

GARMIN
Forerunner® 920XT

Šiame prietaise yra ličio jonų akumuliatorius. Žr. informaciją apie gaminį ir saugaus naudojimo nurodymus šio prietaiso pakuotėje su išpėjimais ir kita svarbia informacija.

Mygtukai



	Naudokite norėdami įjungti ir išjungti foninį apšvietimą. Norėdami prietaisą įjungti ir išjungti, laikykite nuspausta.
	Naudokite norėdami pasirinkite aktyvumo profilius, meniu, duomenis ir nustatymus. Pasirinkite norėdami greitai peržiūrėti nustatymus ar norėdami peržiūrėti duomenų langus treniruotės metu.
	Pasirinkite norėdami paleisti ir sustabdyti laikmatį. Palieskite norėdami nustatyti parinktį ir patvirtinti pranešimą.
	Pasirinkite norėdami fiksuoti naują etapą. Pasirinkite norėdami fiksuoti perėjimą į kito tipo sportinį režimą. Palieskite norėdami fiksuoti poilsio režimą plaukiant. Pasirinkite norėdami grįžti į ankstesnįjį langą. Pasirinkite keletą laikų sugrįžti į laikrodžio režimą ir prietaisui užblokuoti.
	Pasirinkite norėdami atblokuoti prietaisą. Pasirinkite norėdami perjungti aktyvumo profilį, pagrindinį meniu ir laikmačio langą. Pasirinkite norėdami perkelti aktyvumo duomenis į savo <i>Garmin Connect™</i> paskyrą.

Būsenos piktogramos

Piktogramos rodomos aktyvumo profilio ir duomenų langų viršuje. Mirksinčia piktograma informuojama, kad prietaisas ieško signalo. Nepertraukiamai rodoma piktograma informuojama, kad signalas surastas arba jutiklis prisijungęs.

	GPS būseną
	Bluetooth® įrangos būseną
	Wi-Fi® įrangos būseną
	Pulso intensyvumo būseną
	Žingsniamačio būseną
	Greičio ir tempo būseną
	Maitinimo įtampos būseną
	VIRB™ kameros būseną



Įkrauti prietaisą


1. Įkiškite USB laido kištuką į kompiuterio USB prievado kištukinį lizdą.
2. Įstatykite įkroviklį ties kontaktais užpakalinėje prietaiso pusėje ir prijunkite įkrovimo apkabą (1) prie prietaiso.
3. Visiškai įkraukite prietaisą.
4. Įkroviklio atjungimui paspauskite (2).

Triatlono treniruotė

Dalyvaudami triatlone ir norėdami greitai perjungti kiekvienos sporto šakos režimą, jūs galite naudoti triatlono režimo profilį.

Triatlonas

Pasirinkite > ▼ > Triathlon > ENTER. Norėdami paleisti laikmatį pasirinkite ►. Kiekvieną kartą pradėdant ir baigiant naują veiklą, pasirinkite ↻. Baigus treniruotę pasirinkite ►.

Plaukimas	Pasirinkite > ▼ > Pool Swim > ENTER. Norėdami paleisti laikmatį pasirinkite ►. Kiekvieną kartą pradėdant ir baigiant pertraukėlę, pasirinkite ↺. Baigus treniruotę pasirinkite ►.
<p><u>Treniruotė uždaroje erdvėje</u> Prietaise yra fizinio aktyvumo uždaroje erdvėje profiliai, skirti fiksuoti duomenis bėgant, važiuojant dviračiu ir plaukiant. Kai treniruojatės uždaroje erdvėje arba norite taupyti akumuliatoriaus energiją, galite išjungti GPS. Pasirinkite ⋮ > Activity Settings > GPS > Off.</p>	
<p><u>Virtualiojo partnerio funkcijos naudojimas</u> <i>Virtualusis partneris</i> – treniruotės priemonė, kurią naudojant galima lengviau pasiekti norimų tikslų. Jūs galite pritaikyti <i>virtualųjį partnerį</i> norimam treniruotės (bėgant, važiuojant dviračiu ir kt.) greičiui ar tempui. Pasirinkite aktyvumo profilį. Pasirinkite ⋮ > Activity Settings > Data Screens > Virtual Partner > Status > On. Pasirinkite Set Pace arba Set Speed. Įveskite vertę. Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite ►.</p>	
<p><u>Norėdami peržvelgti sukauptus duomenis</u> pasirinkite ⋮ > History > Activities.</p>	
<p><u>Garmin Connect</u> Jūs galite susisiekti su draugais tinklalapyje <i>Garmin Connect</i>. Naudojantis <i>Garmin Connect</i> jums suteikiamos sekimo, analizavimo, keitimosi duomenimis bei tarpusavio skatinimo priemonės. Kaupiami jūsų aktyvaus gyvenimo stiliaus duomenys, pvz., bėgiojant, vaikščiojant, jodinėjant, plaukiojant, keliaujant pėsčiomis, dalyvaujant triatlonuose ir pan. Nemokamą paskyrą užregistruoti galite tinklalapyje www.garminconnect.com/start</p>	
<p><u>Žemėlapių funkcijos</u> Kai įjungiate laikmatį ir pradėdote judėti, žemėlapyje atsiranda jūsų kelią žyminti juoda linija. (1) Šiaurės kryptis. (2) Jūsų dabartinė vieta ir kryptis. (3) Vaizdo didinimo lygis.</p>	
<p><u>Tvirtinti pulso matuoklį</u> Pulso matuoklį uždėkite tiesiogiai ant kūno, žemiau krūtinės. Patikimai pritvirtinkite matuoklį, kad treniruotės metu nepersislinktų.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pritvirtinkite pulso matuoklio modulį (1) ant juostelės. „Garmin“ logotipas ant modulio ir juostelės turi būti teisingoje padėtyje. 2. Sudrėkinkite elektrodus (2) ir elektrodų kontaktų paviršius (3) galinėje juostelės pusėje, kad būtų užtikrintas kontaktas tarp jūsų krūtinės ir siūstuvo. 3. Apvyniokite juostelę ant krūtinės ir užkabinkite juostelės kabliuką (4) už kilpos (5). PASTABA: neperlenkite priežiūros nurodymų etiketės.  <ol style="list-style-type: none"> 4. Padėkite prietaisą ne toliau kaip 3 m atstumu nuo pulso matuoklio. 	
<p><u>Įvertinto maksimalaus O2 tūrio informacija</u> <i>VO2 max.</i> – maksimalus deguonies tūris (mililitrais), kurį jūs galite sunaudoti per minutę vienam kūno svorio kilogramui maksimalaus aktyvumo būsenoje. Paprasčiau sakant, <i>VO2</i> – sportinio pajėgumo rodiklis, kuris turi didėti gerėjant sportinei būklei. <i>VO2 max.</i> įvertintas vertes pateikia ir palaiko kompanija „Firstbeat® Technologies Ltd“. Prietaisas <i>Forerunner</i> turi skirtingus <i>VO2 max.</i> vertinimo režimus bėgant ir važiuojant dviračiu. Galite naudoti su tinkamu pulso matuokliu ir galios matuokliu sujungtą <i>Garmin</i> prietaisą, norėdami matyti maksimalią <i>VO2 max.</i> vertę važiuojant dviračiu. Taip pat galite naudoti su tinkamu pulso matuokliu sujungtą <i>Garmin</i> prietaisą, norėdami matyti maksimalią <i>VO2 max.</i> vertę bėgant.</p>	
<p style="text-align: center;">www.garmin.com/support</p>	