

GARMIN® Forerunner® 25

Palaikymas ir naujiniai

Garmin Express užtikrina lengvą prieigą prie šių paslaugų Garmin prietaisams.

- Gaminio užregistravimas
- Gaminio instrukcijos
- Programinės įrangos naujiniai
- Duomenų perdavimas į Garmin Connect

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

Išsami instrukcija naudotojui

Išsamią instrukciją jūsų prietaisui galite perskaityti internete.

1. Prisijunkite prie **garmin.com**;
2. Susiraskite prietaisą;
3. Peržiūrėkite instrukciją prietaiso puslapyje.

Galite prisijungti prie vietinio Garmin tinklalapio, jeigu pageidaujate daugiau informacijos gimtąja kalba.

Mygtukai



①		Naudokite foninio apšvietimo įjungimui ir išjungimui. Laikykite nuspaustą prietaiso įjungimui ir išjungimui.
②		Pasirinkite laikmačio paleidimui ir sustabdymui. Paleiskite paryškinto meniu punkto pasirinkimui.
③		Pasirinkite duomenų langų, parinkčių ir nustatymų slinkimui.
④		Pasirinkite sugrįžimui į ankstesnį meniu. Pasirinkite naujo distancijos laiko paženklinimui, kai leidžiama distancijos laiko mygtuko funkcija. Pasirinkite ekrano langų parinkčių slinkimui.

Treniruotė

Prietaisas pateikiamas nepilnai įkrautas. Prieš treniruotę gali prireikti įkrauti prietaisą. Jeigu su prietaisu Forerunner gavote ANT+ jutiklį, tai jutiklis jau susietas su prietaisu.

1. Užsidėkite pulso matuoklį, jeigu jį įsigijote.
2. Spauskite prietaiso įjungimui;
3. Pasirinkite ;
4. Išleiskite į lauką ir palaukite, kol prietaisas suras GPS signalus. GPS signalų suradimui gali prireikti kelių minučių. Kai prietaisas pasirodęs, palydovų indikacijos stulpeliai nejudą;
5. Jeigu naudojate pulso matuoklį, palaukite, kol prietaisas prisijungs prie jutiklio. Kai prietaisas suranda pulso matuoklį, rodomas pranešimas ir nejudą;
6. Pasirinkite laikmačio paleidimui;
7. Pradėkite bėgimą.
8. Užbaigę bėgimą, pasirinkite laikmačio sustabdymui;
9. Pasirinkite:
 - * **Resume** laikmačio paleidimui;
 - * **Save** bėgimo duomenų išsaugojimui ir laikmačio pradinės būsenos nustatymui. Rodoma duomenų suvestinė. Jūs galite įrašyti bėgimo duomenis tinklalapyje Garmin Connect;
 - * **Discard** duomenų pašalinimui.

Programinės įrangos atnaujinimas

Prieš prietaiso programinės įrangos naujinimą jūs privalote turėti Garmin Connect paskyrą bei programą Garmin Express.

1. Prijunkite prietaisą prie kompiuterio USB kabeliu. Jeigu yra nauja programinė įranga, programa Garmin Express perduoda programinę įrangą jūsų prietaisui;
 2. Vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus;
 3. Neatjunkite savo prietaiso nuo kompiuterio, kol programa Garmin Express nuskaito programinę įrangą.
- Patarimas: jeigu yra programinės įrangos naujinimo su programa Garmin Express problemų, tai jums gali prireikti aktyvumo duomenų įrašymo į Garmin Connect programą bei aktyvumo duomenų pašalinimo iš prietaiso. Toks duomenų perkėlimas užtikrins naujinui pakankamai vietos atmintyje.

Būsenos piktogramos

Nepertraukiamai rodoma piktograma informuoja, kad signalas surastas arba jutiklis prisijungęs.

	GPS būseną
	Bluetooth būseną
	Pulso intensyvumo būseną
	Žingsniamačio būseną
	LiveTrack būseną

Prietaiso įkrovimas

Pastaba: siekiant išvengti korozijos, kruopščiai nuvalykite ir nusauskinkite kontaktus bei aplinkinę sritį prieš įkrovimą arba prijungimą prie kompiuterio.

1. Prijunkite USB kabelį prie kompiuterio USB prievado
2. Nustatykite įkroviklį ties kontaktais galinėje prietaiso pusėje ir įspauskite įkroviklį ① iki spragtelėjimo;



3. Visiškai įkraukite prietaisą.

Bėgimo režimo nustatymas

1. Pasirinkite > **Run Options** > **Run Mode**;
 2. Pasirinkite:
 - * **Basic** bėgimui lauke arba patalpoje;

Pastaba: tai yra numatytasis bėgimo režimas.

 - * **Run/Walk** bėgimo ir ėjimo intervalų nustatymui treniruotei;
 - * **Virtual Pacer** jūsų bėgimo rodiklių pagerinimui;
 - * **Time**, ir įveskite siekiamą treniruotės trukmės vertę;
 - * **Distance**, ir įveskite siekiamą treniruotės atstumo vertę;
 - * **Calories**, ir įveskite siekiamą treniruotės kalorijų vertę;
 3. Pasirinkite ;
- Kai jūs pasiekėte šią trukmės, atstumo arba kalorijų vertę, rodomas pranešimas. Jeigu garsiniai signalai įjungti, prietaisas taip pat pypteli.
- ### Duomenų laukelių išdėstymo pakeitimas
1. Pasirinkite > **Settings** > **Ride Settings** > **Data Fields**;
 2. Pasirinkite **Page 1**;
 3. Pasirinkite duomenų laukelių kombinaciją, rodomą pirmame puslapyje;
 4. Pasirinkite ;
 5. Pasirinkite **Page 2**;
 6. Pasirinkite duomenų laukelių kombinaciją, rodomą antrame puslapyje.

Sukauptų duomenų apžvalga

1. Pasirinkite **V** > **History**;
2. Pasirinkite:

* pasirinkite **Runs** jūsų išsaugotų bėgimų datos, laiko, atstumo, tempo, sudegintų kalorijų ir atstumo bėgimo trukmės duomenų apžvalgai;
Pastaba: Jūs taip pat galite peržiūrėti vidutinio pulso bei širdies treniravimo apkrovų sritis išsaugotiems bėgimams, naudodami pasirinktinai įsigytą širdies pulso jutiklį.

* pasirinkite **Daily Steps** žingsnių skaičiaus, žingsnių skaičiaus tikslo, nubėgto atstumo ir per kiekvieną įrašytą dieną sudegintų kalorijų skaičiaus duomenų apžvalgai;

* pasirinkite **Records** asmeninių laiko ir atstumo rekordų apžvalgai.

Bėgimo pašalinimas iš sukauptų duomenų

Pastaba: Bėgimo pašalinimas iš jūsų prietaise sukauptų duomenų nepašalina bėgimo iš Garmin Connect.

1. Pasirinkite **V** > **History**;
2. Pasirinkite **Runs**;
3. Pasirinkite bėgimą;
4. Pasirinkite **🗑️** > **Discard > Yes**.

Asmeniniai rekordai

Kai užbaigėte bėgimą, prietaisas parodo visus naujus asmeninius rekordus, pasiektus per šį bėgimą. Asmeninių rekordų sudėtyje yra jūsų geresni bėgimo laikai keliems tipiniams bėgimo nuotoliams bei ilgiausia distancija.

Asmeninių rekordų pašalinimas

1. Pasirinkite **V** > **History** > **Records**;
2. Pasirinkite pašalinamą rekordą;
3. Pasirinkite **Clear?** > **Yes**.

Tempo arba greičio rodymas

1. Pasirinkite **V** > **Settings** > **Run Settings** > **Pace/Speed**;
2. Pasirinkite:
* **Pace** bėgimo tempo rodymui;
* **Speed** bėgimo greičio rodymui;

Miego režimo sekimas

Miego režime prietaisas stebi jūsų poilsį. Miego statistikoje yra miego bendro valandų skaičiaus, judėjimo miego metu bei ramaus miego periodų duomenys. Prieš miego režimo sekimą jums reikia užsidėti prietaisą.

1. Dėvėkite prietaisą miegodami;
2. Perduokite jūsų miego režimo sekimo duomenis į tinklalapį Garmin Connect.

Garmin Connect naudojimas

Jūs galite perduoti visus treniruočių duomenis į Garmin Connect išsamiai analizei. Tinklalapyje Garmin Connect galite peržiūrėti savo aktyvumo lentelę bei pateikti duomenis draugams.

1. Prijunkite prietaisą prie kompiuterio USB kabeliu;
2. Prisijunkite prie www.garminconnect.com/start ;
3. Vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus.

Prietaiso priežiūra

Apsaugokite prietaisą nuo ypač stiprių smūgių ir ekstremalios aplinkos, nes tokie poveikiai gali sumažinti prietaiso naudojimo trukmę.

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Nenaudokite prietaiso valymui aštrių daiktų.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir apsaugos nuo vabzdžių preparatų, nes tokios medžiagos gali pažeisti plastikinės detales ir apdailos medžiagas. Kruopščiai nuplaukite gėlu vandeniu chloro tirpalo, jūros vandens, apsauginio kremo nuo saulės, kosmetinių medžiagų, alkoholio arba kitų agresyvių chemikalų paveiktą prietaisą. Ilgesnis tokių medžiagų poveikis gali pažeisti prietaiso korpusą.

Apsaugokite prietaisą nuo ilgesnių ekstremalios temperatūros poveikių, nes tokie poveikiai gali sugadinti prietaisą.

Prietaiso valymas

Net ir maži užteršimai prakaitu arba drėgmė gali sukelti elektros kontaktų koroziją, kai prietaisas prijungtas prie įkroviklio. Korozija gali sukelti įkrovimo ir duomenų perdavimo problemas.

1. Nuvalykite prietaisą švelniai veikiančio valiklio tirpalu sudrėkintu audiniu;
2. Nušluostykite sausiai.

Po valymo palaukite, kol prietaisas visiškai nudžiūs.

Aktyvumo sekimo įjungimas

Aktyvumo sekimo funkcija suskaičiuoja jūsų žingsnių skaičių per dieną, nueitą atstumą, sudegintų kalorijų skaičių ir miego statistinius duomenis. Sudegintos kalorijos yra pagrindinės medžiagų apykaitos plius fizinio aktyvumo kalorijos.

Aktyvumo sekimo funkciją galima įjungti prietaiso pradinio nustatymo metu, arba bet kuriuo kitu laiku.

Pasirinkite **V** > **Settings** > **Activity Tracking** > **Turn On**.

Jūsų žingsnių skaičius nerodomas, kol prietaisas nerado GPS signalų ir automatiškai nenustatė laiko. GPS signalų suradimui gali tekti išeiti į lauką. Bendras jūsų žingsnių skaičius per dieną rodomas žemiau laiko rodmens. Žingsnių skaičiaus rodmensys periodiškai atnaujinami.

PATARIMAS: Laiko lange jūs galite pasirinkti **👤** jūsų aktyvumo duomenų slinkimui.

Žingsnių skaičiaus tikslas

Prieš pradėdant naudotis žingsnių skaičiaus tikslu, reikia įjungti aktyvumo sekimą.

Jūsų prietaisas automatiškai kiekvieną dieną nustato žingsnių skaičiaus tikslą priklausomai nuo ankstesnės dienos žingsnių skaičiaus. Jūs galite nustatyti asmeninius poreikiams pritaiktą žingsnių skaičių tinklalapyje Garmin Connect. Kai jūs judate dienos bėgyje, prietaisas rodo artėjimą prie dienos žingsnių skaičiaus tikslo ①.



Žingsnių skaičiaus tikslo rodmens išjungimas

Jūs galite išjungti žingsnių skaičiaus tikslo rodmens ekrane.

Pasirinkite **V** > **Settings** > **Activity Tracking** > **Goal** > **Hide**.

Išmaniojo telefono susiejimas su Forerunner 25

1. Prisijunkite prie www.garmin.com/intosports/apps ir parsisiųskite į išmanųjį telefoną programą Garmin Connect Mobile;
 2. Padėkite išmanųjį telefoną ne toliau kaip 10 m nuo jūsų prietaiso;
 3. Forerunner prietaise pasirinkite **V** > **Settings** > **Bluetooth** > **Pair Smartphone**;
 4. Įjunkite programą Garmin Connect Mobile ir vykdykite ekrane rodomus susiejimo su prietaisu nurodymus.
- Nurodymai pateikiami pradinio nustatymo metu, nurodymus taip pat galite rasti programos Garmin Connect Mobile pagalbos informacijoje.

Pranešimų išjungimas

Prietaise pasirinkite **V** > **Settings** > **Bluetooth** > **Smart Notifications** > **Turn Off**

Techniniai duomenys

Atsparumas vandeniui	5 atm.
Baterijos tipas	Įkraunama, ličio jonų
Baterijos naudojimo trukmė	Iki 8 val. / savaitės (maža); iki 10 val. / savaitės (didelė)
Darbinė temperatūra	Nuo -15°C iki 60°C
Įkrovimo temperatūra	Nuo 0°C iki 45°C
Radjo dažnis / protokolas	2,4 GHz, ANT+ belaidė technologija, Bluetooth Smart

Pulso matuoklio susiejimas

Pirmąjį kartą, kai sujungiate pulso jutiklį su prietaisu, jums reikia susieti prietaisą ir jutiklį. Po šio pradinio susiejimo prietaisas automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai jūs pradėdote treniruotę.

Pastaba: jeigu su prietaisu gavote pulso jutiklį, tai jutiklis jau susietas su prietaisu.

1. Užsidėkite pulso jutiklį;

2. Pasirinkite **👤**;

Laikykite prietaisą ne toliau kaip 1 cm atstumu nuo pulso jutiklio. Kai prietaisas suranda pulso jutiklį, rodomas pranešimas ir **♥** nejuda.