

GARMIN® Forerunner® 230/235

Parama ir naujinimai

„Garmin Express“ pagalba galima lengvai naudotis tokiomis „Garmin“ prietaisams skirtomis paslaugomis:

- gaminio registravimas
- gaminio instrukcijos
- programinės įrangos naujinimas
- duomenų įkėlimas į „Garmin Connect“

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

Palydovo signalų gavimas

Kad prietaisas gautų palydovo signalus, gali prireikti giedro dangaus. Laikas ir data nusistato automatiškai pagal GPS padėtį.

1. Išėikite į lauką į atvirą vietą. Prietaiso priekinė dalis turėtų būti nukreipta į dangų;
2. Palaukite, kol prietaisas suras palydovus. Palydovo signalams surasti gali prireikti 30-60 sekundžių.

Mygtukai



①		Spustelėkite foniniam apšvietimui įjungti ar išjungti. Laikykite nuspaudę prietaisui įjungti ar išjungti.
②		Spustelėkite laikmačiui paleisti ar sustabdyti. Spustelėkite funkcijai pasirinkti ar pranešimui patvirtinti.
③		Spustelėkite naujam ratui atžymėti. Spustelėkite, kai norėsite grįžti į ankstesnį ekraną.
④		Spustelėkite, kai norite paslinkti valdiklius, duomenų ekranus, meniu punktus ir nustatymus. Kai pasirinksite veiklos profilį, spustelėję atidarysite meniu. Laikydami nuspaudę atidarysite meniu.

Pasiruošimas treniruotei

Pirmoji sporto veikla, kurią galite registruoti savo prietaise, gali būti bėgimas, važiavimas dviračiu ar bet kokia kitokia lauko veikla. Gali tekti įkrauti prietaisą prieš pradėdant sportuoti.

1. Spustelėkite , ir pasirinkite veiklos profilį;
2. Išėikite į lauką ir palaukite, kol prietaisas suras palydovus;
3. Spustelėkite laikmačiui paleisti;
4. Pradėkite sportuoti;



5. Baigę sportuoti, pasirinkite laikmačiui sustabdyti;
6. Pasirinkite funkciją:

- spustelėkite **Save** (Išsaugoti) treniruotei išsaugoti ir laikmačiui atstatyti. Galite pasirinkti treniruotę santraukai peržiūrėti;



- pasirinkite **Discard** (Atšaukti) > **Yes** (Taip) treniruotei ištrinti;
- pasirinkite **Resume** (Tęsti) treniruotei tęsti.

„Garmin Connect“

Nemokamai paskyrai prisiregistruoti eikite į www.garminconnect.com/start.

Išsaugokite savo treniruotes: baigę ir išsaugoję treniruotę savo prietaise, galite kelti šią treniruotę į „Garmin Connect“ ir laikyti ją ten kiek panorėsite.

Prietaiso įkrovimas

Pastaba: kad nesurūdytų kontaktai, gerai nuvalykite juos ir šalia esantį plotą prieš pradėdami įkrovimą ar prieš prijungdami prie kompiuterio.

1. Įkiškite USB kabelį į kompiuterio USB lizdą;
2. Išlygiuokite įkrovimo įkroviklio jungtis su kontaktais prietaiso galinėje pusėje ir tvirtai prijunkite įkrovimo spaustuką ① prie prietaiso;



3. Įkraudite prietaisą iki galo;
4. Paspauskite ② įkrovikliui nuimti.

Būsenos piktogramos

Piktogramos pasirodo pradinio ekrano viršuje. Mirksinti piktograma reiškia, kad prietaisas ieško signalo. Pastoviai šviečianti piktograma reiškia, kad signalas rastas arba atitinkamas daviklis yra prijungtas.

	GPS būsena
	„Bluetooth“ technologijos būsena
	Širdies ritmo būsena
	Žingsniamačio būsena
	Greičio ir ritmo jutiklio būsena
	Temperatūros jutiklio būsena
	VIRB kameros būsena

Miego stebėjimas

Kai miegate, prietaisas stebi jūsų judesius. Miego statistika skaičiuoja bendrą miego valandų skaičių, miego lygius ir miego judesius. „Garmin Connect“ paskyros vartotojo nustatymuose galite nustatyti savo normalias miego valandas ir šioje paskyroje peržiūrėti savo miego statistiką.

Veiklos stebėjimo funkcijos įjungimas

Veiklos stebėjimo funkcija užfiksuoja per registruojamą dieną padaromus žingsnius, žingsnių tikslą, nukeliautą atstumą ir sudegintas kalorijas. Sudegintos kalorijos apima jūsų bazinį metabolizmo procesą ir veiklos metu sudegintas kalorijas.

Veiklos sekimo funkciją galima aktyvinti prietaiso pirmojo nustatymo metu ar bet kuriuo kitu metu.

1. Pasirinkite > **Settings** (Nustatymai) > **Activity Tracking** (Veiklos sekimas) > **Status** (Būsena) > **On** (Įjungta). Jūsų žingsnių skaitiklis nepasirodys, kol prietaisas neras palydovų ir automatiškai nenustatys laiko. Kad prietaisas galėtų aptikti palydovo signalus, gali reikėti giedro dangaus;

2. Su paslinkite laiko ekraną, kad pasirodytų veiklos sekimo valdiklis. Žingsnių skaitiklis įkeliamas periodiškai.

Judėjimo priminimo signalo („Move Alert“) funkcijos naudojimas

Kad galėtumėte naudoti judėjimo priminimo signalo funkciją, turite įjungti veiklos sekimo funkciją. Ilgalais sėdėjimas gali sužadinti nepageidaujamus metabolinės būsenos pakitimus. Ši funkcija primena, kad turėtumėte pajudėti. Po vienos neveiklumo valandos pasirodo užrašas „Move!“ (Judėk!) ir raudona juosta. Prietaisas taip pat išduoda garsinį signalą ar pradeda vibruoti, jei įjungtas garsas. Trumpai pasivaikščiokite (bent porą minučių) ir judėjimo priminimo funkcija grįš į pradinę padėtį.

Automatinis tikslo nustatymas („Auto Goal“)

Jūsų prietaisas automatiškai nuostato kasdieninį žingsnių tikslą pagal ankstesnius veiklos lygius. Jums judant prietaisas rodo jūsų pažangą dienos tikslo atžvilgiu ①.



Jei pasirenkate nenaudoti automatinis tikslo nustatymo funkcijos, galite nusistatyti norimą žingsnių tikslą savo „Garmin Connect“ paskyroje.

Treniruotės stebėjimas per internetą

Kad galėtumėte parsisiųsti treniruotę iš „Garmin Connect“, turite turėti „Garmin Connect“ paskyrą.

1. Prijunkite prietaisą prie kompiuterio;

Analizuokite savo duomenis: galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo treniruotę, įskaitant laiką, atstumą, širdies ritmą, sudegintas kalorijas, žingsnių ir greičių grafiką ir kt.

Pastaba: kai kuriems duomenims reikia pasirinkamų priedų, tokių kaip širdies ritmo daviklis.



Suplanuokite savo treniruotę: galite pasirinkti treniruotės tikslą ir įkelti vieną iš kasdieninių treniruočių planų.

Pasidalinkite savo treniruotėmis: galite prisijungti prie draugų, kad galėtumėte sekėti vienas kito treniruotes ar įdėti nuorodas į savo treniruotes savo mėgstamuose socialiniuose tinklapiuose.

Sekite savo pažangą: galite sekėti savo kasdieninius žingsnius, dalyvauti draugiškose varžybose per savo ryšius su draugais ir pasiekti savo tikslus.

Tvarkykite savo nustatymus: galite prisitaikyti sau savo prietaiso ir vartotojo nustatymus savo „Garmin Connect“ paskyroje.

Prisijunkite prie „Connect IQ“ parduotuvės: galite parsisiųsti programėles, laikrodžio vaizdus, duomenų laukus ir valdiklius („widgets“).

Duomenų siuntimas į savo „Garmin Connect“ paskyrą

Galite įkelti visus savo treniruotės duomenis į „Garmin Connect“ išsamiai analizei. Su „Garmin Connect“ galite peržiūrėti savo treniruotės žemėlapi, pasidalinti savo treniruotėmis su draugais.

1. Prijunkite prietaisą prie savo kompiuterio, naudodami USB kabelį;

2. Eikite į www.garminconnect.com/start;

3. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Suporavimas su išmaniuoju telefonu

1. Eikite į www.garmin.com/intosports/apps ir parsisiųskite „Garmin Connect Mobile“ programėlę į savo išmanųjį telefoną;

2. Priartinkite savo išmanųjį telefoną ne toliau 10 metrų nuo „Forerunner“;

3. „Forerunner“ pradiniam ekrane pasirinkite **≡** > **Settings** (Nustatymai) > **Bluetooth** > **Pair Mobile Device** (Suporuoti mobilų prietaisą);

4. Atidarykite „Garmin Connect Mobile“ programėlę;

5. Pasirinkite funkciją pridėti prietaisą prie savo „Garmin Connect“ paskyros: jei tai jūsų pirmasis prietaisas, kurį suporuojate su „Garmin Connect“ programėle, įvykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas; jei su „Garmin Connect Mobile“ programėle jau esate suporavę kokį nors prietaisą, nustatymuose pasirinkite **Garmin Devices** (Garmin prietaisai) > **+** ir įvykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Suporavimas su ANT+ jutikliais

Pastaba: jei jūsų prietaiso pakuotėje yra ANT+ jutiklis, jis jau yra suporuotas.

1. Sumontuokite jutiklį arba uždėkite širdies ritmo daviklį;

2. Priartinkite prietaisą ne toliau 1 cm nuo jutiklio ir palaukite, kol prietaisas susijungs su jutikliu. Kai prietaisas aptinka jutiklį, pasirodo pranešimas. Galite pritaikyti duomenų laukelį jutiklio duomenims parodyti;

3. Jei reikia, pasirinkite **≡** > **Settings** (Nustatymai) > **Sensors and Accessories** (Jutikliai ir priedai) ANT+ jutikliams sutvarkyti.

„Forerunner 235“ nešiojimas ir širdies ritmas

„Forerunner“ prietaisą nešiokite virš savo riešo kaulo.

Pastaba: prietaisas turi būti priglundęs, bet patogiai, ir jis neturi judėti bėgimo metu.



Saugokite prietaiso nugarinę pusę esantį širdies ritmo jutiklį nuo pažeidimo.

„Forerunner 235“ širdies ritmo valdiklio peržiūra

1. Būdami dienos laiko ekrane pasirinkite **V**;

2. Spustelėkite **☞** paskutinių 7 dienų vidutinėms ramybės būsenos širdies ritmo reikšmėms peržiūrėti.

Prietaiso mygtukų užrakinimas ir atrakinimas

1. Laikykite nuspaudę **⏏** ir pasirinkite **Lock Device** (Užrakinti prietaisą);

2. Laikykite nuspaudę **⏏** prietaiso mygtukams atrakinti.

2. Eikite į www.garminconnect.com;

3. Sukurkite ir išsaugokite naują treniruotę;

4. Pasirinkite **Send to Device** (Siųsti į prietaisą) ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas;

5. Atjunkite prietaisą.

Treniruotės paleidimas

Kad galėtumėte paleisti treniruotę, turi parsisiųsti ją iš „Garmin Connect“.

1. Pasirinkite **≡** > **Training** (Treniruotės) > **My Workouts** (Mano treniruotės);

2. Pasirinkite treniruotę;

3. Pasirinkite **Do Workout** (Vykdyti treniruotę).

Kai pabaigsite treniruotę, prietaisas parodys kiekvieną treniruotės žingsnį, tikslą (jei toks buvo) ir einamosios treniruotės duomenis.

Treniruotės sustabdymas

Bet kuriuo metu spustelėkite **⏏** treniruotės žingsniui užbaigti.

Bet kuriuo metu spustelėkite **⏏** laikmačiui sustabdyti.

Istorija

Istorija fiksuojama laikui, atstumui, kalorijoms, vidutiniam tempui ar greičiui ir pasirinkamo ANT+ jutiklio informacijai.

Pastaba: kai prietaiso atmintis užsipildo, nauji duomenys įrašomi vietoje jūsų seniausių duomenų.

Istorijos peržiūra

1. Pasirinkite **Menu** (Meniu) > **History** (Istorija) > **Activities** (Treniruotės);

2. Naudodami **▲** ar **▼** peržiūrėkite savo išsaugotas treniruotes;

3. Pasirinkite treniruotę;

4. Pasirinkite meniu punktą:

- spustelėkite **Details** (Duomenys) papildomai informacijai apie treniruotę peržiūrėti;
- spustelėkite **Laps** (Ratas) ratui pasirinkti ir papildomai informacijai apie kiekvieną ratą peržiūrėti;
- spustelėkite **Time in Zone** (Laikas zonoje) laikui kiekvienoje širdies ritmo zonoje peržiūrėti;
- spustelėkite **Delete** (Ištrinti) pasirinktai treniruotei ištrinti.

Suminių duomenų peržiūra

Galite peržiūrėti prietaise išsaugotus suminius atstumo ir laiko duomenis.

1. Pasirinkite **Menu** (Meniu) > **History** (Istorija) > **Totals** (Sumos);

2. Pasirinkite punktą savaitiniams ar mėnesiniams suminiams duomenims pamatyti.

Istorijos ištrynimasis

1. Pasirinkite **Menu** (Meniu) > **History** (Istorija) > **Options** (Parinkty);

2. Pasirinkite norimą punktą:

- **Delete All Activities** (Ištrinti visas treniruotes) visoms treniruotėms iš istorijos ištrinti;
- **Reset Totals** (Gražinti sumas į nulį) visoms atstumo ir laiko sumoms nulinti;

Pastaba: tai neištrina jokių išsaugotų treniruočių.

3. Patvirtinkite savo pasirinkimą.

Specifikacijos

Atsparumas vandeniui	5 atm
Akumuliatoriaus tipas	Įkraunamas, integruotas Li-ION
„Forerunner 230“ akumuliatoriaus tarnavimo laikas (laikrodžio režimas)	Iki 12 sav. Iki 11 sav. su veiklos stebėjimu ir pranešimais išmaniajame telefone
„Forerunner 230“ akumuliatoriaus tarnavimo laikas (laikrodžio režimas)	Iki 16 val. GPS režime Iki 12 val. GPS+GLONASS režime
„Forerunner 235“ akumuliatoriaus tarnavimo laikas (laikrodžio režimas)	Iki 9 sav. Iki 8 sav. su veiklos stebėjimu ir pranešimais išmaniajame telefone Iki 9 dienų su veiklos stebėjimu ir pranešimais išmaniajame telefone bei širdies ritmo ant riešo matavimu
„Forerunner 235“ akumuliatoriaus tarnavimo laikas (veiklos stebėjimo režimas su širdies ritmo ant riešo matavimu)	Iki 11 val. GPS režime Iki 9 val. GPS+GLONASS režime
Darbinė temperatūra	Nuo -20°C iki 60°C
Įkrovimo temperatūra	Nuo 0°C iki 45°C
Radio dažnis, protokolas	2.4 GHz ANT+ bevielio ryšio protokolas; „Bluetooth Smart“ bevielė technologija