

**GARMIN****Forerunner® 735XT**

**Brīdinājums:** pirms uzsākat vai izmaināt jebkādu treniņa programmu, vienmēr konsultējieties ar savu ārstu vai terapeitu.

**Ierīces valkāšana un pulsa dati**

- Valkājiet Forerunner ierīci virs plaukstu locītavas kaula.

**Piezīme:** ierīcei vajadzētu būt uzvilktai cieši, bet komfortabli. Tai nevajadzētu kustēties uz rokas, treniņa laikā.



- Nebojājiet pulsometru uz ierīces aizmugures.

**Pulsa datu aplūkošana palīgriķā**

Palīgriķis ataino jūsu pašreizējo pulsu sirdspukstos minūtē (bpm), jūsu atpūtas pulsu šodien un jūsu pulsa grafiku.

1. Atrdoties dienas laika ekrāna lapā, nospiediet **V**;
2. Nospiediet **▶**, lai aplūkotu sava vidējā atpūtas pulsa vērtības par pēdējām 7 dienām.

**Ierīces pogas**

①		Pieturiet, lai ieslēgtu vai izslēgtu ierīci. Nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu izgaismojumu.
②		Nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu taimerī. Nospiediet, lai izvēlētos iespēju vai akceptētu ziņojumu.
③		Nospiediet, lai atzīmētu jaunu apli. Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā lapā.
④		Nospiediet, lai pārlūkotu palīgriķus, datu lapas, izvēlnes un iestatījumus. Nospiediet <b>▶ &gt; ▲</b> , lai izvēlētos aktivitātes profilu. Nospiediet <b>▶ &gt; ▼</b> , lai atvērtu izvēlni. Pieturiet <b>▲</b> , lai aplūkotu iestatījumu izvēlni.

**Došanās skrējienā**

Pirmā sporta aktivitāte, kuru jūs varat ierakstīt savā ierīcē, var būt skrējienis, brauciens ar velosipēdu vai jebkāda ārpustelpu aktivitāte. Pirms uzsākat aktivitāti, ieteicams uzlādēt ierīci.

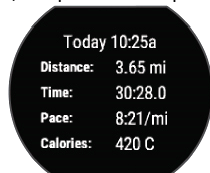
1. Nospiediet **▶** un izvēlieties aktivitātes profilu;
2. Dodieties ārpus telpām un uzgaidiet līdz ierīce uzmeklē satelītu signālus;
3. Nospiediet **▶**, lai ieslēgtu taimerī;
4. Dodieties skrējienā;



5. Kad esat pabeidzis savu skrējienā, nospiediet **▶**, lai apstādīnātu taimerī;
6. Izvēlieties iespēju:

- izvēlieties **Resume**, lai turpinātu taimera ierakstu;
- izvēlieties **Save**, lai saglabātu skrējienā un atiestatītu taimerī;

Jūs varat izvēlēties skrējienā, lai aplūkotu tā kopsavilkumu.



- izvēlieties **Discard > Yes**, lai dzēstu skrējienā.

**Ierīces uzlāde**

**Piezīme:** lai izvairītos no korozijas, rūpīgi notīriet un nosusiniet ierīces kontaktus un laukumu ap tiem, pirms veicat ierīces uzlādi vai pievienošanu no datora.

1. Pievienojiet USB kabeli pie sava datora USB porta;
2. Novietojiet lādētāja kontaktus uz kontaktiem ierīces aizmugurē un stabili uzlieciet uzlādes klipši **①** uz ierīces;



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

**Ierīces pogu nobloķēšana un atbloķēšana**

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

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

**Izvēlnes atvēršana**

1. Nospiediet **▶**;
2. Nospiediet **▼**.

**Ikonas**

Mirgojoša ikona norāda uz to, ka ierīce meklē signālu. Pastāvīga ikona norāda, ka signāls ir atrasts vai sensors ir pievienots.

	GPS statuss
	Bluetooth® tehnoloģijas statuss
	Ārējā pulsometra statuss
	Soļu skaitītāja statuss
	LiveTrack statuss
	Velosipēda ātruma un kadences sensoru statuss
	Varia™ velo lukturu statuss
	Varia velo radara statuss
	Varia Vision™ statuss
	tempe™ sensora statuss
	VIRB® kameras statuss
	Forerunner modinātājpulksteņa statuss
	Jaudas statuss

**Multisporta aktivitātes**

Triatlēti, diatlēti un citi vairāku sporta veidu sportisti var izmantot pielāgotus multisporta profilus. Kad iestatāt multisporta profilu, jūs varat pārslēgties starp sporta režīmiem, bet tomēr aplūkot savu kopējo laiku visos sporta veidos. Piemēram, jūs varat pārslēgties no velosporta režīma uz skriešanas režīmu un aplūkot savu kopējo laiku velobraukšanā un skriešanā visa treniņa laikā.

**Triatlona treniņi**

Kad pedālāties triatlona, jūs varat izmantot triatlona aktivitātes profilu, lai ātri pārslēgtos starp katru no sporta segmentiem, lai saglabātu katra segmenta laiku, lai saglabātu aktivitāti.

1. Izvēlieties **▶ > ▲ > Triathlon**;
2. Nospiediet **▶**, lai ieslēgtu taimerī;
3. Katras pārejas sākumā un beigās, nospiediet **↺**. Pāreju funkcija triatlona profilam var tikt ieslēgta vai atslēgta;
4. Kad pabeidzat aktivitāti, izvēlieties **▶ > Save**.

**Sava aktivitātes profila izmaiņšana**

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

**Ieteikums:** noklusējuma aktivitātes profili izmanto noteiktu indikācijas krāsu katram sporta veidam.

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

**Datu lapu un datu lauku pielāgošana**

Jūs varat pielāgot datu lapas, balstoties uz saviem mērķiem treniņos vai pievienotajiem aksesuāriem. Piemēram, jūs varat pielāgot vienu no datu lapām, lai tajā atainotos jūsu temps aplī vai jūsu pulsa zona.

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

<p><b>Jūsu atrašanās vietas atzīmēšana (saglabāšana)</b></p> <p>Pirms jūs varat atzīmēt atrašanās vietu, jums ir jāaktivizē kartes skata ekrāna lapa savam aktivitātes profilam un ierīcei ir jāuzmeklē satelītu signāli.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dodieties uz vietu, kuru vēlaties atzīmēt;</li> <li>2. Nospiediet <b>V</b>, lai aplūkotu kartes skatu;</li> <li>3. Pieturiet <b>A</b>;</li> <li>4. Izvēlieties <b>Save Location</b>.</li> </ol> <p>Atzīmētā vieta uzrādās kartē ar datuma un laika informāciju.</p>	<p><b>Došanās uz saglabātu vietu</b></p> <p>Pirms jūs varat doties uz saglabātu vietu, ierīcei ir jāuzmeklē satelītu signāli.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izvēlieties <b>Menu &gt; Navigation &gt; Saved Locations</b>;</li> <li>2. Izvēlieties saglabātu vietu;</li> <li>3. Izvēlieties <b>Go To</b>;</li> </ol> <p>Uzrādās kompass; tā adats norāda virzienu uz saglabāto vietu.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Nospiediet <b>▶</b>, lai ieslēgtu taimeru un ierakstītu aktivitāti.</li> </ol>																
<p><b>Aktivitātes uzraudzītāja ieslēgšana</b></p> <p>Aktivitātes uzraudzīšanas funkcija ieraksta jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu skaita mērķi, noceļoto attālumu un sadedzinātās kalorijas katrai ieraksta dienai. Sadedzinātās kalorijas iekļauj sevī pamata metaboliskās un aktivitātes kalorijas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izvēlieties <b>Menu &gt; Settings &gt; Activity Tracking &gt; Status &gt; On</b>;</li> </ol> <p>Jūsu soļu skaits neuzrādās, līdz ierīce uzmeklē satelītu signālus un automātiski iestata dienas laiku. Lai atrastu satelītu signālus, ierīcei var būt nepieciešams skats uz neaizklātu debess jumus.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Atrodieties dienas laika ekrānā, nospiediet <b>V</b>, lai aplūkotu aktivitātes uzraudzītāja palīgriķi. Soļu skaits periodiski atjaunojas</li> </ol> <p><b>Kustību brīdinājumu izmantošana</b></p> <p>Pirms varat izmantot brīdinājumu par kustību, jums ir jāieslēdz aktivitātes uzraudzīšana un kustību brīdinājums. Ilgstoša, mazkustīga sēdēšana var izraisīt nevēlamas izmaiņas metaboliskajā stāvoklī. Kustību brīdinājums atgādina turpināt kustēties. Pēc vienas stundas mazkustībā, uzrādās <i>Move!</i> paziņojums un sarkana josla. Ja atbilstoša funkcija ir ieslēgta, ierīce arī ieviebrējas. Lai atiestatītu kustību joslu, dodieties vismaz 2 minūšu ilgā pastaigā.</p> <p><b>Miega uzraudzīšana</b></p> <p>Kamēr jūs guļat, ierīce piefiksē jūsu kustības. Miega statistika iekļauj sevī kopējās stundas miegā, miega līmeņus un kustības miegā. Jūs varat iestatīt savas normālā miega stundas sava Garmin Connect konta iestatījumos. Sava miega statistiku varat aplūkot Garmin Connect kontā.</p> <p><b>Automātisks mērķis</b></p> <p>Jūsu ierīce automātiski iestata mērķi ikdienas soļu daudzumam, balstoties uz jūsu iepriekšējiem aktivitātes līmeņiem. Jums kustoties dienas garumā, ierīce uzrāda jūsu progresu pretī jūsu ikdienas mērķim. Ja izvēlaties neizmantojot automātiskā mērķa funkciju, jūs varat iestatīt pielāgotu soļu skaita mērķi savā Garmin Connect kontā.</p>	<p><b>Garmin Connect</b></p> <p>Jūs varat pievienoties savam draugu lokam Garmin Connect vietnē. Garmin Connect sniedz jums iespēju sekot, analizēt, dalīties un iedrošināt vienam otru. Ierakstiet savā aktīvā dzīvesveida notikumus, ieskaitot skrējienus, pastaigas, braucienus, peldes, pārgājienu, triatlonus un vēl vairāk! Lai izveidotu bezmaksas kontu, apmeklējiet <a href="http://www.garminconnect.com/start">www.garminconnect.com/start</a>.</p> <p><b>Jūsu viedtālruna sapārošana ar savu ierīci</b></p> <p>Jums būtu jāsavieno sava Forerunner ierīce ar viedtālruni, lai pabeigtu iestatīšanas procesu un izmantotu pilno ierīces potenciālu.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apmeklējiet <a href="http://www.garmin.lv/lv/garmin-connect-mobile/">www.garmin.lv/lv/garmin-connect-mobile/</a> un lejupielādējiet Garmin Connect™ Mobile lietotni savā viedtālrunī;</li> <li>2. Savā Forerunner ierīcē izvēlieties <b>Menu &gt; Settings &gt; Bluetooth &gt; Pair Mobile Device</b>;</li> <li>3. Savā viedtālrunī atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;</li> <li>4. Izvēlieties veidu, kādā pievienot savu ierīci Garmin Connect kontam: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ja šī ir pirmā reize, kad pārojat ierīci ar Garmin Connect Mobile lietotni, sekojiet norādījumiem ekrānā;</li> <li>• ja jau esat piepārojis citu ierīci Garmin Connect Mobile lietotnei, iestatījumu izvēlnē izvēlieties <b>GarminDevices &gt; +</b> un sekojiet norādījumiem viedtālruna ekrānā.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Datu nosūtīšana uz jūsu Garmin Connect kontu, izmantojot savu datoru</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pievienojiet savu ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli;</li> <li>2. Apmeklējiet <a href="http://www.garminconnect.com/start">www.garminconnect.com/start</a>;</li> <li>3. Sekojiet norādījumiem datora ekrānā.</li> </ol> <p><b>Ierīces atiestatīšana</b></p> <p>Ja ierīce pārtrauc reaģēt uz jūsu komandām, jūs varat to atiestatīt.</p> <p><b>Piezīme:</b> ierīces atiestatīšana var izdzēst jūsu datus vai iestatījumus.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pieturiet <b>⏻</b> pogu 5 sekundes. Ierīce izslēdzas;</li> <li>2. Pieturiet <b>⏻</b> pogu vienu sekundi, lai ieslēgtu ierīci.</li> </ol>																
<p><b>ANT+ sensori</b></p> <p>Jūsu ierīce var tikt izmantota ar bezvadu ANT+ sensoriem. Plašāka informācija par saderību un aksesuāru iegādi ir iegūstama, apmeklējot <a href="http://www.garmin.lv">www.garmin.lv</a>.</p> <p><b>ANT+ sensoru piepārošana</b></p> <p>Pārošana ir ANT+ sensoru bezvadu pievienošana, piemēram – pulsometra savienošana ar jūsu ierīci. Kad pirmo reizi savienojat savu ierīci ar ANT+ sensoru, jums ierīce ar sensoru ir jāsapāro. Pēc sākotnējās sapārošanas, ierīce automātiski savienojas ar sensoru, kad iesākat savu aktivitāti un sensors ir aktīvs un darbības zonā.</p> <p><b>Piezīme:</b> ja jūsu ierīce bija komplektēta ar ANT+ sensoru, tie savā starpā jau ir sapāroti.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nostipriniet sensoru vai apvelciet pulsometru;</li> <li>2. Novietojiet ierīci 1 cm attāluma robežās no sensora un uzgaidiet līdz ierīce savienojas ar to. Kad ierīce savienojas ar sensoru, tās ekrānā uzrādās atbilstošs paziņojums. Jūs varat pielāgot datu lauku, lai tajā atainotos sensora dati;</li> <li>3. Ja nepieciešams, izvēlieties <b>Menu &gt; Settings &gt; Sensors and Accessories</b>, lai pārvaldītu savus ANT+ sensorus.</li> </ol> <p><b>Connect IQ funkcijas</b></p> <p>Jūs varat pievienot savam pulkstenim Connect IQ funkcijas, kuras piedāvā Garmin un citi izstrādātāji, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni. Jūs varat pielāgot sava pulksteņa ciparnīcu, datu laukus, palīgriķus un lietotnes.</p> <p><b>Connect IQ funkciju lejupielāde</b></p> <p>Pirms jūs varat lejupielādēt Connect IQ funkcijas no Garmin Connect Mobile lietotnes, jums ir jāsapāro sava Forerunner ierīce ar savu viedtālruni.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Garmin Connect Mobile lietotnes iestatījumos, izvēlieties <b>Connect IQ Store</b>;</li> <li>2. Ja nepieciešams, izvēlieties savu ierīci;</li> <li>3. Izvēlieties Connect IQ funkciju;</li> <li>4. Sekojiet norādījumiem viedtālruna ekrānā.</li> </ol>	<p><b>Savu pulsa zonu iestatīšana</b></p> <p>Ierīce izmanto jūsu profila informāciju no tās sākotnējās iestatīšanas, lai noteiktu jūsu standarta pulsa zonas. Jūs varat manuāli ievadīt pulsa vērtības un iestatīt katras zonas robežas. Ierīce atbalsta atsevišķas pulsa zonas skriešanai, velobraukšanai un peldēšanai.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izvēlieties <b>Menu &gt; My Stats &gt; User Profile &gt; Heart Rate</b>;</li> <li>2. Izvēlieties <b>Max. HR</b> un ievadiet savu maksimālo pulsu;</li> <li>3. Izvēlieties <b>LTHR</b> un ievadiet savu laktāta sliekšņa pulsu;</li> <li>4. Izvēlieties <b>Resting HR</b> un ievadiet savu atpūtas pulsu;</li> <li>5. Izvēlieties <b>Zones &gt; Based On</b>;</li> <li>6. Izvēlieties iespēju: <ul style="list-style-type: none"> <li>• izvēlieties <b>BPM</b>, lai aplūkotu un pielāgotu pulsa zonas sirdspukstos minūtē (bpm);</li> <li>• izvēlieties <b>%Max. HR</b>, lai aplūkotu un pielāgotu pulsa zonas kā procentuālu attiecību pret savu maksimālo pulsu;</li> <li>• izvēlieties <b>%HRR</b>, lai aplūkotu un pielāgotu pulsa zonas kā procentuālu attiecību pret sava pulsa rezervi (maksimālais pulss, minuss, atpūtas pulss);</li> <li>• izvēlieties <b>%LTHR</b>, lai aplūkotu un ievadītu pulsa zonas kā procentuālu attiecību pret savu laktāta sliekšņa pulsu;</li> </ul> </li> <li>7. Izvēlieties <b>Add Sport Heart Rate</b>, lai ievadītu atšķirīgas zonas katram sporta veidam;</li> <li>8. Izvēlieties pulsa zonu un ievadiet katras pulsa zonas vērtību.</li> </ol> <p><b>Iespēja ļaut ierīcei iestatīt jūsu pulsa zonas</b></p> <p>Noklusējuma iestatījumi ļauj ierīcei noteikt jūsu maksimālo pulsu un iestatīt jūsu pulsa zonas kā procentuālu attiecību pret jūsu maksimālo pulsu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pārlicinieties, ka jūsu lietotāja iestatījumi ir pareizi.</li> <li>• Bieži skrieniet ar optisko pulsometru vai pulsometru ar jostīņu.</li> <li>• Pamēģiniet dažādus pulsa treniņu plānus, kas ir pieejami Garmin Connect vietnē.</li> <li>• Aplūkojiet sava pulsa tendences un laiku katrā pulsa zonā, izmantojot savu Garmin Connect kontu.</li> </ul>																
<p><b>Ierīces uzturēšana darba kārtībā</b></p> <p>Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu ierīci!</p> <p>Izvaieties no ķīmisko tīrītāju, šķīdinātāju un insektu atbaidīšanas līdzekļu ietekmes uz ierīci, jo tie var bojāt ierīces plastmasas daļas!</p> <p>Rūpīgi noskalojiet ierīci ar tīru ūdeni, pēc tam, kad tā ir bijusi saskarsmē ar hlorīnu, sālsūdeni, pretiedeguma krēmu, kosmētiku, alkoholu un citām spēcīgām ķīmikālijām! Ilgstoša šo vielu iedarbība uz ierīci var bojāt tās korpusu.</p> <p>Izvaieties no pogu nospiešanas zem ūdens!</p> <p>Izvaieties no spēcīgiem triecieniem un skarbas ierīces izmantošanas, jo tā var tikt samazināts ierīces mūžs!</p> <p>Neuzglabājiet ierīci, kur tā var ilgstoši tikt pakļauta izteikti augstai vai zema temperatūrai, jo tādējādi ierīce var tikt neatgriezeniski bojāta!</p>	<p><b>Tehniskie parametri</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Akumulatora veids</td> <td>Pārlādējams, iebūvēts litija jonu akumulators</td> </tr> <tr> <td>Akumulatora darbības laiks (pulksteņa režīmā)</td> <td>Līdz 9 nedēļām</td> </tr> <tr> <td>Akumulatora darbības laiks (aktivitātes režīmā)</td> <td>Līdz 16 stundām GPS režīmā</td> </tr> <tr> <td>Akumulatora darbības laiks (UltraTrac režīmā)</td> <td>Līdz 24 stundām</td> </tr> <tr> <td>Ūdensizturība</td> <td>Peldēšanai, 5 ATM (līdz 50 metriem)</td> </tr> <tr> <td>Radio frekvence/protokoli</td> <td>2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikācijas protokols, Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija</td> </tr> <tr> <td>Temperatūra darbībai</td> <td>No -20°C līdz 50°C</td> </tr> <tr> <td>Temperatūra uzlādei</td> <td>No 0°C līdz 45°C</td> </tr> </table> <p style="text-align: right;"><a href="http://www.garmin.lv">www.garmin.lv</a></p>	Akumulatora veids	Pārlādējams, iebūvēts litija jonu akumulators	Akumulatora darbības laiks (pulksteņa režīmā)	Līdz 9 nedēļām	Akumulatora darbības laiks (aktivitātes režīmā)	Līdz 16 stundām GPS režīmā	Akumulatora darbības laiks (UltraTrac režīmā)	Līdz 24 stundām	Ūdensizturība	Peldēšanai, 5 ATM (līdz 50 metriem)	Radio frekvence/protokoli	2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikācijas protokols, Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija	Temperatūra darbībai	No -20°C līdz 50°C	Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 45°C
Akumulatora veids	Pārlādējams, iebūvēts litija jonu akumulators																
Akumulatora darbības laiks (pulksteņa režīmā)	Līdz 9 nedēļām																
Akumulatora darbības laiks (aktivitātes režīmā)	Līdz 16 stundām GPS režīmā																
Akumulatora darbības laiks (UltraTrac režīmā)	Līdz 24 stundām																
Ūdensizturība	Peldēšanai, 5 ATM (līdz 50 metriem)																
Radio frekvence/protokoli	2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikācijas protokols, Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija																
Temperatūra darbībai	No -20°C līdz 50°C																
Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 45°C																