

GARMIN® Forerunner® 225

Atbalsts un atjauninājumi

Garmin Express piedāvā vienkāršu pieeju šādiem Garmin ierīču servisiem:

- produktu reģistrācija;
- programmatūras atjaunojumi;
- datu augšupielāde Garmin Connect vietnē.

<http://software.garmin.com/en-GB/express.html>

Pilnā lietošanas pamācība

Jūs varat iegūt šī produkta pilno lietošanas pamācību tiešsaistē.

1. Dodieties uz garmin.lv/iv/atbalsts2/dokumentacijas/;
2. Uzmeklējiet savu ierīci;
3. Aplūkojiet vai lejuplādējiet lietošanas pamācību.

Programmatūras atjaunošana

Pirms jūs varat atjaunot ierīces programmatūru, jums ir jāpievienojas Garmin Connect vietnei un jālejuplādē Garmin Express programma.

1. Pievienojiet ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli. Kad atjaunojums ir pieejams, Garmin Express programma nosūta to uz jūsu ierīci;
2. Sekojiet norādēm ekrānā;
3. Neatvienojiet savu ierīci no datora, kamēr Garmin Express programma lejuplādē programmatūru.

Ieteikums: ja jums rodas problēmas atjaunojot ierīces programmatūru no Garmin Express programmas, jūs varat augšupielādēt savas aktivitātes Garmin Connect vietnē un izdzēst savu aktivitāšu vēsturi no ierīces. Tam vajadzētu atbrīvot pietiekami daudz brīvas atmiņas ierīcē, lai atjaunojumi tiktu veikti.

Pogas



| | | |
|---|--|---|
| ① | | Nospiediet, lai ieslēgtu/izslēgtu apgaismojumu. Pieturiet, lai ieslēgtu/izslēgtu ierīci. |
| ② | | Nospiediet, lai atbloķētu ierīci. Nospiediet, lai ieslēgtu/apstādīnātu taimeri. Nospiediet, lai izvēlētos iespēju vai akceptētu ziņojumu. |
| ③ | | Nospiediet, lai iezīmētu apli. Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā izvēlnē. |
| ④ | | Nospiediet, lai pārvietotos starp datu lapām, iespējām un iestatījumiem. Pieturiet, lai pārvietotos ātrāk. |

Statusa ikonas

Pamatlapas augšpusē uzrādās ikonas. Mirgojoša ikona norāda, ka tiek meklēts signāls. Pastāvīga ikona norāda, ka signāls ir atrasts vai sensors ir pievienots.

| | |
|--|-------------------------|
| | GPS statuss |
| | Bluetooth statuss |
| | Pulsa statuss |
| | Soļu skaitītāja statuss |

Ierīces uzlāde

Piezīme: lai izvairītos no korozijas, notīriet un nosusiniet kontaktus un lauku ap tiem, pirms pievienojiet ierīci pie uzlādes/datu kabeļa.

1. Pievienojiet USB kabeli pie USB porta jūsu datorā;
2. Novietojiet vienā līmenī kontaktus uz uzlādes klipša un ierīces, droši uzlieciet uzlādes klipši ① uz ierīces;



3. Pilnībā uzlādējiet ierīci;
4. Nospiediet fiksatoru ②, lai noņemtu uzlādes klipši.

Ierīces valkāšana un pulsa noteikšana

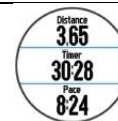
Treniņu laikā valkājiet Forerunner ierīci virs plaukstas locītavas kaula, cieši nostipriniet ierīci uz savas plaukstas locītavas, lai nodrošinātu adekvātu pulsa noteikšanu. Neatvienojiet un nenoņemiet gaismas bloku no ierīces aizmugures.



Došanās skrējienā

Ierīce ir daļēji uzlādēta, kad to iegādājaties. Jums vajadzētu to uzlādēt pilnībā pirms dodaties skrējienā

1. Pieturiet , lai ieslēgtu ierīci;
2. Divreiz nospiediet dienas laika lapā, lai atbloķētu ierīci;
3. Dodieties ārpus telpām un uzgaidiet, kamēr ierīce atrod satelītus. Process var aizņemt vairākas minūtes. Satelītu indikācijas ikona un satelītu signālu indikācijas stabīni ir pastāvīgi zaļā krāsā, uzrādās laika atskaites datu lapu;
4. Nospiediet , lai iesāktu taimeri;
5. Dodieties skrējienā;



6. Nospiediet , lai aplūkotu pulsa datu lapu;



7. Kad esat pabeidzis skrējienu, nospiediet , lai apstādīnātu taimeri;
8. Izvēlieties iespēju:
 - *nospiediet **Resume**, lai turpinātu aktivitāti;
 - *nospiediet **Save**, lai saglabātu skrējienu un atiestatītu taimeri.
 Uzrādās skrējiena kopsavilkums. Jūs varat augšupielādēt skrējienu Garmin Connect vietnē;



- *nospiediet **Discard**, lai izdzēstu skrējienu.

Garmin Connect

Lai izveidotu bezmaksas kontu, dodieties uz

www.garminconnect.com/start.

Saglabājiet savas aktivitātes: pēc tam, kad esat pabeidzis un saglabājis aktivitāti savā ierīcē, jūs varat augšupielādēt tās Garmin Connect vietnē un glabāt tās, cik vien ilgi vēlaties.

Analizējiet savus datus: jūs varat aplūkot detalizētāku savas aktivitātes informāciju, ieskaitot laiku, distanci, pulsu, sadedzinātās kalorijas, tempu, ātruma tabulas un citus datus. Dažiem datiem ir nepieciešami atsevišķi iegādājami aksesuāri.



Plānoiet savus treniņus: jūs varat izvēlēties fitnesa mērķi vai ielādēt ikdienas treniņu plānus.

Dalieties savās aktivitātēs: jūs varat pievienot sev draugus un sekot līdzi viens otra aktivitātēm vai publicēt īsaistes ar savām aktivitātēm jūsu iecienītajos sociālajos tīklos.

Garmin Connect lietošana

Jūs varat augšupielādēt visus savu aktivitāšu datus Garmin Connect vietnē sīkākai to analīzei. Ar Garmin Connect jūs varat aplūkot karti ar savām aktivitātēm un dalīties savās aktivitātēs ar draugiem.

1. Pievienojiet savu ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli;
2. Dodieties uz www.garminconnect.com/start ;
3. Sekojiet norādījumiem ekrānā.

Bluetooth savienojuma funkcijas

Forerunner ierīcei ir vairākas Bluetooth savienojuma funkcijas jūsu sadarīgajam viedtālrunim vai mobilajai ierīcei ar Garmin Connect Mobile aplikāciju. Plašākai informācijai apmeklējiet:

www.garmin.com/intosports/apps

LiveTrack: ļauj jūsu ģimenei un draugiem sekot jūsu sacensībām un treniņiem tiešajā laikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus ar epastu vai caur sociālajiem tīkliem, ļaujot viņiem aplūkot jūsu tiešā laika datus Garmin Connect sekošanas lapā.

Aktivitāšu augšupielāde: automātiski nosūta jūsu aktivitāti uz Garmin Connect Mobile, tiklīdz jūs pabeidzat to ierakstīt.

Dalīšanās sociālajos tīklos: ļauj jums publicēt un atjaunot datus jūsu iecienītajos sociālajos tīklos, kad jūs augšupielādējat aktivitāti Garmin Connect Mobile.

Pulsa zonas krāsās

Daudzi atlēti izmanto pulsa zonas, lai izmērītu un uzlabotu viņu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fizisko sagatavotību. Pusa zona ir iestatīts sirds sitienu minūtē diapazons. Ir piecas izplatītas pulsa zonas augošā kārtībā. Parasti, pulsa zonas tiek aprēķinātas no jūsu maksimālā pulsa.

| | | |
|---------|--------------|--|
| Pelēka | Iesildīšanās | Relaksējošs, viegls temps |
| Zila | Vieglā | Komfortabls temps; iespējams sarunāties |
| Zaļa | Aerobā | Vidējs temps; optimāls kardiovaskulārais treniņš |
| Oranža | Sliekšņa | Ātrs temps; smagāka elpošana |
| Sarkana | Maksimālā | Sprinta temps; neuzturams ilgu laika periodu |

Treniņa programmas lejuplāde no interneta

Pirms jūs varat lejuplādēt treniņus no Garmin Connect vietnes, jums ir jāizveido bezmaksas konts Garmin Connect vietnē..

1. Pievienojiet savu ierīci pie datora;
2. Dodieties uz www.garminconnect.com;
3. Izveidojiet un saglabājiet jaunu treniņu;
4. Izvēlieties **Send to Device** un sekojiet norādījumiem ekrānā;
5. Atvienojiet ierīci.

Treniņa uzsākšana

Pirms jūs varat uzsākt treniņu, jums tas ir jālejuplādē no Garmin Connect vietnes.

1. Izvēlieties **Training > My Workouts**;
2. Izvēlieties treniņu;
3. Izvēlieties **Do Workout**.

Kad uzsākat treniņu, ierīce uzrāda katru treniņa posmu, mērķi (ja tāds ir izveidots) un tekošo treniņa informāciju.

Jūsu pulsa aplūkošana pulksteņa laika ekrānā

1. Nospiediet **A** ;
2. Uzgaidiet dažas sekundes. Jūsu šī brīža pulss uzrādās ar ikonu **♥**.

Aktivitātes uzraudzītāja ieslēgšana

Aktivitātes uzraudzīšanas funkcija var tikt iestatīta sākotnējos ierīces iestatījumos vai jebkurā laikā.

1. Izvēlieties **Menu > Settings > Activity Tracking > Status > On**.

Jūsu soļu skaits neuzrādās, kamēr ierīce nav atradusi satelīta signālus un no tiem automātiski iestatījusi dienas laiku. Lai uztvertu satelītu signālus, ierīcei būtu jāatrodas zem atklātas debess;

2. Nospiediet **↶**, atgrieztos dienas laika ekrāna lapā;
3. Nospiediet **A** vai **V**, lai uzlūkotu aktivitātes uzraudzītāja datus.

Kopējais dienas soļu skaits tiek uzrādīts ar ikonu **👣**.

Soļu skaits pastāvīgi atjaunojas.

Jūsu viedtālruna sapārošana ar jūsu Forerunner

1. Dodieties uz www.garmin.com/intosports/apps un lejuplādējiet Garmin Connect Mobile aplikāciju savā viedtālrunī
2. Novietojiet savu viedtālruni 10 metru diapazonā no sava Forerunner;
3. Forerunner pamatlapā izvēlieties **Menu > Settings >**

Bluetooth > Pair Mobile Device;

4. Atveriet Garmin Connect Mobile aplikāciju un sekojiet norādēm ekrānā, lai pievienotu ierīci.

Norādes tiek nodrošinātas sākotnējās iestatīšanas laikā vai izvēloties **☰ > My Device**.

Bluetooth tehnoloģijas atslēgšana

Forerunner pamatlapā izvēlieties **Menu > Settings > Bluetooth > Status > Off**

Tehniskie parametri

| | |
|----------------------|----------------------------|
| Ūdens izturība | 5 ATM |
| Akumulatora tips | Uzlādējams Li-ION |
| Akumulatora darbība | Līdz 10 h / līdz 6 nedēļām |
| Temperatūra darbībai | No -20°C līdz 60°C |
| Temperatūra uzlādei | No 0°C līdz 45°C |

Sapārošanās ar ANT+ sensoriem

Pirms jūs varat tos sapārot, jums ir jāuzvelk pulsmetrs vai jāiestata sensori.

Piezīme: sapārošanas procesa laikā, atējiet vismaz 10 m attālumā no citiem ANT+ sensoriem.

1. Novietojiet ierīci līdz 3 m attālumam no sensora;
2. Izvēlieties **Menu > Settings > Sensors > Add Sensor**;
3. Izvēlieties sensoru. Kad sensors ir sapārots ar jūsu ierīci, tajā uzrādās paziņojums. Jūs varat pielāgot datu laukus ierīcē, lai tie uzrādītu datus no sensoriem.