

GARMIN® Forerunner® 630

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 veiklos profiliams ir programėlėms pasirinkti.
③		Spustelėkite naujam ratui atžymėti.
④		Spustelėkite, jei norite atidaryti meniu. Pastaba: meniu punktai priklauso nuo aktyvaus ekrano ir kaip naudojate prietaisą.
⑤		Spustelėkite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną. Laikykite nuspaudę prietaiso mygtukams ir liečiamajam ekranui užrakinti.

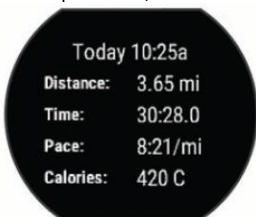
Pasiruošimas treniruotei

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;



- spustelėkite > treniruotei ištrinti;
- spustelėkite , jei norite tęsti treniruotės registravimą.

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. Įkraukite 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 būseną
	„Bluetooth“ technologijos būseną
	Wi-Fi technologijos būseną
	Širdies ritmo būseną
	Žingsniamačio būseną
	Greičio ir ritmo jutiklio būseną
	Temperatūros jutiklio būseną
	VIRB kameros būseną

Miego stebėjimas

Kai miegate, prietaisas stebi jūsų judesius. Miego statistika skaičiuoja bendrą miego valandų skaičių, miego lygius ir miego judesius. „Garmin Connect“ paskyroje 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** (Būseną) > **On** (Įjungta). Jūsų žingsnių skaitiklis nepasirodys, kol prietaisas neras palydovų ir automatiškai nenusatys laiko. Kad prietaisas galėtų aptikti palydovo signalus, gali reikėti giedro dangaus;
2. 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.

„Garmin Connect“

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

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

Analizuokite savo duomenis: galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo treniruotę, įskaitant laiką, atstumą, širdies ritmą, sudegintas kalorijas, žingsnių ir greičių grafikus 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 sekti vienas kito treniruotes ar įdėti nuorodas į savo treniruotes savo mėgstamuose socialiniuose tinklapiuose.

Sekite savo pažangą: galite sekti 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.

Specifikacijos

Atsparumas vandeniui	5 atm
Akumulatoriaus tipas	Įkraunamas, integruotas Li-ION
Akumulatoriaus tarnavimo laikas	Iki 8 sav. tik laikrodžio režime; Iki 7 sav. laikrodžio režime su veiklos stebėjimu; Iki 4 sav. laikrodžio režime su veiklos stebėjimu ir pranešimais išmaniajame telefone; Iki 25 val. „UltraTrac“ režime Iki 16 val., naudojant GPS ir širdies ritmo daviklį; Iki 16 val. naudojant tik GPS; Iki 12 val. naudojant GPS ir GLONASS
Darbinė temperatūra	Nuo -20°C iki 60°C
Įkrovimo temperatūra	Nuo 0°C iki 45°C

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.

Treniruotės stebėjimas internetu

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

1. Prijunkite prietaisą prie kompiuterio;

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, turite parsisiųsti ją iš „Garmin Connect“.

1. Pasirinkite **Training** (Treniruotė) > **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 **Stop** treniruotės žingsniui užbaigti.

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

Bet kuriuo metu spustelėkite **Cancel Workout** (Nutraukti treniruotę) treniruotei pabaigti.

Vietos peržiūra ir išsaugojimas

Kad galėtumėte matyti savo vietos informaciją, prietaisas turi rasti palydovus.

1. Eikite į vietą, kurioje norite pažymėti vietą;

2. Pasirinkite **Locations** (Vietos) > **Where Am I?** (Kur aš esu?);

Prietaisas parodys jūsų buvimo vietos aukštį ir koordinatas;

3. Jei reikia, pasirinkite **Save Location** (Išsaugoti vietą).

Navigacija į išsaugotą vietą

Kad galėtumėte rasti išsaugotą vietą, prietaisas turi rasti palydovus.

1. Pasirinkite **Locations** (Vietos) > **Saved Locations** (Išsaugotos vietos);

2. Pasirinkite vietą;

3. Pasirinkite **Go To** (Eiti į). Pasirodo kompasas. Rodyklė rodo link išsaugotos vietos;

4. Pasirinkite **Go To** laikmačiui paleisti ir judėjimo veiklai registruoti.

Navigacija atgal į pradžią

Bet kuriuo judėjimo veiklos metu galite grįžti į savo pradinę vietą.

Jei laikmatis vis dar skaičiuoja laiką, pasirinkite **Back to Start** (Atgal į startą).

Jei sustabdėte laikmatį ir neišsaugojote savo judėjimo veiklos, pasirinkite **Back to Start** (Atgal į startą).

Jei sustabdėte laikmatį ir išsaugojote savo judėjimo veiklą, pasirinkite **Locations** (Vietos) > **Back to Start** (Atgal į startą). Prietaisas nukreips jus į paskutinės išsaugotos judėjimo veiklos starto vietą.

Pasirodo kompasas. Rodyklė rodo link starto vietos. Jei laikmatis neskaičiuoja laiko, galite vėl paleisti laikmatį, kad prietaisas dėl ilgos pauzės negrįžtų į laikrodžio režimą.

Navigacijos sustabdymas

Pasirinkite **Stop Navigation** (Sustabdyti navigaciją) > **Stop**.

Treniruotė su „Running Dynamics“

Kad galėtumėte peržiūrėti treniruotės dinamikos duomenis, turite uždėti „HRM-Run“ priedą ar „HRM-Tri“ priedą ir suporuoti su savo prietaisu.

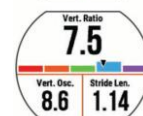
Jei „Forerunner“ pakuotėje yra širdies ritmo daviklis, prietaisas jau yra suporuotas ir „Forerunner“ yra nustatytas bėgimo dinamikai parodyti.

1. Spustelėkite **Running Dynamics** ir pasirinkite treniruotės profilį;

2. Spustelėkite **Running Dynamics**;

3. Pradėkite treniruotę;

4. Perslinkite treniruotės dinamikos ekranus savo duomenims peržiūrėti;



5. Jei norite nustatyti, kaip turi atrodyti treniruotės dinamikos duomenys, palaikykite nuspaudę duomenų laukelį.