

GARMIN „Forerunner® 225“

Pagalba ir naujiniai

„Garmin Express“ suteikia lengvą prieigą prie „Garmin“ įrenginiams pritaikytų paslaugų.

- Produkto registracija
- Produkto naudotojo vadovai
- Programinės įrangos naujiniai
- Duomenų įkėlimai į „Garmin Connect“

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

Visas naudotojo vadovas

Visą šiam įrenginiui skirtą naudotojo vadovą galite rasti internete.

1. Eikite į garmin.com;
2. Suraskite savo įrenginį;
3. Peržiūrėkite visą naudotojo vadovą šiame tinklalapyje arba jį atsisiųskite.

Daugiau informacijos pageidaujama kalba rasite apsilankę savo šalies „Garmin“ interneto svetainėje.

Programinės įrangos atnaujinimas

Prieš atnaujindami programinę įrangą turite susikurti „Garmin Connect“ paskyrą ir atsisiųsti „Garmin Express“ programėlę.

1. Prijunkite įrenginį prie savo kompiuterio naudodami USB laidą. Kai bus galima atsisiųsti naują programinę įrangą, „Garmin Express“ programėlė atsiųs ją į jūsų įrenginį.
2. Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis;
3. Neatjunkite savo įrenginio nuo kompiuterio, kol „Garmin Express“ programėlė siųs programinę įrangą.

Patarimas: jeigu kyla problemų atnaujinant programinę įrangą per „Garmin Express“ programėlę, jums gali prireikti įkelti savo veiklos istoriją į „Garmin Connect“ programėlę ir bendrinti ją su įrenginio veiklos istorija. Tokiu būdu turėtų atsirasti pakankamai atminties naujiniai.

Mygtukai



①		Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti apšvietimą. Laikykite nuspaukę, jei norite įrenginį įjungti arba išjungti.
②		Pasirinkite, jei norite atrakinti įrenginį, jei norite paleisti ir sustabdyti laikmatį, pažymėti parinktį ar ją patvirtinti.
③		Pasirinkite, jei norite pažymėti naują ratą arba grįžti į pirmesnę ekraną.
④		Pasirinkite, jei norite keisti duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus. Laikykite nuspaukę, jei norite slinkti greičiau.

Būsenos piktogramos

Piktogramos atsiranda pagrindinio ekrano viršuje. Mirksinti piktograma reiškia, kad įrenginys ieško signalo. Pastoviai matoma piktograma reiškia, kad signalas aptiktas.

	GPS būseną
	„Bluetooth“ būseną
	Širdies ritmo būseną
	Žingsniamačio būseną

Įrenginys įkraunamas

Pastaba: siekdami apsaugoti įrenginį nuo korozijos, prieš jį įkraudami arba jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir nusauskite kontaktus bei zoną aplink juos.

1. Įjunkite USB laidą į savo kompiuterio USB jungtį.
2. Padėkite įrenginio gale esančius kontaktus šalia įkrovimo angų ir saugiai prijunkite įkroviklio kraštą ① prie įrenginio.



3. Pilnai įkraukite įrenginį;
4. Norėdami atjungti įkroviklį paspauskite ②.

Įrenginio dėvėjimas ir širdies ritmo aptikimas

Per treniruotes dėvėkite „Forerunner“ įrenginį virš riešo kaulo ir tvirtai suveržkite juostą, kad būtų aptiktas širdies ritmas. Nepašalinkite ar neišmeskite kitoje įrenginio pusėje esančios plombos.



Pasiruošimas bėgimui

Įrenginys yra nepilnai įkrautas. Prieš bėgimą gali prireikti įrenginį pilnai įkrauti.

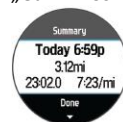
1. Laikykite nuspaukę norėdami įkrauti įrenginį;
2. Dienos laiko ekrane dukart paspauskite įrenginiui atrakinti;
3. Išėikite į lauką ir palaukite, kol įrenginys aptiks palydovą. Gali prireikti keleto minučių, kol įrenginys aptiks palydovo signalą. Palydovo padalos tampa žalios ir pasirodo laikmačio ekranas;
4. Pasirinkite jei norite aktyvuoti laikmatį;
5. Pradėkite bėgti;




6. Pasirinkite , kad matytumėte širdies ritmo ekraną;



7. Baigę bėgti pasirinkite laikmačiui sustabdyti;
8. Pasirinkite iš galimų parinkčių:
 - *pasirinkite **Resume** (liet. atkurti) paleisti laikmačiui iš naujo;
 - *pasirinkite **Save** (liet. išsaugoti), jei norite išsaugoti bėgimą ir nustatyti laikmatį iš naujo. Ekrane bus pateikiama duomenų santrauka. Savo bėgimo duomenis galite įkelti į „Garmin Connect“.



- *pasirinkite **Discard** (liet. pašalinti) bėgimui ištrinti.

<p>„Garmin Connect“ Norėdami užsiregistruoti į nemokamą paskyrą, apsilankykite www.garminconnect.com/start.</p> <p>Išsaugokite savo veiklas: baigę savo veiklą ir išsaugoję ją įrenginyje, duomenis galite įkelti į „Garmin Connect“ ir laikyti ten neribotą laiką.</p> <p>Išanalizuokite savo duomenis: galite matyti išsamesnę savo veiklos informaciją, įskaitant laiką, atstumą, širdies ritmą, sudegintas kalorijas, tempo, greičio grafikus ir pan. Kai kuriems duomenims reikalingi pasirenkami priedai.</p>  <p>Susiplanuokite savo treniruotę: Galite pasirinkti treniruotės tikslą ir įkelti po vieną planą kiekvienai dienai.</p> <p>Pasidalinkite veiklomis: galite prijungti savo draugus ir sekti vienas kito veiklas arba skelbti nuorodas į savo veiklas mėgstamuose socialiniuose tinkluose.</p> <p>„Garmin Connect“ naudojimas Galite įkelti savo veiklos duomenis į „Garmin Connect“ išsamiai analizei atlikti. Su „Garmin Connect“ galite matyti savo veiklos žemėlapij ir dalintis juo su draugais.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prijunkite įrenginį prie savo kompiuterio naudodami USB laidą; 2. Eikite į www.garminconnect.com/start; 3. Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis. 	<p>Treniruotės stebėjimas internete Prieš atsisiųsdami treniruotę iš „Garmin Connect“ turite susikurti „Garmin Connect“ paskyrą.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prijunkite įrenginį prie savo kompiuterio; 2. Eikite į www.garminconnect.com; 3. Susikurkite ir išsaugokite naują treniruotę; 4. Pasirinkite Send to Device (liet. siųsti į įrenginį) ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis; 5. Atjunkite įrenginį. <p>Pradėti treniruotę Prieš pradėdami treniruotę turite atsisiųsti ją iš „Garmin Connect“.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasirinkite Training > My Workouts (liet. Treniruotės>Mano treniruotės); 2. Pasirinkite treniruotę; 3. Pasirinkite Do Workout (liet. Pradėti treniruotę). <p>Kai treniruotė pradėdama, įrenginys rodo kiekvieną treniruotės etapą, tikslą (jei toks yra) ir treniruotės duomenis.</p> <p>Širdies ritmo rodymas laikrodžio režime</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasirinkite ▲; 2. Palaukite keletą sekundžių. Ekrane parodomas jūsų širdies ritmas ♥. <p>Veiklos stebėjimo aktyvavimas Veiklos stebėjimą galima aktyvuoti per pirminį įrenginio nustatymą arba bet kuriuo kitu metu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasirinkite Menu > Settings > Activity Tracking > Status > On (liet. Meniu>Nustatymai>Veiklos stebėjimas>Jungti). <p>Žingsniai nepradedami matuoti kol įrenginys neaptinka palydovo signalo ir automatiškai nenumato laiko. Kad įrenginys aptiktų palydovo signalą reikia, kad virš jūsų nebūtų jokių kliūčių;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pasirinkite ↺, jei norite grįžti į dienos laiko ekraną; 3. Pasirinkite ▲ arba ▼, jei norite matyti veiklos stebėjimo duomenis. <p>Ekrane pamatysite visą dienos žingsnių skaičių !!.</p> <p>Žingsniams periodiškai atnaujinamas.</p>																									
<p>„Bluetooth Connected“ „Forerunner“ įrenginyje yra keletas „Bluetooth“ funkcijų, suderinamų su jūsų išmaniuoju telefonu arba mobiliuoju įrenginiu naudojant „Garmin Connect Mobile“ programėlę. Norėdami gauti daugiau informacijos apsilankykite www.garmin.com/intosports/apps.</p> <p>„LiveTrack“: suteikia galimybę jūsų draugams ir šeimai rungtis su jumis realiu laiku. Galite pakviesti žmonių jus sekti naudodami elektroninius laiškus ar socialinę žiniasklaidą, taigi jie galės matyti jūsų treniruotės duomenis „Garmin Connect“ stebėjimo tinklalapyje realiu laiku.</p> <p>Veiklos įkėlimai: baigus veiklos įrašymą jos duomenys automatiškai išsiunčiami į „Garmin Connect Mobile“.</p> <p>Sąveika su socialine žiniasklaida: suteikia jums galimybę skelbti veiklos duomenų atnaujinimus socialiniuose tinkluose kai įkeliate veiklą į „Garmin Connect Mobile“.</p>	<p>Išmaniojo telefono suporavimas su „Forerunner“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apsilankykite www.garmin.com/intosports/apps ir atsisiųskite į savo išmanųjį telefoną „Garmin Connect Mobile“ programėlę; 2. Laikykitės savo išmanųjį telefoną ne toliau kaip 10 metrų nuo „Forerunner“; 3. „Forerunner“ pagrindiniame ekrane pasirinkite Menu > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device (liet. Meniu>Nustatymai>Bluetooth> Suporuoti mobilųjį įrenginį); 4. Įjunkite „Garmin Connect Mobile“ programėlę ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis įrenginiui prijungti. <p>Instrukcijos pateikiamos per pirminį įrenginio nustatymą arba pasirinkus ☰ > My Device (liet. Mano įrenginys).</p> <p>„Bluetooth“ bevielio ryšio technologijos įjungimas „Forerunner“ pagrindiniame ekrane pasirinkite Menu > Settings > Bluetooth > Status > Off (liet. Meniu>Nustatymai>Bluetooth> Būsena>Išjungti);</p>																									
<p>Širdies ritmo spalvos zonos Daugelis sportininkų širdies ritmo matavimus naudoja didinti širdies ir kraujagyslių pajėgumus ir treniruotės aktyvumą. Širdies ritmo zona – tai nustatytas širdies dūžių skaičius per minutę. Intensyvumo skalėje yra penkios priimtinos širdies ritmo zonos. Širdies ritmo zonos skaičiuojamos pagal maksimalaus širdies dažnio procentinę reikšmę.</p> <table border="1" data-bbox="245 1787 794 2123"> <tr> <td>Pilka</td> <td>Apšilimas</td> <td>Ramus ir lengvas tempas</td> </tr> <tr> <td>Mėlyna</td> <td>Lengvas</td> <td>Patogus įprastas tempas</td> </tr> <tr> <td>Žalias</td> <td>Aerobika</td> <td>Vidutinis tempas; optimalus širdies ir kraujagyslių darbas</td> </tr> <tr> <td>Oranžinė</td> <td>Riba</td> <td>Greitas tempas; valingas kvėpavimas</td> </tr> <tr> <td>Raudona</td> <td>Maksimalus</td> <td>Sprinto tempas; netinkamas ilgam laiko tarpui</td> </tr> </table>	Pilka	Apšilimas	Ramus ir lengvas tempas	Mėlyna	Lengvas	Patogus įprastas tempas	Žalias	Aerobika	Vidutinis tempas; optimalus širdies ir kraujagyslių darbas	Oranžinė	Riba	Greitas tempas; valingas kvėpavimas	Raudona	Maksimalus	Sprinto tempas; netinkamas ilgam laiko tarpui	<p>Techniniai duomenys</p> <table border="1" data-bbox="826 1630 1353 1796"> <tr> <td>Vandens pasipriešinimas</td> <td>5 ATM</td> </tr> <tr> <td>Baterijos tipas</td> <td>Įkraunama ličio jonų baterija</td> </tr> <tr> <td>Baterijos gyvavimo laikas</td> <td>Iki 10 val. / iki 6 savaitių.</td> </tr> <tr> <td>Veikimo temperatūra</td> <td>Nuo -20 °C iki 60 °C</td> </tr> <tr> <td>Įkrovimo temperatūra</td> <td>Nuo 0 °C iki 45 °C</td> </tr> </table> <p>ANT+ jutiklių suporavimas Prieš atlikdami poravimą turite užsidėti širdies ritmo ekraną arba įdiegti jutiklį.</p> <p>Pastaba: poruodami įrenginius būkite ne toliau nei 10 m nuo kito ANT+ jutiklio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Įrenginys turi būti ne toliau kaip 3 m nuo jutiklio; 2. Pasirinkite Menu > Settings > Sensors > Add Sensor (liet. Meniu > Nustatymai > Jutikliai > Pridėti jutiklį); 3. Pasirinkite jutiklį. Kai jutiklis suporuojamas su jūsų įrenginiu, ekrane rodomas pranešimas. Galite pritaikyti domėnų lauką, kad matytumėte jutiklio duomenis. 	Vandens pasipriešinimas	5 ATM	Baterijos tipas	Įkraunama ličio jonų baterija	Baterijos gyvavimo laikas	Iki 10 val. / iki 6 savaitių.	Veikimo temperatūra	Nuo -20 °C iki 60 °C	Įkrovimo temperatūra	Nuo 0 °C iki 45 °C
Pilka	Apšilimas	Ramus ir lengvas tempas																								
Mėlyna	Lengvas	Patogus įprastas tempas																								
Žalias	Aerobika	Vidutinis tempas; optimalus širdies ir kraujagyslių darbas																								
Oranžinė	Riba	Greitas tempas; valingas kvėpavimas																								
Raudona	Maksimalus	Sprinto tempas; netinkamas ilgam laiko tarpui																								
Vandens pasipriešinimas	5 ATM																									
Baterijos tipas	Įkraunama ličio jonų baterija																									
Baterijos gyvavimo laikas	Iki 10 val. / iki 6 savaitių.																									
Veikimo temperatūra	Nuo -20 °C iki 60 °C																									
Įkrovimo temperatūra	Nuo 0 °C iki 45 °C																									