

GARMIN™

Garmin Forerunner® 630 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 uzsāktu vai apstādinātu aktivitātes ierakstu. Nospiediet, lai piekļūtu aktivitāšu profiliem un lietotnēm.
③		Nospiediet, lai piefiksētu jaunu apli.
④		Nospiediet, lai atvērtu izvēlni. Ieteikums: izvēlnes iespējas ir atkarīgas no aktīvās lapas un ierīces izmantošanas veida.
⑤		Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā lapā. Pieturiet, lai bloķētu ierīces pogas un skārienjūtīgo ekrānu.

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
	Wi-Fi® tehnoloģijas statuss
	Pulsa statuss
	Soļu skaitītāja statuss
	Ātruma un kadences sensora statuss
	tempe™ sensora statuss
	VIRB® kameras statuss

Ieteikumi darbam ar skārienjūtīgo ekrānu

Piezīme: skārienjūtīgais ekrāns ir optimizēts skriešanai. Labākiem rezultātiem, jums būtu jānēsā ierīce uzvilktā uz plaukstu locītavas, kad darbojaties ar tās ekrānu.

- Esot pulksteņa ekrāna lapā, pavelciet pa kreisi vai labi, lai pārvietotos starp palīgrīkiem;
- esot taimera lapā, pavelciet pa kreisi vai labi, lai aplūkotu datu lapas "cilpā";
- esot datu lapā, pieturiet uz datu lauka, lai to izmainītu;
- pieskarieties ekrānam, lai pieņemtu ziņojumus un brīdinājumus;
- pavelciet uz augšu vai leju ekrānā, lai pārvietotos starp izvēlnēm, iespējām un iestatījumiem;
- nospiediet uz ☺, lai aizvērtu ziņojumu vai akceptētu izvēli;
- nospiediet uz ⊗, lai atceltu iestatījumu vai izvēli bez to saglabāšanas;
- pavelciet pa labi uz ekrāna, lai izietu no izvēlnes;
- izpildiet katru izvēli skārienjūtīgajā ekrānā kā atsevišķu darbību.

Ierīces uzlāde

Piezīme: lai izvairītos no korozijas, rūpīgi noslaukiet un nosusiniet ierīces kontaktus un korpusu ap tiem, pirms uzlādējat ierīci vai pievienojat to pie datora.

Ierīce darbojas no iebūvēta litija jonu akumulatora, kas jums ir jāuzlādē, izmantojot standarta sienas rozeti vai jūsu datora USB portu.

1. Iespraudiet kabeļa USB galu datora USB portā;
2. Pielieciet lādētāja kontaktus pie ierīces aizmugures un droši savienojiet uzlādes klipši ① ar ierīci;



3. Pilnībā uzlādējiet ierīci;
4. Nospiediet uz klipša ②, lai atvienotu lādētāju.

Došanās skrējienā




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

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



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



- izvēlieties  > , lai dzēstu skrējieni;
- izvēlieties , lai atsāktu skrējieni.

Treniņi

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. Nospiediet  > **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, pavelciet uz ekrāna, lai aplūkotu aktivitātes uzraudzītāja palīgrīku.

Ikdienas soļu skaits uzrādās aktivitātes uzraudzītāja palīgrīkā. 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 noieta soļu skaita mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeni. Jums kustoties dienas gaitā, ierīce uzrāda jūsu progresu preti uzstādītajam dienas mērķim .




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 jūsu 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.

Esot dienas laika ekrāna lapā, pavelciet pa labi uz ekrāna, lai aplūkotu kontroles palīgrīku un nospiediet uz . Kontroles palīgrīkā jūs varat atslēgt netraucēšanas režīmu.

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 **☰ > 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;
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 **☰ > 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. Dodieties uz www.garminconnect.com;
3. Izvēlieties un saplānojat treniņu plānu;
4. Aplūkojiet treniņu plānu savā kalendārā;
5. Izvēlieties  un sakojiet 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 atvērtos intervālus, 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  > **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 atkārtojumu skaitu, izvēlieties **Repeat;**
 - lai pievienotu atvērta noslēguma iesildīšanos savam treniņam, izvēlieties **Warm Up > On;**
 - lai pievienotu atvērta noslēguma izešanu no sava treniņa, izvēlieties **Cool Down > On.**

Intervālu treniņa uzsākšana

1. Nospiediet  > **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.

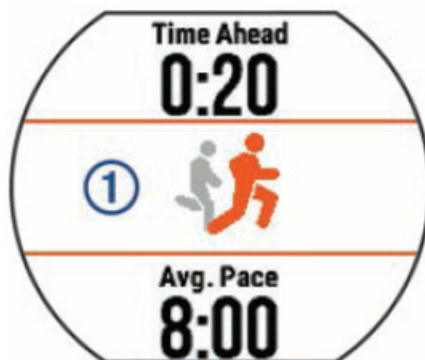
Intervālu treniņa apstādināšana


- Jebkurā laikā, nospiediet , lai pabeigtu intervāla soli.
- Jebkurā laikā, nospiediet , lai apstādinātu taimeri.
- Jebkurā laikā, nospiediet  > **Cancel Workout**, lai apstādinātu treniņu.

Virtual Partner® funkcijas izmantošana

Jūsu Virtual Partner (virtuālais partneris) ir rīks, kas ir izveidots, lai palīdzētu jums sasniegt jūsu mērķus. Jūs varat iestatīt tempu vai ātrumu Virtual Partner funkcijai un sacensties pret to.

1. Nospiediet  > **Settings > Activity Settings > Data Screens > Virtual Partner > Status > On;**
2. Izvēlieties **Set Pace (iestatīt tempu)** vai **Set Speed (iestatīt ātrumu)**. Jūs varat izmantot tempu vai ātrumu kā savu skriešanas formātu;
3. Dodieties skrējienā;
4. Pārvietojieties uz savu Virtual Partner lapu, lai redzētu, kurš ir vadībā;



5. Ja nepieciešams, pieturiet uz Virtual Partner sadaļas , lai pielāgotu Virtual Partner tempu vai ātrumu skrējiena laikā.

Treniņa mērķa iestatīšana

Treniņa mērķa funkcija darbojas kopā ar Virtual Partner funkciju, lai jūs varētu trenēties pretī iestatītai distancē, distancē un laikam, distancē un tempam vai distancē un mērķa ātrumam. Jūsu treniņa aktivitātes laikā, ierīce sniedz jums reālā laika atskaiti par to, cik tuvu jūs esat, lai sasniegtu savu treniņa mērķi.

1. Nospiediet **☰ > Training > Set a Target;**
2. Izvēlieties iespēju:
 - Izvēlieties **Distance Only**, lai izvēlētos iepriekšēji iestatītu distanci vai ievadītu pielāgotu distanci;
 - Izvēlieties **Distance and Time**, lai izvēlētos distancē un laika mērķi;Jūs varat ievadīt laika mērķi, izmantot plānoto laiku (balstoties uz sava VO2 max. aprēķinu) vai izmantot savu rekordlaiku.
 - Izvēlieties **Distance and Pace** vai **Distance and Speed**, lai izvēlētos distanci un tempu vai ātrumu mērķim;Uzrādās treniņa mērķa ekrāns, kas ataino plānoto laiku līdz jūsu finišam. Plānotais finiša laiks tiek aprēķināts, balstoties uz jūsu pašreizējo izpildījumu un atlikušo laiku.
3. Nospiediet **⌘**, lai ieslēgtu taimeri;
4. Ja nepieciešams, pārslēdzieties uz Virtual Partner lapu;
5. Kad esat pabeidzis aktivitāti, nospiediet **⌘ > Save**.
Uzrādās kopsavilkuma lapa, norādot, vai esat apsteidzis vai atpalicis no mērķa.

Treniņa mērķa atcelšana

1. Aktivitātes laikā, pavelciet uz ekrāna, lai aplūkotu mērķa lapu;
2. Pieturiet **☰**;
3. Izvēlieties **Cancel Target > ☹**.

Sacensšanās ar iepriekšēji veiktu aktivitāti

Jūs varat sacensties pret savu iepriekšēji ierakstītu vai lejupielādētu aktivitāti. Šī funkcija darbojas kopā ar Virtual Partner funkciju, lai jūs varētu redzēt, cik tālu esat priekšā vai atpaliekat no iepriekšējās aktivitātes pašreizējās aktivitātes laikā.

1. Izvēlieties **☰ > Training > Race an Activity;**
2. Izvēlieties iespēju:
 - Izvēlieties **From History**, lai izvēlētos iepriekšēji saglabātu aktivitāti no savas ierīces;
 - Izvēlieties **Downloaded**, lai izvēlētos aktivitāti, kuru esat lejuplādējis no sava Garmin Connect konta;
3. Izvēlieties aktivitāti. Uzrādās Virtual Partner ekrāns, uzrādot jūsu plānoto finiša laiku;
4. Nospiediet **⌘**, lai ieslēgtu taimeri;
5. Kad esat pabeidzis aktivitāti, nospiediet **⌘ > Save**.

Uzrādās kopsavilkuma ekrāns, norādot, vai esat apsteidzis vai atpalicis no iepriekšēji ierakstītas vai lejupielādētas aktivitātes.

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 **☰ > 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 **☰ > My Stats > Records;**
2. Izvēlieties sporta veidu;
3. Izvēlieties rekordu atjaunošanai;
4. Izvēlieties **Previous > ☑**.

Piezīme: šis process nedzēs nevienu no saglabātajām aktivitātēm.

Personīgā rekorda dzēšana

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

Piezīme: šis process nedzēs nevienu no saglabātajām aktivitātēm.

Visu personīgo rekordu dzēšana

1. Izvēlieties **☰ > My Stats > Records**;
2. Izvēlieties sporta veidu;
3. Izvēlieties **Clear All Records > ☑** .

Rekordi tiek dzēsti tikai izvēlētajam sporta veidam.

Viedās funkcijas

Sapārošana ar tālruni

Jums būtu jāsapāro sava Forerunner ierīce ar viedtālruni, lai pabeigtu tās iestatīšanu un izmantotu visas tās funkcijas. Apmeklējiet www.garmin.com/intosports/apps un lejuplādējiet Garmin Connect Mobile lietotni savam viedtālrunim;

1. Savā ierīcē izvēlieties **☰ > Setting Bluetooth > Pair Mobile Device**;
2. Atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;
3. 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 **☰ > 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, pieskarieties skārienjūtīgajam ekrānā, lai šo ziņojumu aplūkotu;
- izvēlieties ekrānā atainoto pogu, lai noņemtu ziņojumu un uzlūkotu papildus iespējas;
- esot dienas laika ekrānā, pavelciet ar pirkstu uz ekrāna, 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.

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.

Daži no palīgrīkiem sākotnēji nav aktivizēti aplūkošanai, jūs varat tos pievienot palīgrīku rindai ierīcē manuāli.

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.

Mūzikas kontrole (Music controls): nodrošina ar mūzikas kontroli jūsu viedtālrunī.




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

Aktivitātes uzraudzīšana (Activity tracking): seko līdz 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.
Sync	Sinhronizē jūsu datus ar Garmin Connect Mobile lietotni.
	Aktivizē jūsu tālruna uzmeķlēšanas funkciju. Tā nosūta signālu uz jūsu tālruni, kas ir piepārots ierīcei un atrodas jūsu Forerunner ierīces darbības diapazonā.

Laika apstākļu palīgrīka aplūkošana

1. Atrodieties dienas laika ekrānā, pavelciet ar pirkstu pa labi uz ekrāna, lai aplūkotu laika apstākļu palīgrīku;
2. Pieskarieties ekrānam, lai aplūkotu laika apstākļu datus pa stundām vai dienām;
3. Paritīniet 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/, 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 piepārots, 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;
- izvēlieties **Manual**, lai kontrolētu kameru, izmantojot VIRB palīgrīku.

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 vai latviski - www.garmin.lv/lv/garmin-connect-mobile/.

LiveTrack: ļauj jūsu draugiem un ģimenei sekot jums līdz 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.

Treniņu 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.

Piezīme: Bluetooth konekcijas brīdinājumi sākotnēji ir atslēgti.

Izvēlieties  > **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. Atrodies pulksteņa ekrānā, pavelciet uz ekrāna, lai aplūkotu kontroles palīgrīku un izvēlieties . Forerunner ierīce uzsāk sapārotā viedtālruna meklēšanu. Forerunner ierīces ekrānā uzrādās joslas, kas ataino Bluetooth signāla spēcīgumu. Tālrunī tiek atskaņotas audio skaņas;
2. Izvēlieties , lai pārtrauktu meklēšanu.

Bluetooth tehnoloģijas atslēgšana

Atrodies dienas laika ekrānā, pavelciet pa labi uz ekrāna, lai aplūkotu kontroles palīgrīku un izvēlieties .

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, palīgrīkiem 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.

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

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

Connect IQ funkciju lejupielāde

Pirms jūs varat lejuplādēt Connect IQ funkcijas no Garmin Connect Mobile lietotnes, jums ir jāsapāro sava 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 un ierakstieties savā kontā;
3. Savas ierīces lapas palīgrīkā, izvēlieties **Connect IQ Store**;
4. Izvēlieties Connect IQ funkciju un lejuplādējiet to;
5. Sekojiet norādījumiem ekrānā.

Wi-Fi® savienojuma iespējas

Jūsu Forerunner ierīcei ir Wi-Fi savienojuma funkcijas. Garmin Connect Mobile lietotne nav nepieciešama, lai izmantotu Wi-Fi konekciju.

Piezīme: jūsu ierīcei ir jābūt pievienotai pie bezvadu tīkla, lai jūs varētu izmantot šīs funkcijas.

Aktivitāšu augšupielāde jūsu Garmin Connect kontā: automātiski nosūta jūsu aktivitāti uz jūsu Garmin Connect kontu, kolīdz jūs esat pabeidzis tās ierakstu.

Treniņi un treniņu plāni: ļauj jums pārlikt un izvēlēties treniņus un treniņu plānus Garmin Connect vietnē. Nākamo reizi, kad jūsu ierīcei ir savienojums ar Wi-Fi, faili tiek pārsūtīti uz jūsu ierīci bez vadiem.

Programmatūras atjauninājumi: jūsu ierīce lejuplādē jaunāko programmatūras versiju un atjaunina uz to, kad ir pieejams Wi-Fi savienojums. Nākamajā reizē, kad ieslēdzat vai atbokaējat ierīci, jūs varat sekot norādījumiem tās ekrānā, lai ieinstalētu jaunāko programmatūras versiju.

Wi-Fi konekcijas iestatīšana jūsu Forerunner ierīcei

Pirms jūs varat augšupielādēt aktivitāti bez vadiem, jums šai aktivitātei ir jābūt saglabātai ierīcē, taimerim ir jābūt apstādinātam.

1. Dodieties uz www.garmin.lv/lv/garmin-express/ un lejuplādējiet Garmin Express programmu;
2. Garmin Express programmā, sekojiet norādēm ekrānā, lai pievienotu savu ierīci;
3. Garmin Express programmā, izvēlieties **Tools**;
4. Sekojiet norādēm ekrānā, lai iestatītu Wi-Fi tīklu.

Ieteikums: veicot šo procesu, jūs varat pierēģistrēt savu ierīci.

Jūsu ierīce centīsies augšupielādēt saglabāto aktivitāti jūsu Garmin Connect kontā, sekojot katrai aktivitātei.

Wi-Fi bezvadu tehnoloģijas izslēgšana

- Izvēlieties **☰ > Settings > Wi-Fi > Auto Upload > Off** savā Forerunner ierīcē.
- Aplūkojiet savas mobilās ierīces lietošanas pamācību, lai uzzinātu vairāk par Wi-Fi tehnoloģijas atslēgšanu tajā.

Vēsture

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

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

Vēstures aplūkošana

1. Izvēlieties **☰ > History > Activities**;
2. Paritīniet uz augšu vai leju uz ekrāna, 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 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 jā saglabā.

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

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

Vēstures dzēšana

1. Izvēlieties **≡ > History > Options**;
2. Izvēlieties iespēju:
 - izvēlieties **Delete All Activities**, lai dzēstu visas aktivitātes vēsturē;
 - izvēlieties **Reset Totals**, lai attiestatītu visus laika un distances kopsavilkumus;

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 viens, 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, ievēlci 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;
3. Sekojiet norādēm ekrānā.

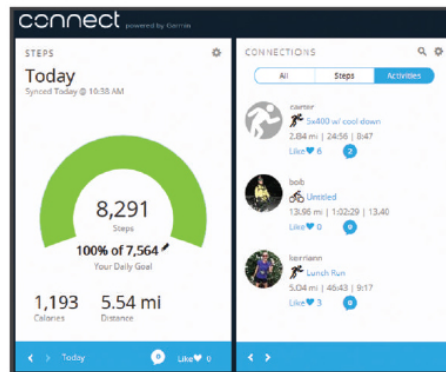
Garmin Connect

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 savu aktīvā dzīvesstila notikumus, ieskaitot skrējienus, pastaigas, braucienus ar velosipēdu, peldes, pārgājienu kalnos, triatlonus un citas aktivitātes. Lai izveidotu savu bezmaksas kontu, dodieties uz 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, sadedzinātās kalorijas, kadenci, kartes pārskatu un tempa un ātruma grafikus. Jūs varat iegūt detalizētāku informāciju par savām golfa spēlēm, ieskaitot rezultātu tabulas, statistikas datus un informāciju par golfa laukumu. Jūs varat aplūkot arī pielāgotas atskaites.

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



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

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

Dalieties savās aktivitātēs: jūs varat pievienot draugus savam Garmin Connect kontam, lai sekotu līdzi viens otra aktivitātēm, un dalīties savās aktivitātēs sociālajos tīklos.

Pārlūkojiet 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 palīgriņķus.

Navigācija

Savas pašreizējās atrašanās vietas aplūkošana un saglabāšana

Pirms jūs varat aplūkot informāciju par savu atrašanās vietu, jūsu ierīcei ir jāatrod satelītsignāli.

Atrašanās vieta ir punkts, kuru jūs ierakstāt un saglabājat savā ierīcē. Ja jūs vēlaties piefiksēt kādu lokāciju vai atgriezties konkrētā vietā, jūs varat saglabāt savu pašreizējo atrašanās vietu.

1. Dodieties uz vietu, kuru vēlaties saglabāt;
2. Izvēlieties **> Locations > Where Am I?**. Jūsu ierīce ataino jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstumu un koordinātas;
3. Ja nepieciešams, izvēlieties **Save Location**.

Jūsu saglabātās vietas pielāgošana

Jūs varat pielāgot savas saglabātās vietas nosaukumu.

1. Izvēlieties **> Locations > Saved Locations**;
2. Izvēlieties saglabāto vietu;
3. Izvēlieties **Name**;
4. Pielāgojiet nosaukumu un nospiediet **✓**.

Saglabātās vietas dzēšana

1. Izvēlieties **☰ > Locations > Saved Locations;**
2. Izvēlieties saglabāto vietu;
3. Izvēlieties **Delete > ☹.**

Navigēšana uz saglabātu vietu

Pirms jūs varat navigēt uz saglabātu vietu, jūsu ierīcei ir jāatrod satelītsignāli.

1. Izvēlieties **☰ > Locations > Saved Locations;**
2. Izvēlieties saglabātu vietu;
3. Izvēlieties **Go To**. Tiek atainots kompass. Kompasa adata norāda virzienu uz saglabāto vietu;
4. Nospiediet **✳**, lai ieslēgtu taimeris un ierakstītu aktivitāti.

Navigēšana uz sākumpunktu

Jebkurā jūsu aktivitātes brīdī, jūs varat atgriezties savas aktivitātes sākumpunktā. Piemēram, ja jūs skrienat sev nepazīstamā pilsētā un neesat drošs, kā atgriezties ceļa sākumā vai savā viesnīcā, jūs varat navigēt atpakaļ uz vietu, kurā iesākāt savu aktivitāti.

Izvēlieties iespēju:

- ja taimeris ir aktīvs, izvēlieties **> Back to Start;**
- ja esat apstādinājis taimeris, bet neesat saglabājis savu aktivitāti, izvēlieties **☰ > Back to Start;**
- ja esat apstādinājis taimeris un esat saglabājis savu aktivitāti, izvēlieties **☰ > Locations > Back to Start**. Ierīce navigēs jūs uz pēdējās saglabātās aktivitātes sākumpunktu.

Uzrādās kompass. Kompasa adata norāda uz jūsu aktivitātes sākumpunktu. Ja taimeris nav ieslēgts, jūs varat ieslēgt taimeris no jauna, lai izvairītos no tā, ka ierīce pāriet uz dienas laika atainošanu.

Navigēšanas apturēšana

Izvēlieties **☰ > Stop Navigation > ☹.**

ANT+ sensori

Ierīce ir saderīga ar atsevišķi iegādajamiem, bezvadu ANT+ aksesuāriem. Sīkāka informācija par ierīču saderību un aksesuāru iegādi ir pieejama 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. Uzstādiet sensoru vai uzvelciet pulsometra jostīņu;
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 **☰ > Settings > Sensors and Accessories**, lai pārvaldītu ANT+ sensorus.

Skriešanas dinamikas dati

Jūs varat izmantot savu saderīgo Forerunner ierīci, kas ir sapārota ar HRM-Run™ aksesuāru, lai piekļūtu reālā laika informācijai par jūsu skriešanas formu. Ja jūsu Forerunner ierīce bija komplektēta ar HRM-Run aksesuāru, ierīces ir jau sapārotas savā starpā.

HRM-Run pulsometra modulī ir iebūvēts akselerometrs, kas izmēra jūsu torša kustības, lai aprēķinātu sešus skriešanas mērījumus.

Kadence (cadence): kadence ir soļu skaits minūtē. Tā uzrāda kopējo soļu skaitu (apvienojot labās un kreisās kājas soļus).

Vertikālā oscilēšana (vertical oscillation): vertikāla oscilēšana ir jūsu atlēciens skriešanas laikā. Tā uzrāda jūsu torša vertikālo kustību, mērot to centimetros katrā solī.

Pieskāriena laiks zemei (ground contact time): pieskāriena laiks zemei ir laika ilgums katram solim, ko pavadāt pieskārienā pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs.

Piezīme: pieskāriena laiks zemei nav pieejams pastaigas laikā.



Pieskāriena laika zemei balanss (ground contact time balance): pieskāriena laika zemei balanss uzrāda labās/kreisās pēdas balansu pieskāriena zemei laikā, kamēr skrienat. Tas uzrādās procentos. Piemēram: 53,2 ar bultiņu norādot pa labi vai kreisi.

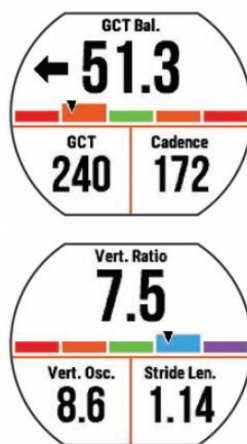
Soļa garums (stride length): soļa garums ir jūsu soļa garums no viena soļa pieskāriena zemei līdz otram. Tas tiek aprēķināts metros.

Vertikālā attiecība (vertical ratio): vertikāla attiecība ir vertikālās oscilēšanas attiecība pret soļa garumu. Tā uzrādās procentos. Zemāks skaitlis parasti norāda uz labāku skriešanas formu.

Trenēšanās ar skriešanas dinamikas datiem

Pirms jūs varat aplūkot skriešanas dinamikas datus, jums ir jāuzvelk HRM-Run vai HRM-Tri™ pulsometrs un jāsapāro tas ar jūsu ierīci. Ja jūsu Forerunner bija komplektēts ar šo aksesuāru, tie jau ir sapāroti savā starpā un Forerunner ir iestatīts skriešanas dinamikas datu uzrādīšanai.

1. Nospiediet  un izvēlieties skriešanas aktivitātes profilu;
2. Nospiediet ;
3. Dodieties skrējienā;
4. Pārvietojieties starp skriešanas dinamikas lapām, lai aplūkotu savus mērījumus;



5. Ja nepieciešams, pieturiet uz datu lauka, lai izmainītu veidu, kādā uzrādās skriešanas dinamikas dati.






Krāsainie mērinstrumenti un skriešanas dinamikas dati

Skriešanas dinamikas datu ekrāni ataino krāsainu mērinstrumentu primārajam mērījumam. Kā primāro mērījumu jūs varat uzrādīt kadenci, vertikālo oscilēšanu, pēdas pieskāriena laiku zemei, pieskāriena laika zemei balansu vai vertikālo attiecību. Krāsu mērinstruments uzrāda jums jūsu skriešanas dinamikas datus salīdzinājumā ar citu skrējēju datiem. Krāsu zonas ir balstītas uz procentuālo attiecību.

Garmin ir pētījis daudzus dažāda līmeņa skrējējus. Datu vērtības sarkanajās vai oranžajās zonās tipiski ir mazāk pieredzējušiem vai lēnākiem skrējējiem. Datu vērtības zaļajās, zilajās vai violetajās zonās parasti ir pieredzējušākiem vai ātrākiem skrējējiem. Pieredzējuši skrējēji parasti uzrāda mazākus laikus pieskārienā zemei, zemāku vertikālo oscilēšanu, zemāku vertikālo attiecību un augstāku kadenci, nekā mazāk pieredzējuši skrējēji. Tomēr, augumā garāki skrējēji tipiski uzrāda nedaudz lēnākus kadences datus, garākus soļus un nedaudz augstāku vertikālo oscilēšanu. Vertikālā attiecība ir jūsu vertikālā oscilēšana dalīta ar soļa garumu. Tā nav saistīta ar auguma garumu.






Piezīme: krāsu mērinstruments pieskāriena laika zemei balansam ir citādāks (informācija zemāk).

Apmeklējiet www.garmin.com vai www.garmin.lv, lai iegūtu plašāku informāciju par skriešanas dinamiku. Papildus teoriju un interpretāciju iegūšanai par skriešanas dinamiku, jūs varat iegūt ar skriešanu saistītās publikācijās un interneta mājas lapās.

Krāsu zona	Procentuāli zonā	Kadences diapazons	Vertikālās oscilēšanas diapazons	Vertikālā attiecība	Pieskāriena laika zemei diapazons
 Violeta	>95	>183 spm	<6.4 cm	<6.1%	<218 ms
 Zila	70–95	174–183 spm	6.4–8.1 cm	6.1–7.4%	218–248 ms
 Zaļa	30–69	164–173 spm	8.2–9.7 cm	7.5–8.6%	249–277 ms
 Oranža	5–29	153–163 spm	9.8–11.5 cm	8.7–10.1%	278–308 ms
 Sarkana	<5	<153 spm	>11.5 cm	>10.1%	>308 ms

Pieskāriena laika zemei balansa dati


Pieskāriena laika zemei balanss mēra jūsu skriešanas simetriju un uzrādās kā jūsu kopējā pieskāriena laika zemei procenti. Piemēram, 51,3% ar bultiņu virzienā pa kreisi norāda, ka skrējējs velta vairāk laika pieskārienā pie zemes ar savu kreiso pēdu. Ja jūsu datu lauks uzrāda abus numurus, piemēram – 48-52, 48% ir kreisā pēda un 52% ir labā pēda.

Krāsu zona	 Sarkana	 Oranža	 Zaļa	 Oranža	 Sarkana
Simetrija	Zema	Pietiekama	Labā	Pietiekama	Zema
Citu skrējēju procenti	5%	25%	40%	25%	5%
Pieskāriena laika zemei diapazons	>52.2% K	50.8–52.2% K	50.7% K–50.7% L	50.8–52.2% L	>52.2% L

Skriešanas dinamikas izstrādes un testēšanas laikā, Garmin komanda dažiem skrējējiem noteica saistību starp traumām un lielākiem disbalansiem. Daudziem skrējējiem pieskāriena laika zemei balanss mēdz "noslidēt" tālāk par 50-50, kad skrējējs notiek pret kalnu vai skrienot no tā. Vairums skriešanas treneru piekrit, ka simetriska skriešanas forma ir laba. Elitāriem skrējējiem parasti ir ātri un sabalansēti soļi. Jūs varat aplūkot krāsu mērinstrumentu vai datu laiku skriešanas laikā vai aplūkot kopsavilkumu savā Garmin Connect kontā pēc jūsu skrējiena. Kas attiecas uz citiem skriešanas dinamikas mērījumiem, pieskāriena laika zemei balansa dati ir kvantitatīvi mērījumi, kas palīdz jums uzzināt vairāk par jūsu skriešanas formu.

Ieteikumi trūkstošu skriešanas dinamikas datu gadījumā


Ja skriešanas dinamikas dati neuzrādās, jūs varat izmēģināt kādu no šiem ieteikumiem:

- pārliecinieties, ka jums ir HRM-Run aksesuārs. Aksesuāri ar skriešanas dinamikas datiem ir ar  ikonu uz tā moduļa priekšpuses;
- sapārojiet savu HRM-Run aksesuāru atkārtoti ar savu ierīci, ievērojot sapārošanas norādījumus;
- ja skriešanas dinamikas dati uzrāda tikai nulles, pārliecinieties, ka pulsmetrs un tā modulis ir uzvilkti pareizi.

Piezīme: pieskāriena laika un balanss uzrādās tikai skrienot. Tie netiek aprēķināti pastaigas laikā.

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  > **My Stats** > **User Profile** > **Heart Rate Zones**;
2. Izvēlieties **Max. HR (maksimālais pulss)**. Jūs varat izmantot Auto Detect (automātiskas noteikšanas) funkciju, lai automātiski ierakstītu savu maksimālo pulsu aktivitātes laikā, vai jūs varat manuāli ievadīt savu maksimālo pulsu;
3. Izvēlieties **LTHR** un ievadiet savu laktāta sliekšņa pulsu. Jūs varat veikt testu ar norādījumiem, lai aprēķinātu savu laktāta sliekšni (tālāk lietošanas pamācībā);
4. Izvēlieties **Resting HR (atpūtas pulss)**, un ievadiet savu atpūtas pulsu;
5. Izvēlieties **Zones > Based On**;
6. 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;
 - izvēlieties **%LTHR**, lai aplūkotu un pielāgotu zonas kā jūsu laktāta sliekšņa pulsa procentuālo attiecību;
7. 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 procentuālo attiecību.

- Pārliecinieties, ka jūsu profila iestatījumi ir pareizi.
- Bieži skrieniet ar savu saderīgo pulsmetru.
- 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.

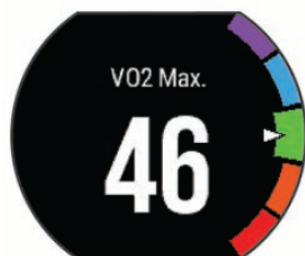
Stresa rezultāts (stress score): stresa rezultāts aprēķina atšķirības jūsu pulsā, kamēr 3 minūtes stāvat nekustīgi. Tas piedāvā informāciju par jūsu kopējo stresa līmeni skalā no 1 līdz 100, kurā zemākais skaitlis norāda uz zemāku stresa līmeni.

Izpildījuma stāvoklis (performance condition): jūsu izpildījuma stāvoklis ir reālā laika novērtējums no pēc 6. līdz 20. aktivitātes minūtes. Tas var tikt pielāgots kā datu lauks, lai jūs varētu aplūkot sava izpildījuma stāvokli aktivitātes atēšanas laikā. Tas salīdzina jūsu reālā laika stāvokli ar jūsu vidējo fitnesa līmeni.

Laktāta sliekšnis (lactate threshold): laktāta sliekšnis ir punkts, kur jūsu muskuļi sāk strauji nogurt. Jūsu ierīce izmēra jūsu laktāta sliekšni, izmantojot jūsu pulsa un tempa datus.

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 sapārota ar saderīgu pulsometru, lai uzrādītu jūsu VO2 max. aprēķinu skriešanai. Jūsu VO2 max. aprēķins uzrādās kā skaitlis un pozīcija krāsu mērinstrumentā.



 Violēta	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 (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  **> 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 **≡ > 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 **≡ > My Stats > Recovery Advisor > Status > On**;
2. Dodieties skrējienā. Pēc aptuveni 6 līdz 20 minūtēm uzrādās jūsu izpildījuma parametri;
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 mīnus 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.

Laktāta sliekšnis

Laktāta sliekšnis ir treniņa intensitāte, pie kuras asinsritē sāk uzkrāties laktāts (pienskābe). Skriešanā tas ir paredzamais centienu vai tempa līmenis. Kad skrējējs pārsniedz šo sliekšni, straujos tempos iestājas nogurums. Pieredzējušiem skrējējiem šis sliekšnis tiek sasniegts pie aptuveni 90% no viņu maksimālā pulsa un starp 10K un pusmaratona sacensību tempa. Vidēja līmeņa skrējēji var sasniegt šo sliekšni krietni zem 90% no viņu maksimālā pulsa. Jūsu laktāta sliekšņa apzināšanās var palīdzēt jums noteikt, cik intensīvi nepieciešams trenēties vai, kad varat piespiest sevi skriet ātrāk sacensību laikā.

Ja jūs jau zināt sava laktāta sliekšņa pulsa vērtību, jūs varat to ievadīt sava lietotāja profila iestatījumos.

Testa ar norādījumiem veikšana, lai noteiktu savu laktāta sliekšni

Pirms jūs varat veikt testu ar norādījumiem, jums ir jāuzvelk pulsometrs un jāsapāro tas ar jūsu ierīci (kā norādīts šajā lietošanas pamācībā). Jums arī ir jābūt VO2 max. aprēķiniem no iepriekšējiem skrējieniem.

Ieteikums: ierīcei ir nepieciešami pāris skrējieni ar pulsometru, lai iegūtu precīzāku maksimāla pulsa vērtību un VO2 max. aprēķinu.

1. Izvēlieties ārpustelpu skriešanas profilu. Lai pabeigtu šo testu, ir nepieciešami GPS dati;
2. Izvēlieties **≡ > My Stats > Lactate Threshold > Do Guided Test**;
3. Sekojiet norādījumiem ekrānā;



Jūsu izpildījuma stāvokļa aplūkošana

Pirms jūs varat aplūkot savu izpildījuma stāvokli, jums ir jāuzvelk pulsometrs un jāsapāro tas ar savu ierīci. Jums skrienot, izpildījuma stāvokļa funkcija analizē jūsu tempu, pulsu un izmaiņas pulsā, lai veiktu jūsu izpildījuma novērtējumu salīdzinājumā ar jūsu vidējo fitnesa līmeņa reālā laika novērtējumu. Pēc pirmās jūsu aktivitātes 6. līdz 20. minūtes, ierīce uzrāda jūsu izpildījuma stāvokļa rezultātu. Piemēram, rezultāts +5 norāda, ka esat atpūties, "svaigs" un gatavs labam skrējienam. Jūs varat pievienot izpildījuma stāvokli kā datu lauku vienā no jūsu treniņu ekrāniem, lai sekotu līdzī savām spējām visas aktivitātes laikā. Izpildījuma stāvoklis var būt arī kā indikators noguruma līmenim, īpaši – garāka skrējiena beigās.

Piezīme: ierīcei ir nepieciešami pāris pabeigti skrējieni ar uzvilktu pulsometru, lai aprēķinātu precīzu VO2 max. un uzzinātu par jūsu skriešanas izpildījuma stāvokli.

Jūsu izpildījuma stāvokļa aplūkošana

Jūsu ierīce analizē jūsu izpildījuma stāvokli, balstoties uz jūsu pulsa un jaudas datiem. Jūs varat izmantot ANT+ pulsometru vai pulsometru pulsa nolasīšanai no plaukstas locītavas.

1. Pievienojiet **Performance Condition** datu laukam;
2. Dodieties skrējienā. Jūsu izpildījuma stāvokļa dati uzrādās pēc 6 līdz 20 minūtēm;



3. Pārvietojieties uz datu ekrānu, lai uzraudzītu savu izpildījuma stāvokli visa skrējiena laikā.

Jūsu stresa rezultāta aplūkošana

Pirms jūs varat aplūkot savu stresa rezultātu, jums ir jāuzvelk pulsometrs, jāsapāro tas ar jūsu ierīci. Stresa rezultāts uzrādās pēc 3 minūšu testa, kas tiek veikts jums stāvot mierā, kamēr Forerunner ierīce analizē izmaiņas pulsā, lai noteiktu jūsu kopējo stresu. Treniņš, miegs, uzturs un ikdienas stress kopēji ietekmē skrējēja sniegumu. Stresa rezultāta diapazons ir no 1 līdz 100, kur 1 ir ļoti zems stresa stāvoklis un 100 ir ļoti augsts stresa stāvoklis. Sava stresa rezultāta apzināšanās var palīdzēt jums izlemt, vai jūsu organisms ir gatavs smagam skrējienam vai jogas nodarbībai.

Ieteikums: Garmin iesaka jums izmērīt savu stresa rezultātu katru dienu, līdzīgā dienas laikā un pie līdzīgiem apstākļiem.

1. Izvēlieties **Apps > Stress Score > Measure**;
2. Stāviet mierīgi un atpūties 3 minūtes.



Soļu 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. Uzstādiet 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 ierīces pielāgošana

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 **≡ > 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 velosptam.

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

Izmaiņu veikšana jūsu aktivitātes profilā

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 **≡ > Settings > Activity Profiles**;
2. Izvēlieties profilu;
3. Izvēlieties **Apply Profile**;
4. Ja nepieciešams, izvēlieties **Color** un izvēlieties profila akcenta krāsu;
5. Ja nepieciešams, izvēlieties **Name** un ievadiet jauno profila nosaukumu.

Pielāgota aktivitātes profila izveidošana

1. Izvēlieties **≡ > Settings > Activity Profiles > Add New**;
2. Izvēlieties sporta veidu;
3. Izvēlieties akcenta krāsu;
4. Izvēlieties profila nosaukumu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu. Profila nosaukuma dublāžām beigās tiek pievienots skaitlis. Piemēram: Run(2);
5. Izvēlieties iespēju:
 - izvēlieties **Use Default**, lai izveidotu pielāgotu profilu sākot no sistēmas noklusējuma iestatījumiem;
 - izvēlieties eksistējoša profila kopiju, lai izveidotu pielāgotu profilu no kāda no jūsu saglabātajiem profiliem;

6. Izvēlieties iespēju:

- izvēlieties **Edit Settings**, lai pielāgotu specifiskus profila iestatījumus;
- izvēlieties **Done**, lai saglabātu un izmantotu pielāgoto profilu.

Jaunais profils kļūst par aktīvo profilu.

Aktivitātes profila dzēšana

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

Piezīme: jūs nevarat izdzēst aktīvo profilu.

3. Izvēlieties **Remove Profile > ☑**.

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 **☰ > Activity Settings > data Screens**;
2. Izvēlieties datu lapu;
3. Ja nepieciešams, izvēlieties **Status > On**, lai ieslēgtu datu lapu. Dažas datu lapas ir ieslēdzamas un atslēdzamas;
4. Ja nepieciešams, pielāgojiet datu lauku skaitu;
5. 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 pulsometrs, jūs varat iestatīt ierīci brīdināt jūs, kad jūsu pulss ir zem 2. pulsa zonas un virs 5. pulsa zonas.

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

Metronoma izmantošana

Metronoma funkcija atskaņo skaņas signālus pastāvīgā ritmā, lai palīdzētu jums uzlabot sniegumu, trenējoties ātrākā, lēnākā vai konsekventākā kadencē.

Piezīme: šī funkcija nav pieejama velosporta profilos.

1. Izvēlieties **☰ > Activity Settings > Metronome > Status > On;**
2. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - izvēlieties **Beats Per Minute (piesitieni minūtē)**, lai ievadītu vienību, kas ir balstīta uz kadenci, kuru vēlaties saglabāt;
 - izvēlieties **Alert Frequency (brīdinājuma biežums)**, lai pielāgotu piesitienu biežumu;
 - izvēlieties **Sounds (skaņas)**, lai pielāgotu metronoma skaņu;
3. Ja nepieciešams, izvēlieties **Preview**, lai noklausītos metronoma funkciju pirms skrējiena;
4. Nospiediet **↶**, lai atgrieztos taimera lapā;
5. Nospiediet **🏃**, lai ieslēgtu taimeri;
6. Dodieties skrējienā. Metronoms ieslēdzas automātiski;
7. Skrējiena laikā, pavelciet ar pirkstu pāri ekrānam, lai aplūkotu metronoma ekrānu;
8. Ja nepieciešams, pieturiet pirkstu uz ekrāna, lai izmainītu metronoma iestatījumus.

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 **☰ > 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.

Aplu 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 **☰ > Activity Settings > Laps > Auto Distance;**
2. Izvēlieties distanci (attālumu).

Katru reizi, kad jūs pabeidzat apli, uzrādās ziņojums, kas ataino šī apla 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.

Apļa brīdinājuma ziņojuma pielāgošana

Jūs varat pielāgot vienu vai divus datu laukus, kas uzrādās apļa brīdinājuma ziņojumā.

1. Izvēlieties **☰ > Activity Settings > laps > Lap Alert;**
2. Izvēlieties datu lauku, lai to izmanītu;
3. Ja nepieciešams, izvēlieties **Preview (priekšskatījums).**

Auto Scroll funkcijas izmantošana

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

1. Izvēlieties **☰ > 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 **☰ > Activity Settings > GPS > GPS + GLONASS.**

UltraTrac režīma izmantošana

Pirms izmantojat ierīci UltraTrac režīmā, jums vajadzētu veikt dažus ārpustelpu skrējienus, izmantojot standarta GPS režīmu, lai nokalibrētu ierīci.

Jūs varat izmantot UltraTrac režīmu ilgstošāku aktivitāšu laikā. UltraTrac režīms ir GPS iestatījums, kurā tas periodiski atslēdz GPS, lai paildzinātu ierīces akumulatora darbību. Kad GPS ir atslēgts, ierīce izmanto iebūvēto akselerometru, lai aprēķinātu ātrumu un distanci. Ātruma, distances un celiņa datu precizitāte ir samazināta UltraTrac režīmā. Datu precizitāte uzlabojas pēc pāris ārpustelpu skrējieniem, izmantojot standarta GPS.

Izvēlieties **☰ > Activity Settings > GPS > UltraTrac.**

Ieteikums: ja vēlaties veikt ilgstošākas aktivitātes, jums būtu jāapdomā citi akumulatora uzlādes taupīšanas veidi (minēti tālāk šajā lietošanas pamācībā).

Uzlādes taupīšanas noildzes iestatījumi

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

Izvēlieties **☰ > 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 **☰ > Settings > Activity Tracking.**

Status (status): 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 **☰ > Settings > System.**

Ierīces valodas nomainīšana

Izvēlieties **☰ > Settings > System > Language.**

Pulksteņa iestatījumi

Esot dienas laika lapā, izvēlieties **≡ > Clock**.

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

Alarms (modinātāji): ļauj jums uzstādīt vairākus modinātājvanus.

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 **≡ > Clock > Set Automatically > Off**;
2. Izvēlieties **Set Time** un ievadiet dienas laiku.

Modinātājzvana iestatīšana

1. Izvēlieties **≡ > Clock > 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 **≡ > Clock > Alarms**;
2. Izvēlieties modinātājzvanu;
3. Izvēlieties **Remove > ☹**.

Ekrāna izgaismojuma iestatījumi

Izvēlieties **≡ > 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 **≡ > Settings > System > Sounds**.

Mērvienību nomainīšana

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

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

Formāta iestatījumi

Izvēlieties **≡ > 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 **≡ > 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 klipsi 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
Akumulatora darbības laiks	Līdz 8 nedēļām pulksteņa režīmā; līdz 7 nedēļām pulksteņa režīmā ar aktivitātes uzraudzīšanu; līdz 4 nedēļām pulksteņa režīmā ar aktivitātes uzraudzīšanu un viedajiem ziņojumiem; līdz 25 stundām UltraTrac režīmā; līdz 16 stundām ar ieslēgtu GPS un pulsometru; līdz 16 stundām tikai ar ieslēgtu GPS; līdz 12 stundām, izmantojot GPS ar GLONASS.
Temperatūras diapazons darbībai	No -20° līdz 60°C
Temperatūras diapazons uzlādei	No 0°C līdz 45°C

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

www.garmin.lv/lv/udensizturibas-klase/

HRM-Run pulsometra tehniskie parametri

Ūdens izturības klase	5 ATM*
Baterijas veids	Mājas apstākļos nomaināma CR2032, 3 V
Baterijas darbības laiks	Līdz 1 gadam (lietojot aptuveni 1 stundu dienā)
Temperatūras diapazons darbībai	No -10°C līdz 50°C
Radio frekvence/protokols	2,4 GHz ANT+ bezvadu saziņas protokols

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

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: neizmantojiet asus vai cietus priekšmetus, lai darbotos ar ierīces skārienjutīgo ekrānu, jo tas, tādējādi, var tikt bojāts.

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 pulsometru 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 veļas mašīnā vai veļas žāvētājā.
- Kad žāvējat pulsometru, izkariet to vai gludi nolieciet to nožūšanai.

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. Uztilizējiet baterijas tām paredzētajās tvertnēs!

Pulsometra baterijas nomaiņa

1. Noņemiet uzliku ① no pulsometrā integrētā moduļa;
2. Izmantojiet smalku Phillips (00) skrūvgriezi vai tam analogisku skrūvgriezi, lai noņemtu četras skrūves no moduļa priekšpusē;

3. Noņemiet aizsegu un izņemiet bateriju;



4. Uzgaidiet 30 sekundes;

5. Ievietojiet jaunu bateriju zem diviem plastmasas izvirzījumiem (2) ar pozitīvo pusi (+) vērstu augšup.

Piezīme: nebojājiet vai nenozaudējiet O veida aizsargblīvi. O veida aizsargblīvei būtu jāpaliek ap izvirzītā plastmasas apļa ārpusi;

6. Uzlieciet vietā aizsegu un četras skrūves. Pārliedzinieties, ka aizsegs ir uzlikts pareizi. Skrūvju ieejas izvirzījumiem (3) būtu jāsakrīt ar atbilstošiem skrūvju caurumiem uz aizsega;

Piezīme: nepārvelciet skrūves pārāk cieši.

7. Uzlieciet vietā uzliku.

Kad esat nomainījis pulsometra bateriju, jums varētu būt nepieciešams pulsometru no jauna sapārot ar ierīci.

Traucējummeklēšana

Atbalsts un atjauninājumi

Garmin Express™ (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;
 - pievienojiet savu ierīci savam Garmin Connect kontam, izmantojot Wi-Fi bezvadu tīklu;

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 \odot 15 sekundes. Ierīce izslēdzas;
2. Pieturiet \odot 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 nedzēs jūsu vēstures datus.

1. Pieturiet ☹ un izvēlieties ☺, lai izslēgtu ierīci;
2. Pieturot ↻ nospiestu, pieturiet ☹, lai ieslēgtu ierīci;
3. Izvēlieties ☺.

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 ≡ > **Settings** > **System** > **Restore Defaults** > ☺.

Ierīces informācijas aplūkošana

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

Izvēlieties ≡ > **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.

Piezīme: ja esat jau izmantojot Garmin Express programmu, lai iestatītu savas ierīces Wi-Fi konekciju, Garmin Connect var automātiski lejupielādēt pieejamos programmatūras atjauninājumus jūsu ierīcē, kad tā savienojas, izmantojot Wi-Fi.

Akumulatora darbības paildzināšana

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

- Samaziniet izgaismojuma noilguma laiku.
- Samaziniet atgriešanās pulksteņa režīmā noilguma laiku.
- Atslēdziet aktivitātes uzraudzītāju.
- Izmantojiet **Smart** ieraksta intervālus.
- Atslēdziet GLONASS.
- Atslēdziet Bluetooth bezvadu tehnoloģiju.
- Atslēdziet Wi-Fi bezvadu tehnoloģiju.

Skārienjūtīgā ekrāna un pogu nobloķēšana

Jūs varat nobloķēt skārienjūtīgo ekrānu un pogas, lai izvairītos no to nevēlamas nospiešanas.

Izvēlieties ekrāna lapu, kuru vēlaties redzēt, kad ekrāns būs nobloķēts;

1. Pieturiet ↵, lai nobloķētu ierīci;
2. Atkārtoti pieturiet ↵, lai atbloķētu ierīci.

Neuzrādās mans ikdienas soļu 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 kontaktplākssteriem;
- 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 ataiņošanai 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.

Avg. Cadence: velosportā. Pašreizējās aktivitātes vidējā kadence.

Avg. 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.

Avg. GCT Bal.: pašreizējās sesijas vidējais pēdas pieskāriena laika balanss.

Avg. Ground Contact Time: vidējais pēdas pieskāriena laiks zemei pašreizējā aktivitātē.

Avg. Stride Len.: pašreizējās sesijas vidējais soļa garums.

Avg. Vert. Ratio: pašreizējās sesijas vidējā vertikālās oscilēšanas attiecība pret soļa garumu.

Avg. Vertical Oscillation: pašreizējās aktivitātes vidējais oscilēšanas daudzums.

Cadence: kadence velosportā. Pedāļa apgriezību 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 taimeri un skrienat 10 minūtes, tad apstādināt taimeri uz 5 minūtēm, tad ieslēdzat taimeri 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.

GCT Balance: kreisās/labās pēdas pieskāriena laiks zemei skrējiena laikā.

Grout Contact Time: katra soļa laika ilgums pieskārienā pie zemes, mērīts milisekundēs. Pēdas pieskāriena laiks zemei netiek aprēķināts pastaigu laikā.

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 %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 mīnus jūsu vecums).

Lap %HRR: pašreizējā apla vidējās pulsa rezerves procentuālā attiecība.

Lap Cadence: velosporta kadence. Pašreizējā apla vidējā kadence.

Lap Cadence: skriešanas kadence. Pašreizējā apla vidējā kadence.

Lap Distance: pašreizējā aplī veiktā distance.

Lap GCT Bal.: pašreizējā apla vidējais pēdas pieskāriena zemei laika balanss.

Lap Ground Contact Time: pašreizējā apla vidējais pēdas pieskāriena laiks zemei.

Lap HR: pašreizējā apla vidējais pulss.

Lap HR %Max: pašreizējā apla maksimālā pulsa procentuālā attiecība.

Lap Pace: vidējais temps pašreizēja aplī.

Laps: pašreizējās aktivitātes laikā veikto, pabeigto aplu skaits.

Lap Speed: vidējais ātrums pašreizējā aplī.

Lap Stride Len.: vidējais soļa garums pašreizējā aplī.

Lap Time: pašreizējā apla taimera laiks.

Lap Vert. Ratio: vidējā vertikālās oscilēšanas attiecība pret soļa garumu pašreizējā aplī.

Lap Vertical Oscillation: vidējais vertikālās oscilēšanas daudzums pašreizējā aplī.

Last Lap Cadence: velosportā. Iepriekšējā apla vidējā kadence.

Last Lap Cadence: skriešanā. Iepriekšējā apla 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.

Performance Condition: izpildījuma rādītājs ir jūsu fiziskās sagatavotības novērtējums reālajā laikā.

Speed: pašreizējais pārvietošanās ātrums.

Stride Length: jūsu soļa garums, no vienas pēdas pieskāriena līdz otras pieskārienam, mērīts metros.

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.

Vertical Oscillation: atlēciena daudzums skriešanas laikā. Jūsu torša vertikālā kustība, kas tiek mērīta centimetros katrā solī.

Vertical Ratio: vertikālās oscilēšanas attiecība pret soļa garumu.

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, augošā 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 kresnajā 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.

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, nesalikst 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.

Papildus informācija par ierīci

Sīkāka informācija par produktu ir iegūstama šeit:

www.garmin.lv – informācija latviski

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.

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

Conect IQ™, HRM-Run™, HRM-Tri™, 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. Wi-Fi® ir Wi-Fi Alliance Corporation reģistrēts zīmols.

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,

lai iegūtu saderīgu produktu un lietotņu sarakstu.

