numura skatīšanai izvēlieties **Regulatory Info;**
 - Select Copyright Info to view software information, the unit ID, and the license agreement.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Connect Mobile

Lai varētu atjaunināt ierīces programmatūru, izmantojot lietojumprogrammu Garmin Connect Mobile, jums ir jābūt Garmin Connect kontam un jāpārnes ierīce ar saderīgu viedtālruni.

1. Sinhronizējiet savu ierīci ar lietotni Garmin Connect Mobile. Kad ir pieejama jauna programmatūra, ierīce brīdina, ka programmatūra ir jāatjaunina;
2. Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus;

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai varētu atjaunināt ierīces programmatūru, jums ir jābūt Garmin Connect kontam un jums ir jāielādē Garmin Express lietojumprogramma.

1. Savienojiet ierīci ar datoru, izmantojot USB kabeli. Ja ir pieejama jauna programmatūra, Garmin Express to nosūta uz jūsu ierīci;
2. Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus;
3. Atjauninājumu procesa laikā neatvienojiet ierīci no datora.

Piezīme: Ja esat jau iestatījis ierīci, izmantojot Wi-Fi savienojumu, Garmin Connect var automātiski lejupielādēt ierīcē pieejamos programmatūras atjauninājumus, kad tas tiek savienots, izmantojot Wi-Fi.

Produkta atjauninājumi

Datorā instalējiet Garmin Express (www.garmin.com/express).

Viedtālrunī instalējiet lietotni Garmin Connect Mobile. Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi;
- Karšu atjauninājumi;
- Datu augšupielāde Garmin Connect;
- Produkta reģistrēšana;

Papildu informācijas iegūšana

- Dodieties uz www.support.garmin.com priekš papildu rokasgrāmatas, rakstiem un programmatūras atjauninājumiem;
- Dodieties uz www.garmin.com/intosports
- Dodieties uz www.garmin.com/learningcenter
- Dodieties uz <http://buy.garmin.com> vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par papildu piederumiem un rezerves daļām.

Pielikums

Datu lauki

Daži datu lauki prasa papildu aksesuārus, lai parādītu datus.

Aerobic TE: Pašreizējās aktivitātes ietekme uz fitnesa līmeni

Anaerobic TE: Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu anaerobā fitnesa līmeni.

Ascent Remaining: Kopējais izaugsmes atlikums

Ascent to Next: Izaugsmes atlikums līdz nākamajam punktam

Balance: pašreizējā kreisās/labās kājas jaudas attiecība.

Balance – 10s Avg.: 10 sekunžu kustības kreisās/labās kājas jaudas vidējā attiecība

Balance – 30s Avg.: 30 sekunžu kustības kreisās/labās kājas jaudas vidējā attiecība

Balance – 3s Avg.: 3 sekunžu kustības kreisās/labās kājas jaudas vidējā attiecība

Balance – Avg.: pašreizējā kreisās/labās kājas vidējā jaudas attiecība

Balance – Lap: apļa kreisās/labās kājas jaudas attiecība

Battery Level: Atlikusī akumulatora enerģija.

Battery Status: Atlikušā akumulatora jauda velosipēda gaismas aksesuāram.

Beam Angle Status: Lukturu gaismas režīms.

Cadence: kadence velosportā. Pedāļa apgriezienu skaits minūtē. Lai šie dati uzrādītos, jūsu ierīcei ir jābūt sapārotai ar atbilstošu kadences sensoru.

Cadence - Avg.: Riteņbraukšana. Vidējais ritms pašreizējai aktivitātei.

Cadence Bars: Bāra diagramma, kurā ir redzamas jūsu pašreizējās riteņbraukšanas aktivitātes vērtības.

Cadence Graph: Rindas diagramma, kurā ir redzamas jūsu pašreizējās riteņbraukšanas aktivitātes vērtības.

Calories: kopējais sadedzināto kaloriju skaits.

Calories to Go: Treniņa laikā atlikušās kalorijas ko sadedzināt.

Course Pt. Dist.: Atlikušais attālums līdz nākamajam punktam uz kursa.

Di2 Battery Level: Atlikusi Di2 sensora akumulatora enerģija.

Dist. – Lap: Nobrauktais attālums pašreizējā aplī

Dist. – Last Lap: Nobrauktais attālums pēdējā pabeigtajā aplī

Dist. to Dest: Atlikušais attālums līdz galamērķim. Jums ir jābūt navigācijai, lai šie dati tiktu parādīti.

Dist. to Go: Treniņa vai kursa laikā, atlikušais attālums, līdz mērķim.

Dist. to Next: Atlikušais attālums līdz nākamajam maršrutam. Jums ir jābūt navigācijai, lai šie dati tiktu parādīti.

Distance: pašreizējā celiņā/maršrutā vai aktivitātē veiktā distance/attālums.

Distance Ahead: Attālums līdz virtuālajam partnerim.

Elevation: jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums virs vai zem noteiktā jūras līmeņa.

Elevation Graph: diagramma, kurā parādīts jūsu augstums virs vai zem noteiktā jūras līmeņa.

ETA at Destination: paredzamais dienas laiks, kad jūs sasniegsiet galamērķi (pielāgots vietējam galamērķa laikam). Jums ir jābūt navigācijai, lai šie dati tiktu parādīti.

ETA at Next: plānotais dienas laiks, cikos jūs ieradīsities nākamajā maršruta ceļa punktā (pielāgots galamērķa laika joslai). Lai šie dati uzrādītos, jums ir jānavigē.

Front Gear: Priekšējā velosipēda pārnesums no pārnesuma pozīcijas sensora.

Gear Battery: Zobratu sensora akumulatora stāvoklis

Gear Combo: Pašreizējā zobratu kombinācija no zobratu pozīcijas sensora.

Gear Ratio: Zobratu skaits velosipēda priekšā un aizmugurē, kā to nosaka pārnesumu pozīcijas sensors.

Gears: Priekšējā un aizmugurējā velosipēda zobrata pozīcijas no pārnesuma pozīcijas sensora

GPS Accuracy: Jūsu precīzās atrašanās vietas kļūdas robeža. Piemēram, jūsu GPS atrašanās vieta ir precīza līdz + / 3,65 m

GPS Signal Strength: GPS satelīta signāla stiprums

Grade: kāpuma (augstuma) aprēķins pret skrējienam (attālumu). Piemēram, katros 3 metros, kurus jūs kāpjot uz augšu, noceļojat 60 metrus, attiecība ir 5%.

Heading: jūsu kustības virziens.

Heart Rate: jūsu pulss sirds sitienos minūtē (bpm). Lai šie dati uzrādītos, jūsu ierīcei ir jābūt sapārotai ar atbilstošu pulsometru.

HR - %HRR: Sirds ritma rezerves procentuālā daļa (maksimālā sirdsdarbība, mīnus sirdsdarbības frekvence).

HR - %Max: maksimālā pulsa procentuālā attiecība.

HR – Avg.: Vidējais sirdsdarbības ātrums pašreizējai aktivitātei

HR – Avg. %HRR: Sirds ritma rezerves vidējais procents (maksimālā sirdsdarbība, mīnus sirdsdarbības frekvence) pašreizējai aktivitātei.

HR – Avg. %Max: Vidējais maksimālais sirdsdarbības ātrums pašreizējai aktivitātei.

HR Bars: Bāra diagramma, kas parāda jūsu sirdsdarbības ātrumu.

HR Graph: Rindas diagramma, kas parāda jūsu sirdsdarbības ātrumu.

HR – Lap: Vidējais sirdsdarbības ātrums pašreizējam aplim

HR – Lap %HRR: Sirds ritma rezerves vidējais procents (maksimālā sirdsdarbība, mīnus sirdsdarbības frekvence) pašreizējā aplī.

HR – Lap %Max.: Vidējais maksimālais sirdsdarbības ātrums pašreizējā aplī.

HR – Last Lap: Vidējais sirdsdarbības ātrums pēdējā pabeigtajā aplī.

HR to Go: Trenēšanas laikā summa, kas ir virs vai zem sirdsdarbības ātruma mērķa.

HR Zone: Pašreizējais sirdsdarbības diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas ir balstītas uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ātrumu (220 mīnus jūsu vecums).

HR Zone Graph: Rindas diagramma, kurā parādīta jūsu pašreizējā sirds ritma zona (no 1 līdz 5).

Laps: pašreizējās aktivitātes laikā veikto, pabeigto apļu skaits.

Light Mode: Gaismas tīkla konfigurācijas režīms.

Lights Connected: Savienoto gaismu skaits.

Location at Dest.: Pēdējais maršruta vai kursa punkts.

Location at Next: Nākamais maršruta vai kursa punkts.

Odometer: Visu braucienu attālums. Šī summa netiek dzēsta, atiestatot maršruta datus.

PCO: Pedāl centra nobīde. Pedāļa centra nobīde ir vieta uz pedāļa platformas, kur tiek pielietots spēks.

PCO – Avg.: Vidējais pedāļa centrs pašreizējai aktivitātei.

PCO – Lap: Vidējais pedāļa centrs pašreizējam aplim

Pedal Smoothness: mērvienība, cik vienlīdzīgi velobraucējs izmanto spēku uz pedāļiem katra pedāļa apgrieziena laikā

Performance Condition: Veiktspējas stāvokļa novērtējums ir reālā laika novērtējums.

Power: Pašreizējā jauda vatos. Jūsu ierīcei jābūt savienotai ar saderīgu strāvas mērītāju.

Power - %FTP: Pašreizējā izejas jauda procentos no funkcionālās sliekšņa jaudas

Power – 10s Avg.: 10 sekunžu aktivitātes jaudas slodzes vidējā vērtība.

Power – 10s Avg. W/kg: 10 sekunžu aktivitātes jaudas slodzes vidējā vērtība, izteikta vatos uz kilogramu.

Power – 30s Avg.: 30 sekunžu aktivitātes jaudas slodzes vidējā vērtība

Power – 30s Avg. W/kg: 30 sekunžu aktivitātes jaudas slodzes vidējā vērtība, izteikta vatos uz kilogramu

Power – 3s Avg.: 3 sekunžu aktivitātes jaudas slodzes vidējā vērtība

Power – 3s Avg. W/kg: 3 sekunžu aktivitātes jaudas slodzes vidējā vērtība, izteikta vatos uz kilogramu

Power – Avg.: Vidējā jauda pašreizējai darbībai.

Power Bars: Bāra diagramma, kas parāda jūsu jaudu

Power Graph: Rindas diagramma, kas parāda jūsu jaudu pašreizējai darbībai.

Power – IF: Intensitātes koeficients Intensity Factor™ pašreizējai aktivitātei

Power kJ: Veiktais uzkrātais darbs (jauda) izteikts kilodžoulos.

Power – Lap: Vidējā jauda pašreizējā aplī

Power – Lap Max.: Augstākā jauda pašreizējā aplī.

Power – Last Lap: Vidējā jauda pēdējā pabeigtajā aplī.

Power – Max.: Augstākā jauda pašreizējai aktivitātei.

Power – NP: Normalizētā enerģija Normalized Power™ pašreizējai darbībai.

Power – NP Lap: Pašreizējā apļa vidējā normalizētā jauda.

Power – NP Last Lap: Vidējā normalizētā jauda pēdējā pabeigtajā aplī.

Power Phase – L.: Pašreizējais jaudas leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa triecienu apgabals, kurā tiek radīta pozitīva jauda.

Power Phase – L. Avg.: Vidējais jaudas leņķis kreisajai kājai pašreizējai aktivitātei.

Power Phase – L. Lap: Vidējais jaudas leņķis kreisajai kājai pašreizējā aplī.

Power Phase – L. Peak: Pašreizējās jaudas ritms kreisajai kājai

Power Phase – L. Peak Avg.: Vidējais jaudas ritms kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē

Power Phase – L. Peak Lap: Pašreizējās jaudas ritms kreisajai kājai pašreizējā aplī.

Power Phase – R.: Pašreizējais jaudas leņķis labajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa triecienu apgabals, kurā tiek radīta pozitīva jauda.

Power Phase – R. Avg.: Vidējais jaudas leņķis labajai kājai pašreizējai aktivitātei.

Power Phase – R. Lap: Vidējais jaudas leņķis labajai kājai pašreizējā aplī.

Power Phase – R. Peak: Pašreizējās jaudas ritms labajai kājai

Power Phase – R. Peak Avg.: Vidējais jaudas ritms labajai kājai pašreizējā aktivitātē

Power Phase – R. Peak Lap: Pašreizējās jaudas ritms labajai kājai pašreizējā aplī.

Power – TSS: Treniņu stresa rādītājs Stress Score™ pašreizējai aktivitātei.

Power – W/kg: Jauda vatos uz kilogramu.

Power – W/kg Avg.: Vidējā jauda vatos uz kilogramu.

Power – W/kg Lap: Vidējā jauda vatos uz kilogramu jaudos uz kilogramu pašreizējā aplī

Power Zone: Pašreizējais jaudas diapazons (no 1 līdz 7), pamatojoties uz jūsu funkcionālā sliekšņa jaudu vai lietotāja iestatījumiem.

Rear Gear: Aizmugurējā velosipēda zobratu novietojums no pārnese pozīcijas sensora.

Reps to Go: Treniņa laikā atlikušie atkārtojumi.

Speed: Pašreizējā brauciena līmenis.

Speed – Avg.: Pašreizējās aktivitātes vidējais ātrums.

Speed Bars: Bāra diagramma, kas parāda jūsu ātrumu.

Speed Graph: Līnijas diagramma, kas parāda jūsu pašreizējās aktivitātes ātrumu.

Speed – Lap: Pašreizējā apļa vidējais ātrums

Speed – Last Lap: Pēdējā pabeigtā apļa vidējais ātrums

Speed – Max.: Pašreizējās darbības maksimālais ātrums.

Sunrise: Saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Sunset: Saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Target Power: Mērķa jauda katrā aktivitātes laikā.

Temperature: gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra var ietekmēt datus no sensora.

Time: Pašreizējās darbības hronometra laiks

Time Ahead: Laiks līdz virtuālajam partnerim priekšā.

Time – Avg. Lap: Pašreizējās aktivitātes vidējais apļa ilgums.

Time Elapsed: Kopējais reģistrētais laiks. Piemēram, ja jūs sākat taimeri un skrienat 10 minūtes, tad apturiet taimeri uz 5 minūtēm pauzes, pēc tam palaidiet taimeri un skrieniet 20 minūtes, tad jūsu laiks ir 35 minūtes.

Time in Zone: Laika ilgums katrā sirdsdarbības frekvencē vai jaudas zonā.

Time – Lap: Pašreizējā apļa hronometra laiks.

Time – Last Lap: Pēdējā pabeigtā apļa hronometra laiks

Time of Day: pašreizējais dienas laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un iestatījumiem (formātu, laika zonu, vasaras laiku).

Time Seated: Laiks, kas ir pavadīts sēdus stāvoklī minoties

Time Seated Lap: Laiks, kas pavadīts sēdus stāvoklī minoties pašreizējā aplī

Time Standing: Laiks, kas ir pavadīts stāvus minoties

Time Standing Lap: Laiks, kas ir pavadīts stāvus minoties pašreizējā aplī

Time to Dest: Paredzamais laiks, kas palicis līdz galamērķa sasniegšanai. Jums ir jābūt navigācijai, lai šie dati tiktu parādīti.

Time to Go: Treniņa vai kursa atlikušais laiks, kad tiek izmantots laika mērķis.

Time to Next: aprēķinātais atlikušais laiks līdz jūsu sasniegsiet nākamo ceļa punktu maršrutā. Lai šie dati uzrādītos, jums ir jānavigē.

Torque Effectiveness: griezes momenta efektivitāte – mērījums, lai aprēķinātu, cik efektīvi velobraucējs minās.

Total Ascent: kopējais vertikālais kāpums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Total Descent: kopējais vertikālais kritums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Trainer Resistance: iekštelpu treneriera pielāgotais pretestības spēks.

VAM – Avg.: Vidējais pacēluma ātrums pašreizējai aktivitātei.

VAM – Lap: Vidējais pacēluma ātrums pašreizējam aplim

Vertical Speed: pacēluma un krituma attiecība laika gaitā.

VS – 30s Avg: Vertikālā ātruma 30 sekunžu kustīgais vidējais lielums.

Workout Step: Pašreizējais solis no visiem šī brīža treniņa soļiem.

VO2 Max. (maksimālā skābekļa patēriņa) standarta normas

Šajās tabulās ir iekļautas standartizētas klasifikācijas VO2 Max. (maksimālā skābekļa patēriņa) aprēķiniem pēc vecuma un dzimuma. Tabulu kreisajā kolonnā (zem dzimuma) ir norādīts aprēķina līmenis.

Vīrieši	Procenti	20-26	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Pārāks	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Lielisks	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Labs	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Mērens	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Vājš	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Sievietes	Procenti	20-29	30-39	40—49	50-59	60-69	70-79
Pārāks	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Lielisks	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Labs	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Mērens	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Vājš	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

Dati ir izmantoti, pateicoties The Cooper Institute. Plašāka informācija ir pieejama www.CooperInstitute.org.

Funkcionālā sliekšņa jauda

Šajās tabulās ir funkcionālās slodzes jaudas aprēķini pēc dzimuma.

Vīrieši	Vati uz kilogramu (W/kg)	Sievietes	Vati uz kilogramu (W/kg)
Parāks	5.05 un lielāks	Pārāks	4.30 un lielāks
Lielisks	No 3.93 līdz 5.04	Lielisks	No 3.33 līdz 4.29
Labs	No 2.79 līdz 3.92	Labs	No 2.36 līdz 3.32
Mērens	No 2.23 līdz 2.78	Mērens	No 1.90 līdz 2.35
Vājš	Mazāk nekā 2.23	Vājš	Mazāk nekā 1.90

Funkcionālā sliekšņa jaudas vērtējumi ir balstīti uz Hunter Allen un Andrew Coggan pētījumu, PhD, Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Sirdsdarbības zonas aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ātruma	Uztvertais spēks	leguvumi
1	50-60%	Atslābums, mierīgs temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobikas treniņi, samazina stresu
2	60-70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata kardiovaskulārs treniņš, laba atveseļošanās gaita
3	70-80%	Vidējs temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aeroba jauda, optimāls kardiovaskulārais treniņš
4	80-90%	Ātrs temps un mazliet neērti, elpošana ar spēku	Uzlabota aerobā jauda un funkcionālā sliekšņa jauda, uzlabots ātrums

5	90-100%	Sprinta temps, grūts ilgākam laika periodam, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, palielināta jauda
---	---------	---	---

Velosipēda riteņa izmērs un apkārtmērs

Riteņa izmērs ir norādīts uz riepas abām pusēm. Šis saraksts nav visaptverošs. Jūs varat veikt arī aprēķinu ar kādu no tiešsaistē pieejamajiem kalkulatoriem.

Riteņa izmērs	Garums (mm)
12x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155

27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Vienošanās par programmatūras licenci

IZMANTOJOT SO IERĪCI, JŪS PIEKRĪTAT ZEMĀK MINĒTAJIEM VIENOŠANĀS PAR PROGRAMMATŪRAS LICENCI NOTEIKUMIEM. LŪDZU, UZMANĪGI IZLASIET ŠO VIENOŠANOS!

Visas tiesības ir aizsargātas. Garmin saglabā tiesības izmainīt un uzlabot tā produktus un veikt izmaiņas šajā lietošanas pamācībā nebrīdinot personas vai organizācijas par šīm izmaiņām un uzlabojumiem.

Garmin® un Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® un Virtual Partner® ir Garmin Ltd. un tās filiāļu tirdzniecības zīmes, reģistrētas ASV un citās valstīs. Conect IQ™, Varia™, Varia vision™, Vector™, Garmin Connect™ un Garmin Express™ ir Garmin Ltd. un tās filiāļu tirdzniecības zīmes. Šīs tirdzniecības zīmes nedrīkst tikt izmantotas bez Garmin atļaujas.

Bluetooth® vārda zīme un logo pieder Bluetooth SIG, Inc. un šo zīmju izmantošana no Garmin puses ir saskaņota. The Cooper Institute® un saistītās tirdzniecības zīmes ir The Cooper Institute īpašums. Padziļinātās pulsa analītikas datus piedāvā Firstbeat. Di2™ ir Shimano tirdzniecības zīme Inc Shimano® ir reģistrēta Shimano preču zīme, Inc iOS® ir reģistrēta preču zīme Cisco Systems, Inc., ko izmanto saskaņā ar Apple Inc licenci. Mac® ir Apple, Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. microSD® un microSDHC logotips ir SD-3C, LLC preču zīmes. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) un Normalized Power™ (NP) ir Peaksware, LLC preču zīmes. STRAVA un Strava™ ir Strava, Inc. preču zīmes. Wi-Fi® ir reģistrēta Wi-Fi Alliance Corporation preču zīme. Windows® ir Microsoft Corporation reģistrēta preču zīme Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi ir to īpašnieku vārdi. Šis produkts ir ANT +® sertificēts. Atrodiet saderīgu produktu un lietotņu sarakstu vietnē www.thisisant.com/directory.

M/N: A03164