

# GARMIN™

## Garmin Forerunner® 230/235 lietošanas pamācība



### Darba uzsākšana

**Uzmanību:** vienmēr konsultējieties ar savu ārstu, pirms veicat jebkādas izmaiņas savā treniņu programmā.

### Ierīces pogas



①		Nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu apgaismojumu. Pieturiet, lai ieslēgtu vai izslēgtu ierīci.
②		Nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu taimeri. Nospiediet, lai izvēlētos iespēju vai piefiksētu ziņojumu.
③		Nospiediet, lai piefiksētu jaunu apli. Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā lapā.
④		Nospiediet, lai pārvietotos starp palīgrīkiem, datu lapām, iespējām un iestatījumiem. Nospiediet  > , lai izvēlētos aktivitātes profilu. Nospiediet  > , lai atvērtu izvēlni.

### Ierīces pogu nobloķēšana un atbloķēšana






Jūs varat nobloķēt ierīces pogas, lai izvairītos no to nejaušas nospiešanas aktivitātes laikā vai pulksteņa režīmā.

1. Pieturiet ;
2. Izvēlieties **Lock Device**;
3. Pieturiet , lai atbloķētu ierīces pogas.

### Statusa ikonas

Ikonas uzrādās pamatlapas augšpusē. Mirgojoša ikona norāda, ka ierīce meklē signālu. Pastāvīga ikona norāda, ka signāls ir atrasts vai sensors ir pievienots.

	GPS statuss
	Bluetooth® statuss

	Pulsa statuss
	Soļu skaitītāja statuss
	Ātruma un kadences sensora statuss
	tempe™ sensora statuss
	VIRB® kameras statuss

## Izvēlnes atvēršana

1. Nospiediet **⌘**;
2. Nospiediet **⏏**.

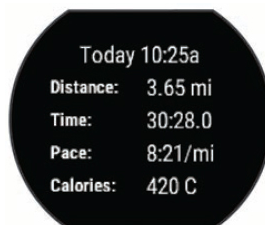
## Došanās skrējienā

Pirmā fitnesa aktivitāte, kuru jūs varat ierakstīt savā ierīcē ir skriešana, velobraukšana vai jebkura ārpustelpu aktivitāte. Pirms jūs dodaties skrējienā, jums būtu pilnībā jāuzlādē ierīce.

1. Nospiediet **⌘** un izvēlieties aktivitātes profilu;
2. Dodieties ārpus telpām un uzgaidiet līdz ierīce atrod satelītu signālus;
3. Nospiediet **⌘**, lai ieslēgtu taimeru;
4. Dodieties skrējienā;



5. Kad esat pabeidzis savu aktivitāti, nospiediet **⌘**, lai apstādinātu taimeru;
6. Izvēlieties iespēju:
  - izvēlieties **Save**, lai saglabātu skrējieni un atiestatītu taimeru. Jūs varat nospiegt uz skrējiena, lai aplūkotu tā kopsavilkumu;



- izvēlieties **Discard > Yes**, lai dzēstu skrējieni;
- izvēlieties **Resume**, lai turpinātu taimera ierakstu.

## Tikai Forerunner 235 ierīcei

### Ierīces valkāšana un pulsa dati

- Valkājiet Forerunner ierīci virs savas plaukstas locītavas kaula;

**Piezīme:** ierīcei ir jābūt uzvilktai cieši, bet komfortabli, tai nevajadzētu slīdēt uz jūsu rokas skrējiena laikā.

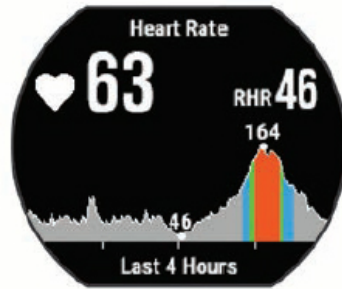
- nebojājiet pulsometra sensoru ierīces aizmugurē;
- aplūkojiet sadaļu "Ieteikumi klūdainu pulsa datu gadījumā" šajā pamācībā, lai uzzinātu vairāk par pulsa nolasīšanu no plaukstas locītavas.



## Pulsa palīgrīka aplūkošana

Palīgrīks uzrāda jūsu pašreizējo pulsu sirds pukstos minūtē (bpm), jūsu zemāko atpūtas pulsu šodien un jūsu pulsa datu grafiku.

1. Esot pulksteņa lapā, nospiediet **V**;



2. Nospiediet **⌘**, lai aplūkotu sava vidējā atpūtas pulsa datus pēdējām 7 dienām.

## Pulsa datu pārraide uz citām Garmin ierīcēm

Jūs varat pārraidīt sava pulsa datus no jūsu Forerunner ierīces un aplūkot tos sapārotās Garmin ierīcēs. Piemēram, jūs varat pārraidīt sava pulsa datus uz Edge® ierīci velobrauciena laikā vai uz VIRB® sporta kameru aktivitātes laikā.

**Piezīme:** pulsa datu pārraide samazina akumulatora darbības laiku ierīcē.

1. Nospiediet **V**, lai aplūkotu pulsa datu palīgrīku;
2. Pieturiet **⬆**;
3. Izvēlieties **Broadcast Heart Rate**;

Forerunner ierīce sāk pārraidīt pulsa datus un uzrādās **📶❤** ikona.

**Piezīme:** pulsa pārraides laikā, jūs varat aplūkot ierīcē tikai pulsa palīgrīku.

4. Sapārojiet savu Forerunner pulksteni ar jūsu Garmin ANT+® saderīgo ierīci.

**Piezīme:** sapārošanas process dažādām ierīcēm var atšķirties. Aplūkojiet savas saderīgās ierīces lietošanas pamācību, lai iegūtu sīkāku informāciju.

**Ieteikums:** lai pārtrauktu pulsa pārraidi, nospiediet jebkuru pogu un izvēlieties **Yes**.

## Ieteikumi kļūdainu pulsa datu gadījumā

Ja pulsa dati ir kļūdaini vai neuzrādās vispār, jūs varat izmēģināt kādu no šiem ieteikumiem:

- notīriet un noslauciet savu roku, pirms ierīces uzvilšanas uz tās;
  - izvairieties no pretiedeguma krēma nokļūšanas zem ierīces;
  - valkājiet ierīci virs plaukstas locītavas kaula. Ierīcei ir jābūt uzvilktai cieši, bet komfortabli;
- Piezīme:** jūs varat pamēģināt valkāt ierīci augstāk uz savas rokas vai pamēģināt ierīci nēsāt uz otras rokas.
- iesildieties 5 līdz 10 minūtes un iegūstiet pulsa datus pirms aktivitātes uzsākšanas;
- Piezīme:** aukstos laika apstākļos, iesildieties iekšelpās.
- noskalojiet ierīci tīrā ūdenī pēc katra treniņa.

## Aktivitātes uzraudzīšana

### Aktivitātes uzraudzītāja ieslēgšana

Aktivitātes uzraudzītāja funkcija ieraksta jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu skaita mērķi, noceļoto distanci, sadedzinātās kalorijas un miega statistikas datus katrai ieraksta dienai. Jūsu sadedzināto kaloriju daudzums iekļauj sevī pamata metaboliskās kalorijas un aktivitātes kalorijas.

Aktivitātes uzraudzīšanas funkcija var tikt ieslēgta sākotnējo iestatījumu veikšanas laikā vai, vēlāk, jebkurā brīdī.

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

Jūsu soļu daudzums neuzrādās līdz ierīce nav atradusi satelītu signālus un automātiski iestatījusi dienas laiku. Lai atrastu satelītu signālus, ierīcei var būt nepieciešamas neaizsegts debess jums.

2. Esot dienas laika ekrāna lapā, nospiediet **V**, lai aplūkotu aktivitātes uzraudzītāja palīgrīku.

Soļu daudzums pastāvīgi atjaunojas.

## Kustību brīdinājumu izmantošana

Pirms jūs varat izmantot brīdinājumu par kustībām, jums ir jāieslēdz aktivitātes uzraudzītājs un kustību brīdinājuma funkcija.

Ilgstoša laika pavadīšana sēžot var izraisīt nevēlamas izmaiņas metaboliskajā stāvoklī. Kustību brīdinājums atgādina jums izkustēties. Pēc stundas mazkustībā, uzrādās *Move!* ziņojums un sarkans kustību joslas posms. Ierīce arī izdod skaņas signālu un novibrē, ja šīs funkcijas ir ieslēgtas.

Dodieties nelielā pastaigā (vismaz pāris minūšu garā), lai atiestatītu kustību brīdinājumu.

## Automātisks mērķis

Jūsu ierīce automātiski izveido ikdienas noiето soļu skaita mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeni. Jums kustoties dienas gaitā, ierīce uzrāda jūsu progresu pretī uzstādītajam dienas mērķim ①.



Ja jūs izvēlaties neizmantot automātiskā mērķa funkciju, jūs varat ievadīt pielāgotu soļu daudzuma mērķi savā Garmin Connect™ kontā.

## Netraucēšanas režīma izmantošana

Pirms jūs varat izmantot netraucēšanas režīmu, jums ir jāsapāro sava ierīce ar viedpulksteni. Jūs varat izmantot netraucēšanas režīmu, lai atslēgtu izgaismojumu un brīdinājumus ar vibrāciju. Piemēram, jūs varat izmantot šo režīmu, kad guļat vai skatāties filmu.

**Piezīme:** jūs varat iestatīt savas parastās miega stundas jūsu Garmin Connect konta lietotāja iestatījumos. Ierīce automātiski ieiet netraucēšanas režīmā jūsu parasto miega stundu laikā.

1. Esot dienas laika lapā, nospiediet **▲**, lai aplūkotu palīgrīga kontroles;
2. Izvēlieties **⚙ > Do Not Disturb > On**.

Jūs varat atslēgt netraucēšanas režīmu palīgrīga kontrolēs.

## Miega kontrole

Kamēr jūs guļat, ierīce uzrauga jūsu kustības. Miega statistikas dati iekļauj sevī kopējās stundas miegā, miega līmeņus un kustības miegā. Savas standarta miega stundas jūs varat iestatīt savā Garmin Connect kontā. Garmin Connect vietnē jūs varat aplūkot sava miega statistikas datus.

## Trenēšanās iekštelpās

Jūsu ierīcē ir ietverti iekštelpu aktivitāšu profili, kuros GPS ir atslēgts. Jūs varat atslēgt GPS, lai trenētos iekštelpās, vai, lai ietaupītu akumulatora darbības laiku.

**Piezīme:** jebkuras izmaiņas GPS iestatījumos tiek saglabātas aktivitātes profilā.

Nospiediet **Menu > Activity Settings > GPS > Off**.

Kamēr skrienat ar izslēgtu GPS, ātruma un distances dati tiek aprēķināti, izmantojot ierīces akselerometru.

Akselerometrs ir paškalibrējošs. Ātruma un distances datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem ārpus telpām, izmantojot GPS.

## Treniņi

Jūs varat izveidot pielāgotus treniņus, kas iekļauj sevī mērķus katram treniņa solim (posmam) dažādās distancēs, laikos un kalorijās. Jūs varat izveidot treniņus, izmantojot Garmin Connect vai izvēlēties treniņa plānu, kurā ir ievietoti treniņi no Garmin Connect, tad pārsūtīt tos uz savu ierīci.

Jūs varat izveidot grafiku saviem treniņiem Garmin Connect vietnē. Jūs varat saplānot savus treniņus iepriekšēji un uzglabāt tos savā ierīcē.

## Sekošana treniņam, kas ir izveidots internetā

Pirms jūs varat lejuplādēt treniņu no Garmin Connect vietnes, jums ir jāizveido Garmin Connect konts.

1. Pievienojiet savu ierīci pie datora;
2. Dodieties uz [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com);
3. Izveidojiet un saglabājiet jaunu treniņu;
4. Izvēlieties **Send to Device (pārsūtīt uz ierīci)** un sekojiet norādījumiem ekrānā;
5. Atvienojiet ierīci.

## Treniņa uzsākšana

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

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

Kad esat iesācis treniņu, ierīce uzrāda katru treniņa soli (posmu), mērķi (ja tāds ir nepieciešams) un pašreizējos treniņa datus.


## Par treniņu kalendāru

Treniņu kalendārs jūsu ierīcē ir turpinājums treniņu kalendāram vai grafikam, kuru esat izveidojis Garmin Connect vietnē. Pēc tam, kad esat pievienojis dažus treniņus Garmin Connect kalendāram, jūs varat tos nosūtīt uz savu ierīci. Visi plānotie treniņi, kas ir nosūtīti uz ierīci, uzrādās treniņu kalendāra sarakstā, sakārtoti pēc datuma. Kad jūs izvēlaties dienu treniņu kalendārā, jūs varat aplūkot vai veikt šo treniņu. Izplānotais treniņš saglabājas jūsu ierīcē arī tad, kad esat to pabeidzis vai izlaidis. Kad jūs pārsūtāt izplānotos treniņus no Garmin Connect vietnes, tie pārraksta esošo treniņu kalendāru.


## Garmin Connect treniņu plānu izmantošana

Pirms jūs varat lejuplādēt un izmantot treniņu plānu no Garmin Connect vietnes, jums ir jāizveido Garmin Connect konts.



Jūs varat pārlūkot Garmin Connect vietni, lai uzmeklētu treniņu plānu, izplānotos treniņus un kursus un lejuplādētu plānu savā ierīcē.

1. Pievienojiet savu ierīci pie datora;
2. Izvēlieties un saplānojat treniņu plānu savā Garmin Connect kontā;
3. Aplūkojiet treniņu plānu savā kalendārā;
4. Izvēlieties  un sekojiet norādījumiem ekrānā.

## Treniņi ar intervāliem

Jūs varat izveidot intervālu treniņus, balstoties uz distanci vai laiku. Ierīce saglabā jūsu pielāgoto intervāla treniņu līdz jūs izveidojat citu intervālu treniņu. Jūs varat izmantot atvērto intervālu, lai sekotu treniņiem un, kad jūs skrienat, zinātu distanci. Kad jūs izvēlaties , ierīce ieraksta intervālu un pāriet uz atpūtas intervālu.

## Intervālu treniņu izveide

1. Nospiediet **Menu > Training > Intervals > Edit > Interval > Type**;
2. Izvēlieties **Distance (distance)**, **Time (laiks)** vai **Open (atvērts)**;  
**Ieteikums:** jūs varat izveidot atvērta noslēguma intervālu, ja izvēlaties **Open** iespēju.
3. Izvēlieties **Duration**, ievadiet distances vai laika intervāla vērtību treniņam un izvēlieties ;
4. Izvēlieties **Rest > Type**;
5. Izvēlieties **Distance**, **Time** vai **Open**;
6. Ja nepieciešams, ievadiet distances vai laika vērtību atpūtas intervālam un izvēlieties ;
7. Izvēlieties vienu vai vairākas no iespējām:
  - lai izvēlētos atkātojumu skaitu, izvēlieties **Repeat**;
  - lai pievienotu atvērta noslēguma iesildīšanos savam treniņam, izvēlieties **Warm Up > On**;
  - lai pievienotu atvērta noslēguma iziešanu no sava treniņa, izvēlieties **Cool Down > On**.

## Intervālu treniņa uzsākšana

1. Nospiediet **Menu > Training > Intervals > Do Workout**;
2. Nospiediet **⌘**;
3. Kad jūsu intervālu treniņam ir iesildīšanās, nospiediet **↻**, lai uzsāktu pirmo intervālu;
4. Sekojiet norādījumiem ekrānā.

Kad esat pabeidzis visus intervālus, ierīcē uzrādās ziņojums.

## Intervālu treniņa apstādināšana

- Jebkurā laikā, nospiediet **↻**, lai pabeigtu intervāla soli.
- Jebkurā laikā, nospiediet **⌘**, lai apstādinātu taimeri.

## Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, ierīce uzrāda jebkādu jaunu personīgo rekordu, kuru esat sasniedzis šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi iekļauj sevī jūsu ātrāko laiku dažādās sacensību distancēs un ilgāko skrējieni vai braucieni.

## Personīgo rekordu aplūkošana

1. Izvēlieties **Menu > My Stats > Records**;
2. Izvēlieties sporta veidu;
3. Izvēlieties rekordu;
4. Izvēlieties **View Record**.

## Personīgo rekordu atjaunošana

Jūs varat iestatīt katru personīgo rekordu uz to, kurš ir bijis ierakstīts iepriekšēji.

1. Izvēlieties **Menu > My Stats > Records**;
2. Izvēlieties sporta veidu;
3. Izvēlieties rekordu atjaunošanai;
4. Izvēlieties **Previous > Yes**.

**Piezīme:** šis process nedzēs nevienu no saglabātajām aktivitātēm.

## Personīgā rekorda dzēšana

1. Izvēlieties **Menu > My Stats > Records**;
2. Izvēlieties sporta veidu;
3. Izvēlieties rekordu dzēšanai;
4. Izvēlieties **Clear Record > Yes**.

**Piezīme:** šis process nedzēs nevienu no saglabātajām aktivitātēm.

## Visu personīgo rekordu dzēšana

1. Izvēlieties **Menu > My Stats > Records**;

**Piezīme:** šis process nedzēs nevienu no saglabātajām aktivitātēm.

2. Izvēlieties sporta veidu;
3. Izvēlieties **Clear All Records > Yes**.

Rekordi tiek dzēsti tikai izvēlētajam sporta veidam.

## Pulsa funkcijas

Šī lietošanas pamācība ir paredzēta Forerunner 230 un 235 modeļiem. Šajā sadaļā aprakstītās pulsa funkcijas attiecas uz abiem Forerunner modeļiem.

**Forerunner 230:** šī ierīce ir saderīga ar ANT+ pulsometriem.

**Forerunner 235:** šai ierīcei ir iebūvēts optiskais pulsometrs, bet tā ir saderīga arī ar ANT+ pulsometriem.

## Jūsu pulsa zonu iestatīšana

Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējiem iestatījumiem, lai noteiktu jūsu noklusējuma pulsa zonas. Jūs varat arī manuāli iestatīt pulsa vērtības katrai pulsa zonai.

1. Izvēlieties **Menu > My Stats > User Profile > Heart Rate Zones**;
2. Izvēlieties **Max. HR (maksimālais pulss)** un ievadiet savu maksimālo pulsu;
3. Izvēlieties **Resting HR (atpūtas pulss)**, un ievadiet savu atpūtas pulsu;
4. Izvēlieties **Zones (pulsa zonas) > Based On (balstoties uz)**;
5. Izvēlieties iespēju:
  - izvēlieties **BPM**, lai aplūkotu un pielāgotu zonas sirdspukstos minūtē (bpm);
  - izvēlieties **%Max. HR**, lai aplūkotu un pielāgotu zonas kā jūsu maksimālā pulsa procentuālo attiecību;
  - izvēlieties **%HRR**, lai aplūkotu un pielāgotu zonas kā jūsu pulsa rezerves (jūsu maksimālais pulss mīnus jūsu atpūtas pulss) procentuālo attiecību;
6. Izvēlieties pulsa zonu un ievadiet katras pulsa zonas vērtību.

## Ļaušana ierīcei iestatīt jūsu pulsa zonas

Noklusējuma iestatījumi ļauj jūsu ierīcei noteikt jūsu maksimālo pulsu un iestatīt pulsa zonas kā jūsu maksimālā pulsa procentuālu attiecību.

- Pārliedzieties, ka jūsu profila iestatījumi ir pareizi.
- Bieži skrieniet ar savu saderīgo pulsometru.
- Izmēģiniet kādu no pulsa treniņu plāniem, kas ir pieejami jūsu Garmin Connect profilā.
- Aplūkojiet savu pulsa tendences un laiku pulsa zonās, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

## Fizioloģiskie mērījumi

Šiem fizioloģiskajiem mērījumiem ir nepieciešams saderīgs pulsometrs. Šie rādījumi nosaka mērījumus, kuri var jums palīdzēt sekot savām treniņu aktivitātēm un sacensību izpildījumiem un saprast tos.

**Piezīme:** Šie rādījumi sākotnēji var būt neprecīzi. Ierīcei ir nepieciešams, ka jūs pabeidzat pāris aktivitātes, lai uzzinātu vairāk par jūsu sportisko izpildījumu.

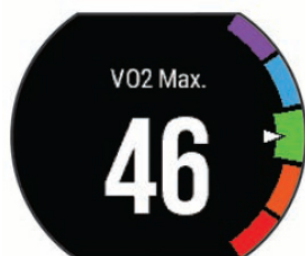
**Maksimālais skābekļa patēriņš (VO2 max.):** VO2 max. ir maksimālais skābekļa daudzums (mililitros), ko jūs varat patērēt minūtē uz jūsu svara kilogramu pie maksimālā izpildījuma.

**Prognozētie sacensību laiki (predicted race times):** jūsu ierīce izmanto VO2 max. aprēķinu un publiskotus datu avotus, lai piedāvātu laikus vēlamajām sacensībām, balstoties uz jūsu pašreizējo fizisko sagatavotību. Plānojums arī pieļauj, ka esat veicis sacensībām nepieciešamo sagatavošanos.

**Atlabšanas padomdevējs (recovery advisor):** atlabšanas padomdevējs uzrāda, cik daudz laika ir atlicis līdz jūs būsit pilnībā atlabis un gatavs nākamajam smagajam treniņam.

## **Par VO2 max. aprēķinu**

VO2 max. ir maksimālais skābekļa daudzums (mililitros), ko jūs varat patērēt minūtē uz jūsu svara kilogramu pie maksimālā izpildījuma. Vienkāršākos vārdos, VO2 max. ir atlētiskā izpildījuma indikators, kuram būtu jāpalielinās uzlabojoties jūsu fitnesa formas līmenim. VO2 max. aprēķinu peidāvā un atbalsta Firstbeat technologies Ltd. Jūs varat izmantot savu Garmin ierīci, kas ir sapārta ar saderīgu pulsometru, lai uzrādītu jūsu VO2 max. aprēķinu skriešanai. Jūsu VO2 max. aprēķins uzrādās kā skaitlis un pozīcija krāsu mērinstrumentā.



 Violeta	Pārākais
 Zila	Lielisks
 Zaļa	Labs
 Oranža	Pietiekams
 Sarkana	Zems

Maksimālā skābekļa dati un analīze tiek piedāvāti ar The Cooper Institute® atļauju. Plašākai informācijai jūs varat apmeklēt [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) (informācija angļiski).

## Jūsu VO2 max. aprēķina iegūšana skriešanai

Šai funkcijai ir nepieciešams pulsometrs.

Lai veiktu visprecīzākos aprēķinus, pabeidziet savus lietotāja profila iestatījumus un iestatiet savu maksimālo pulsu.

**Piezīme:** šis rādījums sākotnēji var būt neprecīzs. Ierīcei ir nepieciešams, ka jūs pabeidzat pāris skriešanas aktivitātes, lai uzzinātu vairāk par jūsu skriešanas izpildījumu.

1. Veiciet vismaz 10 minūšu ilgu skrējieni ārpus telpām;
2. Pēc skrējiena, izvēlieties **Save**;
3. Izvēlieties **Menu > My Stats > VO2 Max**.

## Jums prognozēto sacensību laiku aplūkošana

Šai funkcijai ir nepieciešams pulsometrs.

Lai iegūtu visprecīzākos aprēķinus, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu un iestatiet savu maksimālo pulsa zonu. Jūsu ierīce izmanto VO2 max. aprēķinu un publiskotus datu avotus, lai piedāvātu laikus vēlamajām sacensībām, balstoties uz jūsu pašreizējo fizisko sagatavotību. Plānojums arī pieļauj, ka esat veicis sacensībām nepieciešamo sagatavošanos.

**Piezīme:** šis rādījums sākotnēji var būt neprecīzs. Ierīcei ir nepieciešams, ka jūs pabeidzat pāris skriešanas aktivitātes, lai uzzinātu vairāk par jūsu skriešanas izpildījumu.

Izvēlieties **Menu > My Stats > Race Predictor**.

Jums prognozētie sacensību laiku uzrādās 5K, 10K, pusmaratona un maratona distancēm.

## Atlabšanas padomdevējs

Jūs varat izmantot savu Garmin ierīci ar pulsometru, lai uzzinātu, cik daudz laika ir atlicis līdz jūs būsit pilnībā atlabis un gatavs nākamajam smagajam treniņam. Atlabšanas padomdevēja tehnoloģiju piedāvā un atbalsta Firstbeat.

**Atlabšanas laiks (recovery time):** atlabšanas laiks uzrādās tūlītēji pēc aktivitātes. Laiks tiek atskaitīts līdz jūs esat pilnībā atlabis un gatavs nākamajam smagajam treniņam.

## Atlabšanas padomdevēja ieslēgšana

Lai iegūtu visprecīzākos aprēķinus, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu un iestatiet savu maksimālo pulsa zonu.

1. Izvēlieties **Menu > My Stats > Recovery Advisor > Status > On**;
2. Dodieties skrējienā;
3. Pēc skrējiena, nospiediet **Save**.

Uzrādās atlabšanas laiks. Maksimālais laiks ir 4 dienas.



## Atlabšanas pulss

Ja jūs trenējaties, izmantojot pulsometru, jūs varat aplūkot savu atlabšanas pulsa vērtību pēc katras aktivitātes.

Atlabšanas pulss ir atšķirība starp jūsu pulsu treniņa laikā un jūsu pulsu 2 minūtes pēc treniņa beigām. Piemēram, pēc standarta skrējiena beigām, jūs apstādināt taimerī. Jūsu pulss ir 140 bpm. Pēc divām minūtēm mazkustībā, jūsu pulss ir 90 bpm. Jūsu atlabšanas pulss ir 50 bpm (140 minus 90). Dažādas izpētes ir piefiksējušas saikni starp atlabšanas pulsu un sirds veselību. Augstāki skaitļi parasti norāda uz veselīgākām sirdīm.

**Ieteikums:** lai iegūtu precīzāku mērījumu, jums būtu divas minūtes pilnībā jāpārstāj kustēties, kamēr ierīce aprēķina jūsu atlabšanas pulsu. Jūs varat gan saglabāt, gan nesaglabāt aktivitāti, pēc šīs vērtības iegūšanas.

## Pulsometra no plaukstu locītavas izslēgšana

Forerunner 235 ierīcei pamata vērtība pulsa nolasīšanai no plaukstu locītavas ir **Auto**. Ierīce automātiski izmanto pulsometru uz plaukstu locītavas, ja vien jūs nesapārojat ierīci ar ANT+ pulsometru.

Izvēlieties **Settings > Sensors > Wrist Heart Rate > Off**.



## Viedās funkcijas

### Sapārošana ar tālruni

Jums būtu jāsapāro sava Forerunner ierīce ar viedtālruni, lai pabeigtu tās iestatīšanu un izmantotu visas tās funkcijas.

1. Apmeklējiet [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) un lejuplādējiet Garmin Connect Mobile lietotni savam viedtālrunim;
2. Savā Forerunner ierīcē izvēlieties **Menu > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**;
3. Atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;
4. Izvēlieties veidu savas ierīces pievienošanai Garmin Connect kontam:
  - ja šī ir jūsu pirmā ierīce, kuru jūs piepārojat Garmin Connect Mobile lietotnei, sekojiet norādēm ekrānā;
  - ja esat jau piepārojis kādu citu ierīci Garmin Connect Mobile lietotnei, izvēlieties **Garmin Devices > +** un sekojiet norādēm ekrānā.

### Ziņojumi no tālruņa

Ziņojumiem no tālruņa ir nepieciešams saderīgs viedtālrunis savienojumam ar Forerunner ierīci. Kad jūsu tālrunis saņem ziņas, tas nosūta ziņojumus uz jūsu pulksteni.

### Bluetooth ziņojumu ieslēgšana

1. Izvēlieties **Menu > Settings > Bluetooth > Smart Notifications**;
2. Izvēlieties **During Activity (aktivitātes laikā)**;
3. Izvēlieties **Off (izslēgts), Show Calls Only (uzrādīt tikai zvanus)** vai **Show All (uzrādīt visus)**;
4. Izvēlieties **Not During Activity (ne aktivitātes laikā)**;
5. Izvēlieties **Off (izslēgts), Show Calls Only (uzrādīt tikai zvanus)** vai **Show All (uzrādīt visus)**.

**Piezīme:** jūs varat izvēlēties un nomainīt ziņojumu skaņas signālus.

### Ziņojumu aplūkošana

- Kad ziņojums uzrādās Forerunner ierīcē, nospiediet **⌘**, lai šo ziņojumu aplūkotu;
- nospiediet **V**, lai noņemtu ziņojumu;
- esot dienas laika ekrānā, nospiediet **▲**, lai aplūkotu visus ziņojumus savā ziņojumu palīgrīkā.

### Ziņojumu pārvaldīšana

Jūs varat izmantot savu saderīgo viedtālruni, lai iestatītu ziņojumus, kuri uzrādās jūsu Forerunner ierīcē.

Izvēlieties iespēju:

- ja jūs izmantojat Apple® ierīci, izmantojiet ziņojumu centra iestatījumus savā viedtālrunī, lai izvēlētos ierīcē atainojamās vienības;
- ja jūs izmantojat Android™ ierīci, izmantojiet iestatījumus Garmin Connect Mobile lietotnē, lai izvēlētos ierīcē atainojamās vienības.

### Mūzikas kontroles atvēršana

Mūzikas kontrolēšanai ir nepieciešams piepārots saderīgs viedtālrunis.

Pieturiet **▲** un izvēlieties **Music Controls**.

### Audio brīdinājumu atskaņošana jūsu skrējiena laikā

Lai iestatītu audio brīdinājumus, jums pie jūsu Forerunner ierīces ir jābūt piepārotam viedtālrunim ar Garmin Connect Mobile lietotni.

Jūs varat iestatīt Garmin Connect Mobile lietotni atskaņot motivējošus audio paziņojumus jūsu viedtālrunī skrējiena laikā. Audio brīdinājumi iekļauj sevī apla kārtas numuru, apla laiku, tempu vai ātrumu un pulsa datus. Audio brīdinājumu laikā viedtālrunis apkļusina primāro audio viedtālrunī, lai atskaņotu paziņojumu. Skaņas līmeņi ir pielāgojami Garmin Connect Mobile lietotnē.

1. Garmin Connect Mobile lietotnes iestatījumos izvēlieties **Garmin Devices**;
2. Izvēlieties ierīci;
3. Ja nepieciešams, izvēlieties **Device Settings (ierīces iestatījumi)**;
4. Izvēlieties **Audio Alerts**.

## Palīgrīki (Widgets)

Jūsu ierīcē jau sākotnēji atrodas palīgrīki, kas piedāvā ātri aplūkojamu informāciju. Dažiem palīgrīkiem ir nepieciešama Bluetooth konekcija ar jūsu viedtālruni.

**Ziņojumi (Notifications):** brīdina jūs par ienākošajiem zvaniem, SMS, izmaiņām sociālajos tīklos un citu informāciju, balstoties uz jūsu viedtālruna iestatījumiem.

**Kalendārs (Calendar):** uzrāda tuvojošās tikšanās no jūsu viedtālruna kalendāra.





**Laika apstākļi (Weather):** uzrāda pašreizējo temperatūru un laika apstākļu prognozi.

**Aktivitātes uzraudzīšana (Activity tracking):** seko līdzi jūsu ikdienas soļu skaitam, soļu daudzuma mērķim, noceļotajam attālumam, sadedzinātajām kalorijām un miega statistikas datiem.

**Kontroles (Controls):** ļauj jums ieslēgt un atslēgt Bluetooth konekciju un tādas funkcijas kā netraucēšanas režīmu, tālruna uzmeķlēšanu un manuālu sinhronizāciju.

**VIRB kontrole (VIRB controls):** nodrošina ar kameras vadāmības kontroli, kad jūsu Forerunner ierīcei ir piepārota VIRB sporta kamera.

## Bluetooth kontroles palīgrīks

	Ieslēdz vai atslēdz netraucēšanas režīmu.
	Ieslēdz vai atslēdz Bluetooth tehnoloģiju.
	Sinhronizē jūsu datus ar Garmin Connect Mobile lietotni.
	Aktivizē jūsu tālruna uzmeķlēšanas funkciju. Tā nosūta signālu uz jūsu tālruni, kas ir piepārrots ierīcei un atrodas jūsu Forerunner ierīces darbības diapazonā.

## Laika apstākļu palīgrīka aplūkošana

1. Atrodieties dienas laika ekrānā, nospiediet **V**, lai aplūkotu laika apstākļu palīgrīku;
2. Nospiediet **⌘**, lai aplūkotu laika apstākļu datus pa stundām;
3. Pārvietojieties uz leju ekrānā, lai aplūkotu laika apstākļu datus pa dienām.

## VIRB tālvadība

VIRB tālvadības funkcija ļauj jums kontrolēt savu VIRB sporta kameru, izmantojot jūsu ierīci. Apmeklējiet [www.garmin.lv/lv/produkti/aktivai-atputai/virb/](http://www.garmin.lv/lv/produkti/aktivai-atputai/virb/), lai iegādātos VIRB sporta kameru.

## VIRB sporta kameras kontrole

Pirms jūs varat izmantot VIRB tālvadības funkciju, jums ir jāieslēdz tālvadības iestatījums jūsu VIRB kamerā. Aplūkojiet VIRB sērijas lietošanas pamācību plašākai informācijai.

1. Ieslēdziet savu VIRB kameru;
2. Sapārojiet VIRB kameru ar savu Forerunner ierīci;
3. Izvēlieties savā Forerunner ierīcē VIRB aksesuāru. Kad VIRB aksesuārs ir piepārrots, VIRB lapa tiek pievienota aktīvā profila datu lapai;
4. Izvēlieties iespēju:
  - izvēlieties **Timer Start/Stop**, lai kontrolētu kameru, izmantojot taimeri **⌘**.

Video ieraksts iesākas un apstājas vienlaicīgi ar Forerunner ierīces taimeri;

## Bluetooth savienojuma funkcijas

Forerunner ierīcēm ir vairākas Bluetooth savienojuma funkcijas jūsu saderīgajam tālrunim, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni. Plašāka informācija angļiski ir iegūstama [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) vai latviski - [www.garmin.lv/lv/garmin-connect-mobile/](http://www.garmin.lv/lv/garmin-connect-mobile/).

**LiveTrack:** ļauj jūsu draugiem un ģimenei sekot jums līdzi jūsu sacensību vai treniņu laikā, kad tie notiek. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pastu vai sociālos tīklus, ļaujot viņiem aplūkot jūsu datus reālajā laikā, izmantojot Garmin Connect sekošanas lapu.

**Aktivitāšu augšupielāde (Activity uploads):** automātiski nosūta jūsu aktivitāti uz Garmin Connect Mobile lietotni, kolīdz jūs pabeidzat aktivitātes ierakstīšanu.

**Programmatūras atjauninājumi (Software updates):** jūsu ierīce bez vadiem lejupielādē jaunāko programmatūras versiju. Nākamo reizi, kad ieslēgsit savu ierīci, jūs varēsiet sekot norādēm tās ekrānā, lai atjauninātu tās programmatūru.

**Treņu lejupielādes (Workout downloads):** ļauj jums izvēlēties treniņus Garmin Connect Mobile lietotnē un nosūtīt tos bez vadiem uz savu ierīci.

**Savienojumi ar sociālajiem tīkliem (Social media interactions):** ļauj jums publicēt aktivitāti savā iecienītākajā sociāla tīkla lapā, kolīdz jūs augšupielādējat aktivitāti Garmin Connect Mobile lietotnē.

**Ziņojumi (Notification):** ataino ziņojumus un ziņas no jūsu viedtālruna jūsu Forerunner ierīcē.

## Bluetooth konekcijas brīdinājumu ieslēgšana un atslēgšana

Jūs varat iestatīt savu Forerunner ierīci, lai tā brīdinātu jūs, kad jūsu sapārotais viedtālrunis pievienojas un atvienojas, izmantojot Bluetooth bezvadu tehnoloģiju.

Izvēlieties **Menu > Settings > Bluetooth > Connection Alert > On.**

## Nozaudēta viedtālruna uzmeklēšana

Jūs varat izmantot šo funkciju, lai palīdzētu sev atrast nozaudētu tālruni, kas ir sapārots ar Forerunner ierīci, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, un atrodas Bluetooth darbības rādiusā.

1. Atrdoties pulksteņa ekrānā, nospiediet **⏏**, lai aplūkotu kontroles palīgriķi.
2. Izvēlieties **📶 > Find Phone**. Forerunner ierīce uzsāk sapārotā viedtālruna meklēšanu. Forerunner ierīces ekrānā uzrādās joslas, kas ataino Bluetooth signāla spēcīgumu. Tālruni tiek atskaņotas audio skaņas;
3. Nospiediet **👉**, lai pārtrauktu meklēšanu.

## Bluetooth tehnoloģijas atslēgšana

1. Atrdoties dienas laika ekrānā, nospiediet **⏏**, lai aplūkotu kontroles palīgriķi;
2. Izvēlieties **📶 > Bluetooth > Off**.

Kad Bluetooth tehnoloģija ir izslēgta, **📶** simbols ir pelēkā krāsā.

## Connect IQ™ funkcijas

Jūs varat pievienot Connect IQ funkcijas no Garmin un citiem izstrādātājiem savam pulkstenim, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni. Jūs varat personalizēt savu ierīci ar ciparnīcu atainojumiem, datu laukiem, palīgriķiem un lietotnēm.

**Ciparnīcu atainojumi (Watch Faces):** ļauj jums pielāgot ierīces ciparnīcas atainojumu.

**Datu lauki (Data Fields):** ļauj jums lejuplādēt jaunus datu laukus, kas ļaus aplūkot jūsu sensoru, aktivitāšu un vēstures datus jaunos veidos. Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētajām funkcijām un lapām.

**Palīgriķi (Widgets):** piedāvā ērtu un ātru informācijas aplūkošanu, ieskaitot datus par sensoriem un ziņojumus no tālruna.

**Lietotnes (Apps):** pievieno interaktīvas funkcijas jūsu ierīcei, piemēram, jaunus ārpustelņu un fitnesa aktivitāšu veidus.

## Connect IQ funkciju lejupielāde

Pirms jūs varat lejuplādēt Connect IQ funkcijas no Garmin Connect Mobile lietotnes, jums ir jāsapāro sava Forerunner ierīce ar jūsu viedtālruni.

1. Esot Garmin Connect Mobile lietotnes iestatījumos, izvēlieties **Connect IQ Store**;
2. Ja nepieciešams, izvēlieties savu ierīci;
3. Izvēlieties Connect IQ funkciju;
4. Sekojiet norādījumiem ekrānā.

## Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot jūsu datoru

1. Pievienojiet savu ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli;
2. Dodieties uz [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) un ierakstieties savā kontā;
3. Savas ierīces lapas palīgriķā, izvēlieties **Connect IQ Store**;
4. Izvēlieties Connect IQ funkciju un lejuplādējiet to;
5. Izvēlieties **Send to Device** un sekojiet norādījumiem ekrānā.

# Vēsture

Vēsture iekļauj sevī datus par distanci, kalorijām, vidējo tempu vai ātrumu, apļa datus un ārējo ANT+ sensoru informācijas datus.

**Piezīme:** kad ierīces atmiņa ir piepildījies, jaunāki dati pārrakstās pāri vecākajiem datiem.

## Vēstures aplūkošana

1. Izvēlieties **Menu > History > Activities**;
2. Nospiediet **▲** vai **▼**, lai aplūkotu savas saglabātās aktivitātes;
3. Izvēlieties aktivitāti;
4. Izvēlieties iespēju:
  - lai aplūkotu aktivitātes papildinformāciju, izvēlieties **Details**;
  - lai izvēlētos apli un aplūkotu katra apļa papildinformāciju, izvēlieties **Laps**;
  - lai aplūkotu laiku katrā pulsa zonā, izvēlieties **Time in Zone**;
  - lai dzēstu konkrēto aktivitāti, izvēlieties **Delete**.

## **Jūsu laika katrā pulsa zonā aplūkošana**

Pirms jūs varat aplūkot savus pulsa datus, jums ir jāsapāro sava ierīce ar saderīgu pulsometru, jāpabeidz aktivitāte un tā jāsavaglabā.

Jūsu laika aplūkošana katrā pulsa zonā var palīdzēt jums pielāgot jūsu treniņa intensitāti.

1. Izvēlieties **Menu > History > Activities**;
2. Izvēlieties aktivitāti;
3. Izvēlieties **Time in Zone**.

## Datu kopsavilkuma aplūkošana

Jūs varat aplūkot aprēķināto, ierīcē saglabāto distanci (attālumu) un laiku.

1. Izvēlieties **Menu > History > Totals**;
2. Izvēlieties iespēju aplūkot kopsavilkumu par nedēļu vai mēnesi.

## Vēstures dzēšana

1. Izvēlieties **Menu > History > Options**;
2. Izvēlieties iespēju:
  - izvēlieties **Delete All Activities**, lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures;
  - izvēlieties **Reset Totals**, lai attiestatītu visus laika un distances kopsavilkumus;
3. **Piezīme:** šis process nedzēs jūsu saglabātās aktivitātes.
3. Apstipriniet savu izvēli.

## Datu pārvalde

**Piezīme:** ierīce nav saderīga ar Windows® 95, 98, Me, Windows NT® un Mac OS 10.3 vai agrākām versijām.

## **Failu dzēšana**

**Piebilde:** ja jūs nezināt kāda faila izmantošanas mērķi, nedzēsiet to. Jūsu ierīces atmiņa satur svarīgus sistēmas failus, kurus nevajadzētu dzēst.

1. Atveriet **Garmin** dzini vai vienumu;
2. Ja nepieciešams, atveriet mapi vai vienumu;
3. Izvēlieties failu;
4. Nospiediet **Delete** pogu uz sava datora klaviatūras.

## **USB kabeļa atvienošana**

Ja jūsu ierīce ir pievienota jūsu datoram kā noņemams dzinis vai vienums, jūs varat to atvienot drošā veidā, lai izvairītos no informācijas pazaudēšanas riska. Ja jūsu ierīce ir pievienota Windows datoram kā portatīvā ierīce, nav nepieciešamības to atvienot droši.

1. Veiciet darbību:
  - Windows datoros, izvēlieties **Safely Remove Hardware** ikonu sistēmas joslā un izvēlieties savu ierīci;
  - Mac datoros, ievēliet vienuma ikonu atkritumu urnā;
2. Atvienojiet kabeli no sava datora.

## **Datu nosūtīšana uz jūsu Garmin Connect kontu**

Jūs varat augšupielādēt visus savu aktivitāšu datus, lai veiktu to sīkāku analīzi. Jūs varat aplūkot savu aktivitāti kartē un dalīties aktivitātēs ar saviem draugiem.

1. Pievienojiet savu ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli;
2. Apmeklējiet [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start);
3. Sekojiet norādēm ekrānā.

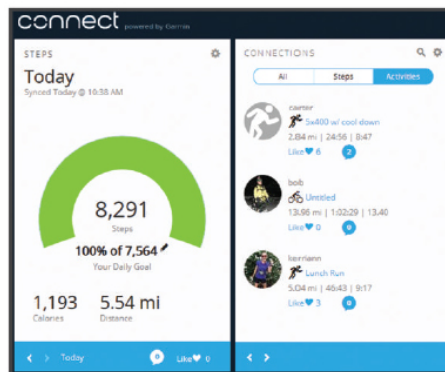
## **Garmin Connect**

Jūs varat dalīties savos datos ar draugiem Garmin Connect vietnē. Garmin Connect sniedz jums rīkus, lai jūs varētu sekot, analizēt, dalīties savos datos un iedrošinātu viens otru. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesstila notikumus, ieskaitot skrējienus, pastaigas, braucienus ar velosipēdu, peldes, pārgājienus kalnos, triatlonus un citas aktivitātes. Lai izveidotu savu bezmaksas kontu, dodieties uz [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Uzglabājiet savas aktivitātes:** kad esat pabeidzis un saglabājis aktivitāti savā ierīcē, jūs varat šo aktivitāti augšupielādēt Garmin Connect vietnē un uzglabāt to tur, cik ilgi vēlaties.

**Analizējiet savus datus:** jūs varat aplūkot detalizētākus datus par savu aktivitāti, ieskaitot laiku, distanci, pulsu, augstumu, sadedzinātās kalorijas, un kartes pārskatu.

**Piezīme:** dažiem datiem ir nepieciešami atsevišķi sensori, piemēram, pulsometrs.



**Plānojiet savus treniņus:** jūs varat iestatīt fitnesa mērķi un ielādēt kādu no ikdienas treniņu plāniem.

**Sekojiēt līdz savam progresam:** jūs varat sekot līdz savam ikdienas noieto soļu daudzumam, piedalīties draudzīgās sacensībās ar saviem draugiem un sasniegt savus mērķus.

**Dalīties savās aktivitātēs:** jūs varat pievienot draugus savam Garmin Connect kontam, lai sekotu līdz viena otra aktivitātēm, un dalīties savās aktivitātēs sociālajos tīklos.

**Pārlūkojiēt savus iestatījumus:** jūs varat pielāgot savu ierīci un savus lietotāja iestatījumus jūsu Garmin Connect kontā.

**Pieklūve Connect IQ veikalam:** jūs varat lejupielādēt lietotnes, pulksteņa ciparnīcu noformējumus, datu laukus un palīgrīkus.

## **Jūsu ierīces pielāgošana**

### **ANT+ sensori**

Ierīce ir saderīga ar atsevišķi iegādājamiem, bezvadu ANT+ aksesuāriem. Sīkāka informācija par ierīču saderību un aksesuāru iegādi ir pieejama [www.garmin.lv](http://www.garmin.lv).

### **ANT+ sensoru piepārošana**

Sapārošana ir ANT+ bezvadu sensora vai sensoru, piemēram - pulsometra, pievienošana jūsu Garmin ierīcei. Pirmo reizi, kad jūs pievienojat sensoru savai ierīcei, izmantojot ANT+ bezvadu tehnoloģiju, jums ierīce ir jāsapāro ar sensoru. Kad tie ir sapāroti savā starpā, ierīce sensoram pievienojas automātiski, kad jūs uzsākat aktivitāti un sensors ir aktīvs un atrodas darbības diapazonā.

**Piezīme:** ja ANT+ sensors bija komplektēts ar jūsu ierīci tās iegādes brīdī, komplektā iekļautais ANT+ sensors ir jau sapārots ar jūsu ierīci.

1. Uzstādiel sensoru vai uzvelciet pulsometra jostīnu;
2. Novietojiet savu ierīci 1 cm diapazonā no sensora un uzgaidiet līdz tie sapārojas savā starpā. Kad ierīce atrod sensoru, tās ekrānā uzrādās atbilstošs ziņojums. Jūs varat pielāgot datu lauku, lai tajā uzrādītos dati no sensora;
3. Ja nepieciešams, izvēlieties **Menu > Settings > Sensors and Accessories**, lai pārvaldītu ANT+ sensorus.

## **Solu skaitītājs (pedometrs)**

Jūsu ierīce ir saderīga ar soļu skaitītāju (pedometru). Jūs varat izmantot soļu skaitītāju GPS vietā, lai iekštelpu treniņos vai vāja GPS signāla apstākļos, ierakstītu datus par tempu un distanci. Soļu skaitītājs atrodas uzgaidīšanas režīmā un ir gatavs datu pārsūtei (līdzīgi kā pulsometrs).

Pēc 30 minūtēm neaktivitātē, soļu skaitītājs atslēdzas, lai nepatērētu baterijas jaudu. Kad baterijas jaudas līmenis ir zems, jūsu ierīcē uzrādās atbilstošs ziņojums. Šajā brīdī ir palikusi jauda aptuveni 5 darbības stundām.

## **Došanās skriet, izmantojot soļu skaitītāju**

Pirms jūs dodaties skrējienā, jums ir jāsapāro soļu skaitītājs ar savu Forerunner ierīci. Jūs varat skriet iekštelpās, izmantojot soļu skaitītāju tempa, distances un kadences piefiksēšanai. Jūs varat skriet arī ārpus telpām, izmantojot soļu skaitītāju, lai ierakstītu savus kadences datus, kad tempu un distanci nosaka GPS.

1. Uzstādiel soļu skaitītāju kā tas ir norādīts aksesuāra lietošanas pamācībā;
2. Izvēlieties **Run Indoor (skriet iekštelpās)** aktivitātes profilu;
3. Dodieties skrējienā.

## **Soļu skaitītāja kalibrēšana**

Soļu skaitītājs ir paškalibrējošs. Ātruma un distances datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem ārpus telpām, izmantojot GPS.

## **Jūsu lietotāja profila iestatīšana**

Jūs varat atjaunināt savus dzimuma, dzimšanas gada, garuma, svara un pulsa zonu iestatījumus. Ierīce izmanto šos iestatījumus, lai aprēķinātu pareizus treniņu datus.

1. Izvēlieties **Menu > My Stats > User Profile**;
2. Izvēlieties iespēju.

## **Aktivitāšu profili**

Aktivitāšu profili ir iestatīju kopums, kas optimizē jūsu ierīci, balstoties uz tās izmantošanu. Piemēram, iestatījumi un datu lauki ir atšķirīgi, kad izmantojat ierīci skriešanai, no iestatījumiem, kad izmantojat to velosportam.

Kad jūs izmantojat profilu un izmaināt tā iestatījumus, piemēram – datu laukus un brīdinājumus, izmaiņas tiek saglabātas automātiski, kļūstot par konkrētā profila daļu.

## **Jūsu aktivitātes profila izmaiņšana**

Ierīcei ir noklusējuma aktivitātes profili. Jūs varat pielāgot ikvienu no saglabātajiem aktivitāšu profiliem.

**Ieteikums:** noklusējuma aktivitāšu profili ir ar atšķirīgām akcenta krāsām katram sporta veidam.

1. Izvēlieties **Menu > Settings > Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu.

Jūs varat uzrādīt vai noslēpt noklusējuma aktivitāšu profilus.

## **Aktivitātes iestatījumi**

Šie iestatījumi ļauj jums pielāgot jūsu ierīci, balstoties uz jūsu treniņu vajadzībām. Piemēram, jūs varat pielāgot datu lapas un ieslēgt brīdinājumus un treniņu funkcijas.

## Datu lapu pielāgošana

Jūs varat pielāgot datu lapas, balstoties uz saviem treniņu mērķiem vai pieejamajiem aksesuāriem. Piemēram, jūs varat pielāgot kādu no datu lapām, lai tajā atainotos jūsu temps aplī un pulsa zona.

1. Izvēlieties **Menu > Activity Settings > Data Screens**;
2. Izvēlieties datu lapu. Dažas no lapām var būt tikai ieslēgtas vai atslēgtas;
3. Ja nepieciešams, pielāgojiet datu lauku skaitu;
4. Izvēlieties datu lauku, lai to pielāgotu.

## Brīdinājumi

Jūs varat izmantot brīdinājumus, lai trenētos pretī konkrētiem pulsa, tempa, laika, distances, kadences un kaloriju mērķiem, vai, lai iestatītu skriešanas/iešanas laika intervālus.

### Diapazona brīdinājumu iestatīšana

Diapazona brīdinājums informē jūs, kad ierīce pārsniedz vai atrodas zem kādu vērtību diapazona. Piemēram, ja jums ir pulsmetrs, jūs varat iestatīt ierīci brīdināt jūs, kad jūsu pulss ir zem 2. pulsa zonas un virs 5. pulsa zonas.

1. Izvēlieties **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**;
2. Izvēlieties brīdinājuma veidu. Balstoties uz jums pieejamajiem aksesuāriem un aktivitātes profilu, brīdinājums var iekļaut pulsu, tempu, ātrumu un kadenci;
3. Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu;
4. Izvēlieties zonu un ievadiet katra brīdinājuma vērtību.

Katru reizi, kad jūs pārsniedzat vai nokrītaties zem konkrētā diapazona, uzrādās atbilstošs ziņojums. Ierīce arī izdod arī skaņas vai vibrācijas signālus, ja tai ir ieslēgtas skaņas.

### Atkārtotās brīdinājumu iestatīšana

Atkārtotās brīdinājums informē jūs katru reizi, kad ierīce ieraksta konkrētu vērtību vai intervālu. Piemēram, jūs varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina jūs katras 30 minūtes.

1. Izvēlieties **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**;
2. Izvēlieties iespēju:
  - izvēlieties **Custom**, izvēlieties ziņojumu un brīdinājuma veidu;
  - izvēlieties **Time (laiks)**, **Distance (distance)** vai **Calories (kalorijas)**;
3. Ievadiet vērtību.

Katru reizi, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību, ierīcē uzrādās atbilstošs ziņojums. Ierīce izdod arī skaņas vai vibrācijas signālus, ja tai ir ieslēgtas skaņas.

### Pastaigas pārtraukumu brīdinājumu iestatīšana

Dažas skriešanas programmas izmanto laicīgus pastaigu/iešanas pārtraukumus ar regulāriem intervāliem. Piemēram, veicot ilgu treniņa skrējieni, jūs varat iestatīt ierīci brīdināt jūs skriet 4 minūtes, tad iet 1 minūti, tad atkārtot. Jūs varat izmantot Auto Lap® (automātiska apla) funkciju, kad veicat skriešanas/pastaigas brīdinājumus.

**Piezīme:** pastaigas pārtraukumu brīdinājumi ir pieejami tikai skriešanas profiliem.

1. Izvēlieties **Menu > Activity Settings > Alerts > Add New**;
2. Izvēlieties **Run/Walk**;
3. Ievadiet skriešanas intervāla laiku;
4. Ievadiet pastaigas intervāla laiku.

Katru reizi, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību, ierīces ekrānā uzrādās atbilstošs ziņojums. Ierīce izdod arī skaņas vai vibrācijas signālus, ja tai ir ieslēgtas skaņas.

### Izmaiņu veikšana brīdinājumā

1. Izvēlieties **Menu > Activity Settings > Alerts**;
2. Izvēlieties brīdinājumu;
3. Veiciet izmaiņas brīdinājuma vērtībās vai iestatījumos.

## Automātiskas pauzes funkcijas (Auto Pause®) izmantošana

Jūs varat izmantot Auto Pause funkciju, lai automātiski apturētu taimera ierakstu, kad esat apstājies vai jūsu temps vai ātrums samazinās zem noteiktas vērtības. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu skrējiena maršrutā ir luksofori vai citas vietas, kur jums ir nepieciešams apstāties.

**Piezīme:** kamēr taimeris ir apstādināts vai nopauzēts, ierīce neieraksta vēstures datus.

1. Izvēlieties **Menu > Activity Settings > Auto Pause**;
2. Izvēlieties iespēju:
  - izvēlieties **When Stopped**, lai automātiski nopauzētu taimeri, kad pārtraucat kustību;
  - izvēlieties **Custom**, lai automātiski nopauzētu taimeri, kad jūsu temps vai ātrums palēninās zem noteiktas vērtības.

## Apļu atzīmēšana pēc distances

Jūs varat izmantot Auto Lap funkciju, lai automātiski atzīmētu apli pie noteiktas distances (attāluma). Šī funkcija ir noderīga jūsu snieguma salīdzināšanai dažādos aktivitātes posmos (piemēram, katrā jūdzē vai katros 5 kilometros).

1. Izvēlieties **Menu > Activity Settings > Laps > Auto Distance**;
2. Izvēlieties distanci (attālumu).

Katru reizi, kad jūs pabeidzat apli, uzrādās ziņojums, kas ataino šī apļa laiku. Ierīce arī izdod skaņas un vibrācijas signālus, ja tie ir ieslēgti.

Ja nepieciešams, jūs varat pielāgot datu lapas, lai tajās uzrādītos papildus dati par apliem.

## Auto Scroll funkcijas izmantošana

Jūs varat izmantot automātiskas pāršķiršanas funkciju, lai automātiski pārvietotos cauri visām treniņa datu lapām, kamēr ir ieslēgts taimeris.

1. Izvēlieties **Menu > Activity Settings > Auto Scroll**;
2. Izvēlieties ekrāna ātrumu.

## GPS iestatījumu izmaiņšana

Pēc noklusējuma, ierīce izmanto GPS, lai atrastu satelītsignālus. Lai uzlabotu ierīces veikumu izaicinošos apstākļos un paātrinātu jūsu GPS vietas noteikšanu, jūs varat ieslēgt GPS un GLONASS. GPS un GLONASS vienlaicīga izmantošana samazina akumulatora darbības laiku, salīdzinājumā ar tikai GPS izmantošanu.

Izvēlieties **Menu > Activity Settings > GPS > GPS + GLONASS**.

## Uzlādes taupīšanas noildzes iestatījumi

Noildzes iestatījumi ietekmē, cik ilgi ierīce paliek treniņa režīmā, piemēram, kad gaidāt sacensību sākumu.

Izvēlieties **Menu > Activity Settings > Power Save Timeout**.

**Normal (normāls):** iestata ierīci pāriet zema enerģijas patēriņa pulksteņa režīmā pēc 5 minūtēm nekustībā.

**Extended (paildzināts):** iestata ierīci pāriet zema enerģijas patēriņa pulksteņa režīmā pēc 25 minūtēm nekustībā.

Izmantojot šo iestatījumu, var samazināties nepieciešamais laiks starp ierīces akumulatora uzlādes reizēm.

## Aktivitātes uzraudzītāja iestatījumi

Izvēlieties **Menu > Settings > Activity Tracking**.

**Status (statuss):** ieslēdz aktivitātes uzraudzītāja funkciju.

**Move Alert (kustību brīdinājums):** dienas laika ekrānā ataino ziņojumu un kustību joslu. Ierīce arī izdod skaņas signālu un novibrējas, ja ir ieslēgti ierīces skaņas signāli.

## Sistēmas iestatījumi

Izvēlieties **Menu > Settings > System**.

## Ierīces valodas nomaiņšana

Izvēlieties **Menu > Settings > System > Language**.



## Pulksteņa iestatījumi

Izvēlieties **Menu > Settings > System > Clock**.

**Watch Face (ciparnīca):** ļauj jums izvēlēties ciparnīcas noformējumu.

**Use Profile Color (izmantojot profila krāsu):** iestata akcenta krāsu dienas laika lapai, izmantojot aktivitātes profila akcenta krāsu.

**Background (ekrāna fons):** iestata ekrāna fonu baltā vai melnā krāsā.

**Time Format (dienas laika formāts):** iestata ierīci uzrādīt dienas laiku 12 vai 24 stundu formātā.

**Set Automatically (iestatīt automātiski):** ļauj jums manuāli vai automātiski iestatīt dienas laiku, balstoties uz jūsu GPS atrašanās vietu.

## Laika joslas

Katru reizi, kad ieslēdzat ierīci un tā atrod satelītsignālus, ierīce automātiski nosaka jūsu atrašanās vietas laika joslu un dienas laiku.

## Dienas laika manuāla ievade

Pēc noklusējuma, dienas laiks iestatās automātiski, kad ierīce atrod satelītsignālus.

1. Izvēlieties **Menu > Settings > System > Clock > Set Automatically > Off**;
2. Izvēlieties **Set Time** un ievadiet dienas laiku.

## Modinātājzvana iestatīšana

1. Izvēlieties **Menu > Settings > Alarms > Add New > Status > On**;
2. Izvēlieties **Time (laiks)** un ievadiet laiku;
3. Izvēlieties **Sounds (skaņas signāli)** un izvēlieties iespēju;
4. Izvēlieties **Repeat (atkārtot)** un izvēlieties iespēju.

## Modinātājzvana atslēgšana

1. Izvēlieties **Menu > Settings > Alarms**;
2. Izvēlieties modinātājzvanu;
3. Izvēlieties **Remove > Yes**.

## Ekrāna izgaismojuma iestatījumi

Izvēlieties **Menu > Settings > System > Backlight**.

**Keys and Alerts (pogas un brīdinājumi):** iestata izgaismojumu ieslēgties pogu nospiešanas vai brīdinājumu laikā.

**Wrist Turn (plaukstu locītavas pagriešana):** ļauj jūsu ierīcei automātiski ieslēgt ekrāna izgaismojumu, kad pagriežat savu plaukstu locītavu jūsu ķermeņa virzienā.

**Timeout (noilgums):** iestata noilguma laiku, pirms izslēdzas ekrāna izgaismojums.

## Ierīces skaņu iestatīšana

Ierīces skaņas iekļauj sevī pogu un brīdinājumu skaņas un vibrāciju.

Izvēlieties **Menu > Settings > System > Sounds**.

## Mērvienību nomainīšana

Jūs varat izmainīt mērvienības distanci (attālumam), tempam un ātrumam, svaram, garumam un temperatūrai.

1. Izvēlieties **Menu > Settings > System > Units**;
2. Izvēlieties mērvienību veidu;
3. Izvēlieties mērvienību.

## Formāta iestatījumi

Izvēlieties **Menu > Settings > System > Format**.

**Pace/Speed Preference (tempa/ātruma prioritāte):** iestata ierīci uzrādīt ātrumu vai tempu skriešanai, velobraukšanai un citām aktivitātēm. Šīs izvēlētās prioritātes iespaido dažādas treniņu iespējas, vēsturi un brīdinājumus.

**Start of Week (nedēļas sākums):** iestata jūsu iknedēļas vēstures kopsavilkuma nedēļas pirmo dienu.

## Datu ieraksta iestatījumi

Izvēlieties **Menu > Settings > System > Data Recording**.

**Smart (viedais ieraksts):** ieraksta svarīgākos punktus, kur jums mainās virziens, temps vai pulss. Jūsu aktivitātes ieraksts ir mazāks, ļaujot jums saglabāt vairāk aktivitāšu ierīces atmiņā.

**Every Second (katru sekundi):** ieraksta punktus katru sekundi. Ļoti detalizēti ieraksta jūsu aktivitāti, bet palielina jūsu aktivitātes ieraksta izmēru.

## Informācija par ierīci

### Ierīces uzlādēšana

Piezīme: lai izvairītos no korozijas, rūpīgi noslaukiet un nosusiniet ierīces kontaktus un laukumu ap tiem, pirms veicat ierīces uzlādi vai pievienošanu pie datora. Tīriet ierīci kā norādīts tālāk lietošanas pamācībā.

1. Ievietojiet USB kabeli sava datora USB portā;
2. Nolīmeņojiet uzlādes kontaktus uz lādētāja vienā līmenē ar kontaktiem uz ierīces un cieši uzlieciet uzlādes klipši ① uz ierīces;



3. Pilnībā uzlādējiet ierīci;
4. Uzspiediet uz klipša ②, lai noņemtu lādētāju.

### Forerunner tehniskie parametri

Ūdens izturības klase	5 ATM*
Akumulatora veids	Pārlādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Forerunner 230 akumulatora darbības laiks pulksteņa režīmā	Līdz 12 nedēļām; līdz 11 nedēļām ar aktivitātes uzraudzīšanu; līdz 5 nedēļām ar aktivitātes uzraudzīšanu un viedajiem ziņojumiem.
Forerunner 230 akumulatora darbības laiks aktivitātes režīmā	Līdz 16 stundām GPS režīmā; līdz 12 stundām, izmantojot GPS ar GLONASS.
Forerunner 235 akumulatora darbības laiks pulksteņa režīmā	Līdz 9 nedēļām; līdz 8 nedēļām ar aktivitātes uzraudzīšanu; līdz 4 nedēļām ar aktivitātes uzraudzīšanu un viedajiem ziņojumiem; līdz 9 dienām ar aktivitātes uzraudzīšanu, viedajiem ziņojumiem un optisko pulsometru.
Forerunner 235 akumulatora darbības laiks aktivitātes režīmā ar ieslēgtu iebūvēto pulsometru	Līdz 11 stundām GPS režīmā; līdz 9 stundām, izmantojot GPS ar GLONASS.
Temperatūras diapazons darbībai	No -20° līdz 60°C
Temperatūras diapazons uzlādei	No 0°C līdz 45°C
Radio frekvence/protokols	2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikācijas protokols Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija

\* ierīce iztur spiedienu, kas ir līdzvērtīgs spiedienam 50 metru dziļumā. Sīkāka informācija:

[www.garmin.lv/lv/udensizturibas-klase/](http://www.garmin.lv/lv/udensizturibas-klase/)

## **ANT+ pulsometra tehniskie parametri**

Ūdens izturības klase	3 ATM*
Baterijas veids	Mājas apstākļos nomaināma CR2032, 3 V
Baterijas darbības laiks	Līdz 4,5 gadiem (lietojot aptuveni 1 stundu dienā)
Temperatūras diapazons darbībai	No -5°C līdz 50°C
Radio frekvence/protokols	2.4 GHz ANT+ bezvadu saziņas protokols

\* ierīce iztur spiedienu, kas ir līdzvērtīgs spiedienam 30 metru dziļumā. Sīkāka informācija:

[www.garmin.lv/lv/udensizturibas-klase/](http://www.garmin.lv/lv/udensizturibas-klase/)

## **Ierīces uzturēšana kārtībā**

### **Ierīces kopšana**

**Piezīme:** izvairieties no triecieniem un skarbas izturēšanās pret ierīci, jo tas var krietni saīsināt ierīces mūžu.

**Piezīme:** izvairieties no pogu nospiešanas zem ūdens.

**Piezīme:** neizmantojiet asus priekšmetus, lai tīrītu ierīci.

**Piezīme:** neuzglabājiet ierīci vietā, kur tā ir pakļauta augstas temperatūras ietekmei, jo tas nav nodarīt neatgrieziniskus bojājumus ierīcei.

**Piezīme:** izvairieties no ķīmiskās tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidīšanas līdzekļiem, kas var bojāt ierīces plastmasas daļas.

**Piezīme:** rūpīgi noskalojiet ierīci tīrā ūdenī pēc tam, kad tā ir bijusi pakļauta hlorīna, sālsūdens, pretiedeguma krēma, kosmētikas, alkohola vai citu spēcīgu ķīmisku līdzekļu ietekmei. Paildzināta šo vielu ietekme var bojāt ierīces korpusu.

### **Ierīces tīrīšana**

**Piezīme:** pat neliels sviedru vai mitruma daudzums var izraisīt koroziju uz ierīces elektrokontaktiem, kad veicat ierīces uzlādi. Korozija var negatīvi ietekmēt ierīces uzlādi un datu pārnēsi uz vai no tās.

1. Notīriet ierīci, izmantojot vieglā tīrīšanas līdzeklī iemērkto lupatiņu;
2. Noslaukiet un nosusiniet ierīci.

Pēc tīrīšanas, ļaujiet ierīcei nožūt pilnībā.

### **Pulsometra kopšana**

**Piezīme:** sakrājušos sviedru un sāļu kārtu uz pulsometra jostiņas var samazināt pulsometra nosūtīto datu precizitāti.

- Skalojiet pulsometru pēc katras lietošanas.
- Saudzīgi mazgājiet pulsometra jostiņu ar rokām pēc katrām septiņām lietošanas reizēm, izmantojot saudzīgu tīrīšanas līdzekli, piemēram, trauku mazgājamo līdzekli.

**Piezīme:** pulsometriem ar noņemamu moduli, modulis ir jānoņem pirms veicat pulsometra jostiņas skalošanu vai mazgāšanu.

**Piezīme:** parāk liela mazgāšanas līdzekļa izmantošana var bojāt pulsometru.

- Nelieciet pulsometru un tā siksnīņu veļas mašīnā vai veļas žāvētājā.
- Kad žāvējiet pulsometru, izkariet to vai gludi nolieciet to nožūšanai.
- Lai paildzinātu pulsometra darbības mūžu, atvienojiet tā moduli no jostiņas, ja to nelietojat.

### **Lietotāja nomaināmās baterijas**

**Uzmanību:** neizmantojiet asu priekšmetu, lai izņemtu baterijas!

**Uzmanību:** neuzglabājiet baterijas, kur tām var piekļūt bērni!

**Uzmanību:** nekad nelieciet baterijas mutē! Ja esat norijis bateriju, sazinieties ar savu ārstu vai vietējo medicīnas dežūrdienestu!

**Uzmanību:** nomaināmās baterijas var saturēt perhlorātu. Uzlietojiet baterijas tām paredzētajās tvertnēs!

# Traucējummeklēšana

## **Atbalsts un atjauninājumi**

Garmin Express™ ([www.garmin.lv/lv/garmin-express/](http://www.garmin.lv/lv/garmin-express/)) nodrošina vieglu piekļuvi šādiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- produkta reģistrācija;
- lietošanas pamācības;
- programmatūras atjauninājumi;
- datu augšupielāde Garmin Connect vietnē.

## **Satelītsignālu iegūšana**

Ierīcei, lai tā iegūtu satelītsignālus, ir nepieciešams neaizklāts debess jums. Dienas laiks un datums tiek iestatīti balstoties uz jūsu GPS atrašanās vietu.

1. Dodieties ārpus telpām. Ierīces augšpusei (ar ekrānu) vajadzētu būt vērstai uz augšu;
2. Uzgaidiet līdz ierīce atrod satelītsignālus (process var ilgt 30 – 60 sekundes).

## **GPS satelītu uztveršanas uzlabošana**

- Bieži sinhronizējiet ierīci ar savu Garmin Connect kontu:
  - pievienojiet savu ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli un Garmin Express programmu;
  - sinhronizējiet savu ierīci ar Garmin Connect Mobile lietotni savā saderīgajā viedtālrunī;



Kad pievienojaties savam Garmin Connect kontam, ierīce lejupielādē vairāku dienu datus no satelītiem, ļaujot tai ātrāk atrast satelītsignālus.

- iznesiet savu ierīci ārpus telpām – atklātā laukā, kur tuvumā nav augstu ēku vai koku;
- palieciet uz vietas vairākas minūtes.

## **Ierīces atiestatīšana**

Ja ierīce pārstāj reaģēt uz jūsu komandām, jums tā būtu jāatiestata.




**Piezīme:** ierīces atiestatīšana var izdzēst jūsu datus un/vai iestatījumus.

1. Pieturiet  15 sekundes. Ierīce izslēdzas;
2. Pieturiet  1 sekundi, lai ieslēgtu ierīci.

## **Lietotāja datu atiestatīšana**

Jūs varat atiestatīt visus ierīces iestatījumus uz rūpnīcas noklusējuma iestatījumiem.

**Piezīme:** šis process dzēš visu lietotāja ievadīto informāciju, bet nedzēš jūsu vēstures datus.

1. Pieturiet  un izvēlieties **Yes**, lai izslēgtu ierīci;
2. Pieturot  nospiestu, pieturiet  , lai ieslēgtu ierīci;
3. Izvēlieties **Yes**.

## **Visu noklusējuma iestatījumu atgriešana**

**Piezīme:** šis process dzēš visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi.

Jūs varat atgriezt visus iestatījumus uz rūpnīcas noklusējuma vērtībām.

Izvēlieties **Menu > Settings > System > Restore Defaults > Yes**.

## **Ierīces informācijas aplūkošana**

Jūs varat aplūkot vienības ID numuru, programmatūras versiju, regulatīvo informāciju un vienošanos par licenci.

Izvēlieties **Menu > Settings > System > About**.

## **Programmatūras atjaunināšana**

Pirms jūs varat atjaunināt savas ierīces programmatūru, jums ir jāizveido savs konts Garmin Connect vietnē un jālejupielādē Garmin Express programmatūra.

1. Pievienojiet savu ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli. Kad jauna programmatūra ir pieejama, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci;
2. Sekojiet norādījumiem ekrānā;
3. Neatvienojiet ierīci no datora, programmatūras atjaunināšanas procesa laikā.

## **Akumulatora darbības paildzināšana**

Jūs varat veikt dažādas darbības, lai paildzinātu akumulatora darbības laiku no vienas uzlādes.

- Samaziniet izgaismojuma noilguma laiku.
- Samaziniet noilguma laiku, kad ierīcei ir jāatgriežas pulksteņa režīmā.
- Atslēdziet aktivitātes uzraudzītāju.
- Izmantojiet **Smart** ieraksta intervālus.
- Atslēdziet GLONASS.
- Atslēdziet Bluetooth bezvadu tehnoloģiju.
- Atslēdziet optisko pulsometru.

## **Neuzrādās mans ikdienas solu daudzums**

Ikdienas soļu skaits tiek atiestatīts katru dienu pusnaktī.

Ja soļu skaita vietā uzrādās domuzīmes, ļaujiet ierīcei atrast satelītu signālus un automātiski iestatīt dienas laiku.

## **Ieteikumi kļūdainu pulsa datu gadījumā**

Ja pulsa dati ir kļūdaini vai neuzrādās vispār, jūs varat izmēģināt kādu no šiem ieteikumiem:

- ja iespējams, atkārtoti uzklājiet ūdeni uz pulsometra elektrodiem un kontaktpļāksteriem;
- savelciet pulsometra jostīņu ciešāk ap savām krūtīm;
- iesildieties 5 līdz 10 minūtes;
- sekojiet norādēm par pulsometra kopšanu šajā lietošanas pamācībā;
- valkājiet kokvilnas kreklu vai pilnībā samitriniet jostīņas abas puses;

Sintētiski audumi, kuri rīvējas gar pulsometru, var radīt statisko elektrību, kas traucē pulsa datu signālam.

- atvirzieties tālāk no visiem avotiem, kas var ietekmēt jūsu pulsometra darbību.

Traucējoši avoti var ietvert sevī spēcīgus elektromagnētiskus laukus, dažādus 2.4 GHz bezvadu sensorus, augstsprieguma elektrolīnijas, krāsnis, mikroviļņu krāsnis, 2.4 GHz bezvadu telefonus un bezvadu LAN pieejas punktus.

## **Pielikums**

### **Datu lauki**

Dažu datu lauku atainošanai ir nepieciešami pieslēgti ANT+ aksesuāri.

**%HRR:** jūsu pulsa rezerves procentuālā attiecība (maksimālais pulss mīnus atpūtas pulss).

**24-Hour Max:** augstākā ierakstītā temperatūra pēdējo 24 stundu laikā.

**24-Hour Min.:** zemākā ierakstītā temperatūra pēdējo 24 stundu laikā.

**Average %HRR:** jūsu pulsa rezerves vidējā procentuālā attiecība (maksimālais pulss mīnus atpūtas pulss) šīs aktivitātes laikā.

**Average Cadence:** velosportā. Pašreizējās aktivitātes vidējā kadence.

**Average Cadence:** skriešanā. Pašreizējās aktivitātes vidējā kadence.

**Average HR:** vidējais pulss pašreizējā aktivitātē.

**Average HR %Max.:** pašreizējās aktivitātes maksimālā pulsa vidējā procentuālā attiecība.

**Average Lap Time:** pašreizējās aktivitātes vidējais apla laiks.

**Average Pace:** pašreizējās aktivitātes vidējais temps.

**Average Speed:** pašreizējās aktivitātes vidējais ātrums.

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

**Cadence:** kadence skriešanā. Soļu skaits minūtē (labo un kreiso).

**Calories:** kopējais sadzedzināto kaloriju skaits.

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

**Elapsed Time:** kopējais pagājušais ierakstītais laiks. Piemēram, ja jūs ieslēdzat taimeru un skrienat 10 minūtes, tad apstādinat taimeru uz 5 minūtēm, tad ieslēdzat taimeru no jauna un skrienat 20 minūtes, jūsu kopējais pagājušais laiks ir 35 minūtes.

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

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

**HR %Max:** maksimālā pulsa procentuālā attiecība.

**HR Zone:** jūsu pulsa pašreizējais diapazons (1 līdz 5). Standarta pulsa zonas balstās uz jūsu lietotāja profila datiem un maksimālo pulsu (220 minus jūsu vecums).

**Lap %HHR:** pašreizējā apļa vidējās pulsa rezerves procentuālā attiecība.

**Lap Cadence:** velosporta kadence. Pašreizējā apļa vidējā kadence.

**Lap Cadence:** skriešanas kadence. Pašreizējā apļa vidējā kadence.

**Lap Distance:** pašreizējā aplī veiktā distance.

**Lap HR:** pašreizējā apļa vidējais pulss.

**Lap HR %Max:** pašreizējā apļa maksimālā pulsa procentuālā attiecība.

**Lap Pace:** vidējais temps pašreizēja aplī.

**Laps:** pašreizējās aktivitātes laikā veikto, pabeigto apļu skaits.

**Lap Speed:** vidējais ātrums pašreizējā aplī.

**Lap Time:** pašreizējā apļa taimera laiks.

**Last Lap Cadence:** velosportā. Iepriekšējā apļa vidējā kadence.

**Last Lap Cadence:** skriešanā. Iepriekšējā apļa vidējā kadence.

**Last Lap Distance:** iepriekšējā aplī veiktā distance.

**Last Lap Pace:** iepriekšējā apļa vidējais temps.

**Last Lap Speed:** iepriekšējā apļa vidējais ātrums.

**Last Lap Time:** iepriekšējā apļa taimera laiks.

**Maximum Speed:** maksimālais ātrums pašreizējā aktivitātē.

**Pace:** pašreizējais temps.

**Speed:** pašreizējais pārvietošanās ātrums.

**Sunrise:** saullēkta laiks, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.

**Sunset:** saulrieta laiks, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.

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

**Time in Zone:** pavadītais laiks katrā pulsa vai jaudas zonā.

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

**Timer:** pašreizējās aktivitātes taimera laiks.

**Training Effect:** pašreizējais iepaids (no 1.0 līdz 5.0) uz jūsu aerobo formu.

## Par pulsa zonām

Daudzi no atlētiem izmanto pulsa zonas, lai aprēķinātu un uzlabotu savu kardiovaskulāro izturību un uzlabotu savu fizisko formu. Pulsa zona ir noteikts sirdspukstu skaita minūtē diapazons. Piecas plašāk izmantotās pulsa zonas ir numurētas no 1 līdz 5, augoši secībā. Pamatā, pulsa zonas ir aprēķinātas balstoties uz jūsu maksimālā pulsa procentuālo attiecību.

## Pulsa zonu aprēķins

Zona	% no maksimālā pulsa	Piepūle	Ieguvumi
1	50-60%	Mierīgs, viegls temps. Ritmiska elpa.	Iesākuma līmeņa aerobais treniņš, samazina stresu.
2	60-70%	Komfortabls temps; nedaudz dziļāka elpošana; ir iespējams sarunāties.	Iesākuma līmeņa kardiovaskulārais treniņš, labs atlabšanas temps.
3	70-80%	Vidējs temps; kļūst grūtāk uzturēt sarunu.	Uzlabota aerobā izturība, optimāls kardiovaskulārais treniņš.
4	80-90%	Ātrs temps un nedaudz neērta, piespiesta elpošana.	Uzlabota anaerobā izturība un tās sliekšnis, uzlabojas ātrums.
5	90-100%	Sprinta temps, kas nav uzturams ilgstošu laika brīdi; grūta elpošana.	Anaerobā un muskuļu slodzes uzlabošanās, palielinās spēks un jauda.

## **VO2 Max. (maksimālā skābekļa patēriņa) standarta normas**

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

Vīrieši	Procenti	20-29	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](http://www.CooperInstitute.org).

## **Vienošanās par programmatūras licenci**

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

Garmin Ltd. Un tā filiāles ("Garmin") piešķir jums ierobežotu licenci izmantot programmatūru, kas ir iestrādāta ierīcē ("Programmatūra") bināri izpildāmā formā normālai produkta darbībai. Nosaukumi, īpašuma tiesības un intelektuālā īpašuma tiesības par Programmatūru saglabājas Garmin un/vai trešās puses ražotājiem un izstrādātājiem.

Jūs apzināties, ka Programmatūra ir Garmin un/vai trešās puses ražotāju un izstrādātāju īpašums, kas ir aizsargāts ar Amerikas Savienoto Valstu autortiesību likumu un arī no internacionālu autortiesību vienošanās puses. Tāpat, jūs apzināties, ka Programmatūras pamats, sistēma un kods, kura pamatkods netiek nodrošināts ar Programmatūru, ir svarīgi Garmin un/vai trešās puses ražotāju un izstrādātāju tirdzniecības noslēpumi un Programmatūra tās pirmkodā saglabājas kā svarīgs Garmin un/vai trešās puses ražotāju un izstrādātāju tirdzniecības noslēpums. Jūs apņematies nedekompilēt, nesadalīt, nepielāgot, nesaliklāt no jauna, dekonstruēt vai nepadarīt cilvēkam izlasāmu Programmatūru vai kādu tās daļu, tādējādi neveicinot Programmatūras vai tās daļas izmantošanu citu ierīču programmatūras izveidei. Jūs apņematies nesūtīt vai nepārsūtīt Programmatūru uz jebkuru citu valsti, lai tādējādi nepārkāpu eksporta kontroles noteikumus Amerikas Savienotajās Valstīs vai citās valstīs, kurās ir pielāgoti šādi likumi.

## **BSD 3Cause Licence**

Autortiesības © 2003-2010, Mark Borgerding

Visas tiesības ir aizsargātas.

Pamatkoda un bināro formu atkārtota izplatīšana un izmantošana ir atļauta, ar vai bez pielāgojumiem, ir atļauta, ja tiek ievēroti zemāk minētie noteikumi:

- tālāka pamatkoda izplatīšana ir jāaskaņo atbilstoši augstāk minētajai autortiesību norādei, noteikumu sarakstam un sekojot atrunām;
- tālāka binārā koda izplatīšana ir jāaskaņo atbilstoši augstāk minētajai autortiesību norādei, noteikumu sarakstam un sekojot atrunām dokumentā un/vai citiem dokumentiem, kas tiek pielāgoti izplatīšanai;
- ne autora, ne atbalstītāju vārdi nevar tikt izmantoti, lai apstiprinātu vai veicinātu produktus, kuros ir atvasināta šī programmatūra, bez specifiskas rakstiskas piekrišanas.

ŠĪ PROGRAMMATŪRA TIEK NODROŠINĀTA NO AUTORTIESĪBU TURĒTĀJU UN ATBALSTĪTĀJU PUSES KĀDA TĀ IR UN JEBKURA EKSPRESA UN NETIEŠAS GARANTIJAS, IESKAITOT, BET NEAPROBEŽOJOTIES AR, NETIEŠAS GARANTIJAS PĒC PIEPRASĪJUMA UN FITNESA MĒRĶU SASNIEGŠANAS GARNATIJAS NETIEK NODROŠINĀTAS NO AUTORTIESĪBU TURĒTĀJU UN ATBALSTĪTĀJU PUSES. NEKĀDĀ GADĪJUMĀ AUTORTIESĪBU TURĒTAJS UN ATBALSTĪTĀJI NEUZŅEMAS ATBILDĪBU PAR TIEŠIEM, NETIEŠIEM, NEJAUŠIEM, SPECĪĀLIEM, PIEMĒRA VAI IZRIETOŠIEM BOJĀJUMIEM (IESKAITOT, BET NEAPROBEŽOJOTIES AR IEPIRKTĀS PRECES AIZSTĀŠANU; IZMANTOJAMĪBAS, DATU VAI IENĀKUMU ZAUDĒŠANU; VAI IEJAUKŠANOS UZŅĒMĒJDARBĪBAS PROCESOS) VIENALGA KĀ TIE IR VEIKTI. AUGSTĀK MINĒTAIS ATTIECAS ARĪ GADĪJUMOS, JA IR VEIKTAS VIENOŠANĀS, KONTRAKTI.

## **Papildus informācija par ierīci**

Sīkāka informācija par produktu ir iegūstama šeit:

[www.garmin.lv](http://www.garmin.lv) – informācija latviski

[www.garmin.com](http://www.garmin.com) – informācija angļiski – information in English

## **Jūsu ierīces pierēģistrēšana**

Palīdziet uzlabot mūsu atbalsta sistēmu – pierēģistrējiet savu ierīci jau šodien!

Dodieties uz [my.garmin.com](http://my.garmin.com).

Saglabājiet ierīces pirkuma čeka oriģinālu.

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®, Forerunner® un VIRB® ir Garmin Ltd. un tās filiāļu tirdzniecības zīmes, reģistrētas ASV un citās valstīs.

Conect IQ™, tempe™, Garmin Connect™ un Garmin Express™ ir Garmin Ltd. un tās filiāļu tirdzniecības zīmes. Šīs tirdzniecības zīmes nedrīkst tikt izmantotas bez Garmin atļaujas.

Android™ ir Google Inc. tirdzniecības zīme. Apple® un Mac® ir Apple Inc. tirdzniecības zīmes, reģistrētas ASV un citās valstīs. 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. Firstbeat un Analyzed by Firstbeat ir Firstbeat Technologies Ltd. reģistrētas un neregistrētas tirdzniecības zīmes. iOS® ir reģistrēta Cisco Systems Inc.

tirdzniecības zīme, izmantota ar Apple Inc. licenci. Windows® ir Microsoft Corporation reģistrēta tirdzniecības zīme ASV un citās valstīs. Citas tirdzniecības zīmes un tirdzniecības nosaukumi ir to attiecīgo īpašnieku īpašums.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Apmeklējiet [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), lai iegūtu saderīgo produktu un lietotņu sarakstu.

