

**GARMIN®**



# VENU® X1 PULKSTENIS

---

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2025 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® un Virtual Partner® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ sērija, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™, un Vector™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google LLC preču zīme. Apple®, iPhone® un iTunes® ir Apple Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā preču zīme Bluetooth® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin visos gadījumos šīs zīmes izmanto saskaņā ar licenci. The Cooper Institute® kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. iOS® ir Cisco Systems, Inc. reģistrēta preču zīme, ko Apple Inc. izmanto saskaņā ar licenci. Iridium® ir Iridium Satellite LLC reģistrēta preču zīme. Overwolf™ ir Overwolf Ltd. reģistrēta preču zīme. Di2™ ir Shimano, Inc. reģistrēta preču zīme Shimano® ir Shimano, Inc. Reģistrēta preču zīme. STRAVA un Strava™ ir Strava, Inc. Reģistrēta preču zīme USB-C® ir USB Implementers Forum reģistrēta preču zīme. Wi-Fi® ir reģistrēta Wi-Fi Alliance Corporation preču zīme. Windows® ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrēta preču zīme. Zwift™ ir Zwift, Inc. preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

M/N: A04702

# Saturs

## Ievads..... 1

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Darba sākšana.....                    | 1 |
| Pārskats.....                         | 1 |
| Ieteikumi skārienekrānam.....         | 2 |
| Ierīces bloķēšana un atbloķēšana..... | 3 |
| Ikonu pārskats.....                   | 3 |

## Lietotnes un aktivitātes..... 3

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Lietotnes.....                                      | 4  |
| Health Snapshot.....                                | 6  |
| Saglabātās lietotnes izmantošana.....               | 6  |
| Balss piezīmes ierakstīšana.....                    | 7  |
| Balss komandu izmantošana.....                      | 7  |
| Pulksteņa balss komandas.....                       | 8  |
| Garmin Pay.....                                     | 9  |
| Garmin Pay maka iestatīšana.....                    | 9  |
| Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....    | 9  |
| Kartes pievienošana Garmin Pay makam.....           | 10 |
| Garmin Pay karšu pārvaldība.....                    | 10 |
| Garmin Pay ieejas koda maiņa.....                   | 11 |
| Aktivitātes.....                                    | 11 |
| Aktivitātes sākšana.....                            | 12 |
| Padomi aktivitāšu reģistrēšanai... ..               | 13 |
| Aktivitātes beigšana.....                           | 13 |
| Aktivitātes novērtēšana.....                        | 13 |
| Skriešana.....                                      | 14 |
| Dodoties skrējienā.....                             | 14 |
| Dodoties skrējienā pa celiņu.....                   | 14 |
| Skrējiena pa celiņu ierakstīšana.....               | 14 |
| Dodoties virtuālā skrējienā.....                    | 15 |
| Trenažiera attāluma kalibrēšana.. ..                | 15 |
| Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana.....       | 15 |
| Ultramaratona aktivitātes reģistrēšana.....         | 15 |
| Ultramaratona automātiskās atpūtas iestatījumi..... | 16 |
| Riteņbraukšana.....                                 | 16 |
| Došanās velobraucienā.....                          | 16 |
| Iekštelpu trenažiera lietošana.....                 | 16 |
| Power Guide.....                                    | 17 |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Jaudas ceļveža izveide un lietošana.....               | 17 |
| Peldēšana.....                                         | 18 |
| Peldot baseinā.....                                    | 18 |
| Peldēšanas terminoloģija.....                          | 18 |
| Vēzienu veidi.....                                     | 18 |
| Padomi peldēšanas aktivitātēm... ..                    | 19 |
| Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta.....   | 19 |
| Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu.....         | 19 |
| Dažādi sporta veidi.....                               | 20 |
| Triatlona treniņš.....                                 | 20 |
| Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana.....         | 20 |
| Sporta zāles aktivitātes.....                          | 20 |
| Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....            | 21 |
| Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai..... | 21 |
| HIIT aktivitātes ierakstīšana.....                     | 22 |
| Mobilitātes aktivitātes ierakstīšana.....              | 22 |
| Golfa spēle.....                                       | 23 |
| Golfa spēle.....                                       | 23 |
| Golfa izvēlne.....                                     | 24 |
| Golfa iestatījumi.....                                 | 24 |
| PlaysLike attāluma ikonas.....                         | 25 |
| Karodziņa pārvietošana.....                            | 25 |
| Virtuālais caddie.....                                 | 25 |
| Virziena uz spraudīti skatīšana.....                   | 26 |
| Hazardi un Layups.....                                 | 26 |
| Mērīto sitienu skatīšana.....                          | 27 |
| Manuāla sitiena mērīšana.....                          | 27 |
| Sitiena pievienošana manuāli... ..                     | 27 |
| Rezultātu saglabāšana.....                             | 27 |
| Punktu skaitīšanas iestatījumi.. ..                    | 27 |
| Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana.....            | 28 |
| Sekošana golfa statistikai.....                        | 28 |
| Golfa statistikas ierakstīšana... ..                   | 28 |
| Sitienu vēstures skatīšana.....                        | 28 |
| Posma kopsavilkuma skatīšana... ..                     | 29 |
| Raunda pabeigšana.....                                 | 29 |
| Golfa nūju saraksta pielāgošana.. ..                   | 29 |
| Aktivitātes brīvā dabā.....                            | 29 |
| Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana.....          | 29 |

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lietotnes Expedition palaišana....                                                  | 30 |
| Maršruta punkta manuāla ierakstīšana.....                                           | 30 |
| Trases punktu skatīšana.....                                                        | 30 |
| Došanās makšķerēt.....                                                              | 30 |
| Došanās medībās.....                                                                | 31 |
| Ziemas sporta veidi.....                                                            | 31 |
| Nobraucienu skatīšana.....                                                          | 31 |
| Ārprustrases slēpošanas vai braukšanas ar sniega dēli aktivitātes reģistrēšana..... | 31 |
| Citas aktivitātes.....                                                              | 32 |
| Elpošanas tehnikas aktivitātes ierakstīšana.....                                    | 32 |
| Meditācijas aktivitātes ierakstīšana.....                                           | 32 |
| Spēles.....                                                                         | 33 |
| Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana.....                                             | 33 |
| Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana.....                                        | 33 |
| Darbību un lietotņu pielāgošana.....                                                | 33 |
| Lietotņu saraksta pielāgošana.....                                                  | 33 |
| Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana.....                                   | 34 |
| Iecienītākās darbības piespraušana sarakstam.....                                   | 34 |
| Datu ekrānu pielāgošana.....                                                        | 34 |
| Pielāgotas aktivitātes izveide.....                                                 | 35 |
| Aktivitāšu iestatījumi.....                                                         | 35 |
| Aktivitātes brīdinājumi.....                                                        | 37 |
| Brīdinājuma iestatīšana.....                                                        | 39 |
| Balss brīdinājumu atskaņošana aktivitātes laikā.....                                | 39 |
| Maršrutēšanas iestatījumi.....                                                      | 40 |
| ClimbPro lietošana.....                                                             | 40 |
| Satelīta iestatījumi.....                                                           | 40 |
| Segmenti.....                                                                       | 41 |
| Strava™ segmenti.....                                                               | 41 |
| Sacensība segmentā.....                                                             | 41 |

## **Izskats..... 41**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Pulksteņa skata iestatījumi.....    | 41 |
| Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana... | 42 |
| Pārskati.....                       | 42 |
| Pārskatu skatīšana.....             | 45 |
| Pārskatu saraksta pielāgošana....   | 45 |
| Body Battery.....                   | 46 |

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Pārskata Body Battery skatīšana.....                                       | 46 |
| Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....                                 | 46 |
| Stresa līmeņa pārskata lietošana....                                       | 47 |
| Sieviešu veselība.....                                                     | 47 |
| Sekošana menstruālajam ciklam.....                                         | 47 |
| Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana.....                            | 47 |
| Sekošana grūtniecībai.....                                                 | 47 |
| Grūtniecības informācijas reģistrēšana.....                                | 48 |
| Laikapstākļu pārskata pielāgošana.....                                     | 48 |
| Padomu laika joslu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana..... | 49 |
| Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect.....                            | 49 |
| Krājumu pievienošana.....                                                  | 49 |
| Controls.....                                                              | 50 |
| Vadības izvēlnes pielāgošana.....                                          | 53 |
| LED signāllampiņas izmantošana....                                         | 53 |
| Pielāgotās stroboskopiskās signāllampiņas rediģēšana.....                  | 54 |
| Netraucēšanas režīma lietošana....                                         | 54 |

## **Treniņi..... 54**

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Aktivitātes izsekošana.....                                             | 54 |
| Automātisks mērķis.....                                                 | 55 |
| Sekošana miegā.....                                                     | 55 |
| Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....                          | 55 |
| Elpošanas variācijas.....                                               | 56 |
| Move IQ®.....                                                           | 56 |
| Fizisko vingrojumu sērijas.....                                         | 56 |
| Vingrojumu sērijas sākšana.....                                         | 56 |
| No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde.... | 57 |
| Intervālu fizisko vingrojumu sērijas....                                | 57 |
| Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana.....                       | 58 |
| Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana.....                   | 58 |
| Intervāla treniņa apturēšana.....                                       | 58 |
| Treniņa mērķa iestatīšana.....                                          | 59 |
| PacePro™ Treniņš.....                                                   | 59 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect.....      | 59 |
| PacePro plāna izveidošana pulkstenī.....              | 60 |
| PacePro plāna sākšana.....                            | 61 |
| Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana.....    | 62 |
| Sacensību kalendārs un primārās sacensības.....       | 62 |
| Treniņš pirms sacensībām.....                         | 63 |
| Laikapstākļu atrašanās vietu pievienošana.....        | 63 |
| Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana..... | 63 |
| Virtual Partner lietošana.....                        | 63 |
| Par treniņu kalendāru.....                            | 64 |
| Pielāgoti treniņu plāni.....                          | 64 |
| Pašvērtējuma iespējošana.....                         | 64 |
| Izpildes mērījumi.....                                | 65 |
| Par VO2 Max. aplēsēm.....                             | 66 |
| VO2 Max. aplēses skriešanai iegūšana.....             | 67 |
| Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai..... | 67 |
| Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana.....        | 68 |
| Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss.....            | 69 |
| Skriešanas efektivitāte.....                          | 70 |
| Skriešanas efektivitātes skatīšana.....               | 70 |
| FTP aplēšu iegūšana.....                              | 70 |
| Laktāta sliekšņvērtība.....                           | 71 |
| Jūsu izturības skatīšana reāllaikā....                | 71 |
| Jūsu jaudas līknes skatīšana.....                     | 72 |
| Treniņa statuss.....                                  | 72 |
| Treniņu statusa līmeņi.....                           | 73 |
| Padomi treniņa statusa iegūšanai...                   | 73 |
| Akūtā slodze.....                                     | 73 |
| Treniņu slodzes fokuss.....                           | 74 |
| Slodzes koeficients.....                              | 74 |
| Par Training Effect.....                              | 75 |
| Izturības rezultāts.....                              | 76 |
| Kalna rezultāts.....                                  | 76 |
| Gatavība treniņam.....                                | 77 |
| Atgūšanās laiks.....                                  | 77 |
| Atgūšanās sirdsdarbības ritms.....                    | 78 |

## **Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā..... 78**

## **Skriešanas tolerance..... 78**

## **Žurnāli..... 79**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Vēstures izmantošana.....          | 79 |
| Dažādu sporta veidu vēsture.....   | 79 |
| Personīgie rekordi.....            | 79 |
| Personīgo rekordu skatīšana.....   | 79 |
| Personīgā rekorda atjaunošana..... | 80 |
| Personīgo rekordu dzēšana.....     | 80 |
| Kopējo datu skatīšana.....         | 80 |

## **Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi..... 80**

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Veselības un labsajūtas brīdinājuma signāli.....        | 81 |
| Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana..... | 81 |
| Kustības brīdinājums.....                               | 81 |
| Kustības brīdinājumu pielāgošana.....                   | 81 |
| Rīta pārskats.....                                      | 82 |
| Rīta pārskata pielāgošana.....                          | 82 |
| Vakara pārskats.....                                    | 82 |
| Vakara pārskata pielāgošana.....                        | 82 |
| Laika brīdinājumu iestatīšana.....                      | 82 |
| Vētras brīdinājuma iestatīšana.....                     | 83 |
| Tālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana.....         | 83 |

## **Skaņa un vibrācija iestatījumi..... 83**

## **Displeja un spilgtuma iestatījumi.... 83**

## **Veselības un labsajūtas iestatījumi..... 84**

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms.....                      | 84 |
| Pulksteņa valkāšana.....                                         | 85 |
| Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....            | 85 |
| Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi..... | 86 |
| Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana.....                       | 86 |

|                                                                            |           |                                                                   |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| Pulsa oksimetrs.....                                                       | 87        | Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect.....                      | 95        |
| Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....                                     | 88        | Kursa nosūtīšana uz ierīci.....                                   | 95        |
| Pulsa oksimetra režīma iestatīšana.....                                    | 88        | Kursa izveide un sekošana tam līdz jūsu pulkstenī.....            | 96        |
| Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....                        | 88        | Turp un atpakaļ maršruta kursa veidošana.....                     | 96        |
| Automātisks mērķis.....                                                    | 88        | Naviģēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība.....             | 96        |
| Intensitātes minūtes.....                                                  | 89        | Kompasa kursa iestatīšana.....                                    | 97        |
| Intensitātes minūšu pelnīšana.....                                         | 89        | Atsauces punkta iestatīšana.....                                  | 97        |
| Sekošana miegā.....                                                        | 89        | <b>Savienojamība.....</b>                                         | <b>97</b> |
| Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....                             | 89        | Sensori un piederumi.....                                         | 97        |
| <b>Karte.....</b>                                                          | <b>89</b> | Bezvadu sensori.....                                              | 98        |
| Kartes skatīšana.....                                                      | 89        | Bezvadu sensoru savienošana pārī.....                             | 100       |
| Atrašanās vietas saglabāšana vai naviģēšana uz atrašanās vietu kartē...    | 90        | Sirdsdarbības ritma piederums Skriešanas temps un attālums...     | 100       |
| Kartes iestatījumi.....                                                    | 90        | Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai.....           | 100       |
| Karšu pārvaldība.....                                                      | 90        | Skriešanas dinamika.....                                          | 101       |
| Karšu lejupielāde ar Āra kartes+...                                        | 91        | Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem.       | 101       |
| TopoActive karšu lejupielāde.....                                          | 91        | Skriešanas spēks.....                                             | 102       |
| Karšu dzēšana.....                                                         | 91        | Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā.....                   | 102       |
| Kartes datu rādīšana un paslēpšana...                                      | 92        | Varia kameras vadības ierīču izmantošana.....                     | 102       |
| <b>Navigācija.....</b>                                                     | <b>92</b> | inReach tāl vadība.....                                           | 103       |
| Naviģēšana uz galapunktu.....                                              | 92        | inReach tāl vadības izmantošana.....                              | 103       |
| Naviģēšana uz tuvumā esošu interesējošu objektu.....                       | 92        | Tālruņa savienojamības iespējas.....                              | 103       |
| Naviģēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā.....                         | 93        | Tālruņa pāra savienojuma izveidošana.....                         | 103       |
| Cilvēka aiz borta atrašanās vietas iezīmēšana un naviģēšanas sākšana.....  | 93        | Zvanīšana no lietotne Tālrunis.....                               | 104       |
| Navigācijas apturēšana.....                                                | 93        | Virtuālā tālruņa palīga izmantošana.....                          | 104       |
| Atrašanās vietu saglabāšana.....                                           | 94        | Tālruņa paziņojumu iespējošana...                                 | 105       |
| Jūsu atrašanās vietas saglabāšana.....                                     | 94        | Paziņojumu skatīšana.....                                         | 105       |
| Dubulta režģa atrašanās vietas saglabāšana.....                            | 94        | Ienākoša tālruņa zvana saņemšana.....                             | 105       |
| Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect..... | 94        | Atbilde uz teksta ziņojumu.....                                   | 106       |
| GPS darbības sākšana no koplietotās atrašanās vietas.....                  | 94        | Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana.....                     | 106       |
| Naviģēšana uz koplietotu atrašanās vietu aktivitātes laikā.....            | 95        | Mana tālruņa meklēšanas brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana..... | 106       |
| Kursi.....                                                                 | 95        |                                                                   |           |

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana ..... | 106 |
| Wi-Fi Savienojamības funkcijas .....                                      | 106 |
| Pievienošana Wi-Fi tīklam .....                                           | 107 |
| Garmin Share .....                                                        | 107 |
| Datu kopīgošana ar Garmin Share .....                                     | 107 |
| Datu saņemšana ar Garmin Share .....                                      | 108 |
| Garmin Share iestatījumi .....                                            | 108 |
| Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas .....                      | 108 |
| Garmin Connect .....                                                      | 108 |
| Garmin Connect+ abonements ..                                             | 109 |
| Lietotnes Garmin Connect lietošana .....                                  | 109 |
| Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect .....    | 109 |
| Vienotais treniņu statuss .....                                           | 109 |
| Garmin Connect lietošana datorā .....                                     | 110 |
| Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express .....             | 110 |
| Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect .....                       | 110 |
| Connect IQ funkcijas .....                                                | 110 |
| Connect IQ funkciju lejupielāde ..                                        | 111 |
| Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru .....                  | 111 |
| Lietotne Garmin Messenger .....                                           | 111 |
| Lietotne Garmin Golf .....                                                | 111 |

## **Fokusēšanas režīmi .....** 112

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Noklusējuma fokusēšanas režīma pielāgošana ..... | 112 |
| Pielāgota fokusēšanas režīma izveide .....       | 113 |

## **Lietotāja profils .....** 113

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Lietotāja profila iestatīšana .....          | 113 |
| Dzimuma iestatījumi .....                    | 113 |
| Savas fiziskās formas vecuma skatīšana ..... | 114 |
| Par sirdsdarbības ritma zonām .....          | 114 |
| Fiziskās formas mērķi .....                  | 114 |
| Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana .....   | 115 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas ..... | 115 |
| Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini ..                             | 116 |
| Savu spēka zonu iestatīšana .....                                | 116 |
| Izpildes mērījumu automātiska noteikšana .....                   | 116 |

## **Mūzika .....** 117

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana .....             | 117 |
| Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja .. | 117 |
| Personīgā audio satura lejupielāde ...                               | 117 |
| Mūzikas klausīšanās .....                                            | 118 |
| Mūzikas atskaņošanas pārvaldība ....                                 | 118 |
| Bluetooth austiņu pievienošana .....                                 | 119 |
| Audio režīma maiņa .....                                             | 119 |

## **Drošības un izsekošanas funkcijas .....** 119

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana ..... | 119 |
| Kontaktpersonu pievienošana .....                     | 120 |
| Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana ..... | 120 |
| Palīdzības pieprasīšana .....                         | 120 |
| GroupTrack sesijas sākšana .....                      | 121 |
| Padomi GroupTrack sesijām .....                       | 121 |

## **Pulksteņi .....** 121

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Modinātāja iestatīšana .....                   | 121 |
| Modinātāja rediģēšana .....                    | 122 |
| Viedais modinātājs .....                       | 122 |
| Atpakaļskaitīšanas taimera lietošana .....     | 122 |
| Atpakaļskaitīšanas taimera dzēšana .....       | 122 |
| Hronometra lietošana .....                     | 123 |
| Alternatīvu laika joslu pievienošana ..        | 123 |
| Alternatīvās laika joslas rediģēšana .....     | 124 |
| Atpakaļskaitīšanas notikuma pievienošana ..... | 124 |
| Atpakaļskaitīšanas notikuma rediģēšana .....   | 124 |

## **Jaudas pārvaldnieka iestatījumi ...** 125

|                                                                     |            |                                                                          |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| Enerģijas taupītāja funkcijas<br>pielāgošana.....                   | 125        | Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu<br>pulksteni?.....                 | 135        |
| <b>Sistēmas iestatījumi.....</b>                                    | <b>126</b> | Mans tālrunis neveido savienojumu ar<br>pulksteni.....                   | 135        |
| Pogu īsceļu pielāgošana.....                                        | 126        | Vai es varu izmantot savu Bluetooth<br>sensoru ar savu pulksteni?.....   | 136        |
| Pulksteņa ieejas koda iestatīšana.....                              | 126        | Manas austiņas neveido savienojumu ar<br>pulksteni.....                  | 136        |
| Pulksteņa ieejas koda nomaiņa.....                                  | 127        | Mūzika pārtrauc skanēt vai austiņas<br>zaudē savienojumu.....            | 136        |
| Kompas.....                                                         | 127        | Pēc ūdens iedarbības skaļrunis vai<br>mikrofons ir kluss.....            | 136        |
| Kompasa iestatījumi.....                                            | 127        | Kā atcelt distances pogas<br>nospiešanu?.....                            | 136        |
| Kompasa manuāla kalibrēšana..                                       | 127        | Satelīta signālu iegūšana.....                                           | 137        |
| Ziemeļu norādes iestatīšana.....                                    | 127        | GPS satelīta uztveršanas<br>uzlabošana.....                              | 137        |
| Altimetrs un barometrs.....                                         | 128        | Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav<br>precīzs.....                   | 137        |
| Altimetra un barometra iestatījumi                                  | 128        | Aktivitātes temperatūras rādītājs nav<br>precīzs.....                    | 137        |
| Barometriskā altimetra<br>kalibrēšana.....                          | 128        | Iziešana no demonstrācijas režīma...                                     | 137        |
| Laika iestatījumi.....                                              | 128        | Aktivitāšu izsekošana.....                                               | 137        |
| Laika sinhronizēšana.....                                           | 129        | Mans soļu skaits nešķiet precīzs...                                      | 137        |
| Papildu sistēmas iestatījumi.....                                   | 129        | Soļu skaits manā pulkstenī un manā<br>Garmin Connect kontā neatbilst.... | 138        |
| Mērvienību mainīšana.....                                           | 129        | Uzkāpto stāvu skaits šķiet<br>neprecīzs.....                             | 138        |
| Datu ierakstīšanas iestatījumi.....                                 | 129        | <b>Pielikums.....</b>                                                    | <b>138</b> |
| Iestatījumu atjaunošana un<br>atiestatīšana.....                    | 129        | VO2 Max. standarta parametri.....                                        | 138        |
| Iestatījumu un datu atjaunošana no<br>Garmin Connect.....           | 130        | Krāsu mēraparāti un skriešanas<br>dinamikas dati.....                    | 139        |
| Visu noklusējuma iestatījumu<br>atiestatīšana.....                  | 130        | Saskares ar zemi laika balansa<br>dati.....                              | 139        |
| Ierīces informācijas skatīšana.....                                 | 130        | Vertikālo svārstību un vertikālā<br>koeficienta dati.....                | 140        |
| E-etiketi reglamentējošās un<br>atbilstības informācijas skatīšana. | 130        | Skriešanas efektivitātes<br>novērtējums.....                             | 140        |
| <b>Informācija par ierīci.....</b>                                  | <b>131</b> | Izturības rezultātu vērtējumi.....                                       | 141        |
| Par AMOLED tehnoloģijas displeju....                                | 131        | FTP novērtējumi.....                                                     | 143        |
| Pulksteņa uzlāde.....                                               | 131        | Riteņu lielums un apkārtmērs.....                                        | 143        |
| Ierīces apkope.....                                                 | 132        | <b>Datu lauki.....</b>                                                   | <b>144</b> |
| Pulksteņa tīrīšana.....                                             | 132        |                                                                          |            |
| Neilona siksnīņas tīrīšana.....                                     | 132        |                                                                          |            |
| Siksnīņu maiņa.....                                                 | 133        |                                                                          |            |
| Specifikācijas.....                                                 | 133        |                                                                          |            |
| Akumulatora informācija.....                                        | 133        |                                                                          |            |
| <b>Traucējummeklēšana.....</b>                                      | <b>134</b> |                                                                          |            |
| Produkta atjauninājumi.....                                         | 134        |                                                                          |            |
| Papildu informācijas iegūšana.....                                  | 134        |                                                                          |            |
| Mana ierīce ir nepareizā valodā.....                                | 134        |                                                                          |            |
| Padomi akumulatora darbības laika<br>maksimizēšanai.....            | 135        |                                                                          |            |
| Pulksteņa restartēšana.....                                         | 135        |                                                                          |            |

# Ievads

## ⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

## Darba sākšana

Izmantojot pulksteni pirmo reizi, jums ir jāizpilda šīs darbības, lai iestatītu ierīci un iepazītos ar pamata funkcijām.

- 1 Turiet nospiestu , lai ieslēgtu pulksteni.
- 2 Lai veiktu sākotnējo iestatīšanu, izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.  
Sākotnējās iestatīšanas laikā varat savienot tālruni pārī ar pulksteni, lai saņemtu paziņojumus, sinhronizētus savas aktivitātes un veiktu citas darbības (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana*, 103. lappuse). Ja pārejat no saderīga pulksteņa, varat migrēt pulksteņa iestatījumus, saglabātos kursus un citus iestatījumus, kad savienojat jauno Venu X1 pulksteni pārī ar tālruni.
- 3 Uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde*, 131. lappuse).
- 4 Meklējiet programmatūras atjauninājumus (*Sistēmas iestatījumi*, 126. lappuse).  
Lai nodrošinātu labāko pieredzi, programmatūra ierīcē ir regulāri jāatjaunina. Programmatūras atjauninājumi nodrošina izmaiņas un privātuma, funkciju un darbības uzlabojumus.
- 5 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana*, 12. lappuse).

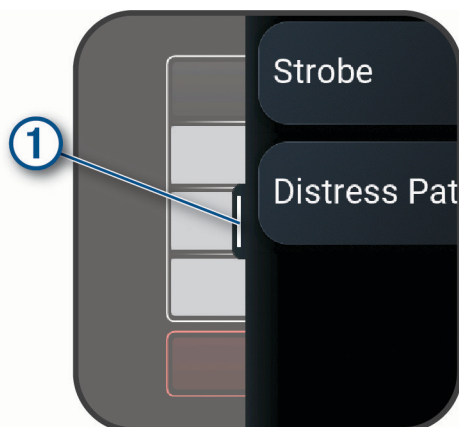
## Pārskats



|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>A</b></p>  <p>START poga</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nospiediet un turiet 2 sekundes, lai ieslēgtu pulksteni.</li> <li>Nospiediet, lai atvērtu aktivitāšu un lietotņu izvēlni, tostarp pulksteņa iestatījumus.</li> <li>Nospiediet un turiet 2 sekundes, lai skatītu pārvaldības funkciju izvēlni, tostarp barošanas funkcijas.</li> <li>Nospiediet un turiet, līdz pulkstenis vibrē 3 reizes, lai lūgtu palīdzību (<i>Drošības un izsekošanas funkcijas, 119. lappuse</i>).</li> </ul> |
| <p><b>B</b></p>  <p>BACK poga</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā lapā.</li> <li><b>IETEIKUMS.</b> aktivitātes laikā ekrānā tiek parādīti padomi, kas paskaidro pogu darbību, kas nav noklusējuma darbība.</li> <li>Turiet nospiedi, lai ieslēgtu vai izslēgtu lukturi.</li> </ul>                                                                                                                                                                            |
|  <p>Skārienekrāns</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pārvelciet uz augšu, uz leju, pa kreisi vai pa labi, lai ritinātu pārskatus, funkcijas un izvēlnes (<i>Ieteikumi skārienekrānam, 2. lappuse</i>).</li> <li>Pieskarieties, lai atlasītu opciju izvēlnē.</li> <li>Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.</li> </ul>                                                                                                                                                   |

## Ieteikumi skārienekrānam

- Velciet uz augšu vai uz leju, lai lēni ritinātu pa sarakstiem vai izvēlnēm.
- Pieskarieties, lai atlasītu vienumu.
- Pieskarieties, lai pamodinātu pulksteni.
- Pulksteņa ciparnīcā pavelciet uz augšu, lai ritinātu pa pulksteņa pārskatiem.
- Pulksteņa ciparnīcā pavelciet pa kreisi, lai skatītu lietotnes un aktivitāšu izvēlni, tostarp pulksteņa iestatījumus.
- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu paziņojumu centru.
- Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
- Pieskarieties vienumam pulksteņa ciparnīcā un turiet to, lai parādītu kontekstuālo informāciju, piemēram, pārskatus vai izvēlnes, ja pieejamas.
- Pārskatu vai lietotņu izvēlnē turiet nospiedi pulksteņa ciparnīcu, lai pārkārtotu vai dzēstu opcijas.
- Aktivitātes laikā pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu nākamo datu ekrānu.
- Aktivitātes laikā pavelciet pa labi, lai skatītu pulksteņa izvēlni, pulksteņa ciparnīcu un pārskatus.
- Aktivitātes laikā pavelciet pa kreisi, lai skatītu mūzikas atskaņotāju.
- Aizsedziet ekrānu ar plaukstu, lai atgrieztos pulksteņa ciparnīcā un samazinātu displeja spilgtumu.
- Ja pieejams, atlasiet  vai pavelciet , lai skatītu izvēlnes opcijas.



- Katra izvēlnes atlasī veiciet kā atsevišķu darbību.

## Ierīces bloķēšana un atbloķēšana

Jūs varat bloķēt ierīci, lai novērstu nejaušus pieskārienus ekrānam un pogu nospiešanu.

**PIEZĪME.** varat pielāgot vadības izvēlni ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 53. lappuse](#)).

1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet .

Ierīce nereaģē uz pieskārieniem vai pogu nospiešanu, kamēr tā netiks atbloķēta.

3 Lai atbloķētu ierīci, turiet nospiestu jebkuru pogu.

## Ikonu pārskats

Mirgojoša ikona nozīmē, ka pulkstenis meklē signālu. Vienmērīgi izgaismota ikona nozīmē, ka signāls ir atrasts vai ka sensors ir pievienots. Pārsvītrotā ikona nozīmē, ka funkcija ir izslēgta.

Pilnu saderīgo sensoru sarakstu skatiet [Bezvadu sensori, 98. lappuse](#).

|                                                                                   |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Pulksteņa savienojuma statuss ( <a href="#">Tālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana, 83. lappuse</a> )          |
|  | Sirdsdarbības ritma monitora statuss <a href="#">Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā, 85. lappuse</a> |
|  | LiveTrack statuss ( <a href="#">Drošības un izsekošanas funkcijas, 119. lappuse</a> )                              |
|  | Ātruma un kadences sensora statuss ( <a href="#">Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse</a> )              |

## Lietotnes un aktivitātes

Jūsu pulkstenī ir dažādas sākotnēji ielādētas lietotnes un aktivitātes.

**Lietotnes:** lietotnes nodrošina interaktīvas pulksteņa funkcijas, piemēram, treniņu skatīšanu vai zvanīšanu kādam no pulksteņa ([Lietotnes, 4. lappuse](#)).

**Aktivitātes:** jūsu pulkstenī ir sākotnēji ielādētas iekšējām un āram piemērotas aktivitāšu lietotnes, tostarp skriešanas, riteņbraukšanas, spēka vingrojumu, golfa un citas lietotnes. Kad sākat aktivitāti, pulkstenis parāda un ieraksta sensora datus, ko varat saglabāt un koplietot ar Garmin Connect™ kopienu.

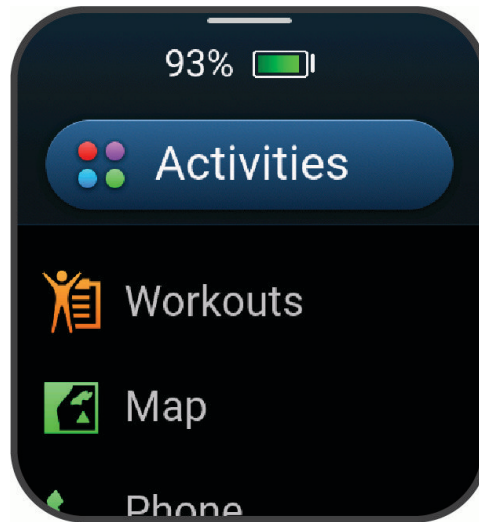
Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

**Connect IQ™ lietotnes:** lai savam pulkstenim pievienotu funkcijas, instalējiet lietotnes no Connect IQ veikala ([Connect IQ funkciju lejupielāde, 111. lappuse](#)).

## Lietotnes

Varat pielāgot savu pulksteni, izmantojot lietotņu izvēlni, kas ļauj ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Dažām lietotnēm nepieciešams Bluetooth® savienojums ar saderīgu tālruni. Daudzas lietotnes var atrast arī pārskatos ([Pārskati, 42. lappuse](#)) vai vadīklās ([Controls, 50. lappuse](#)).

Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi, lai skatītu lietotņu sarakstu.



| Nosaukums                     | Vairāk informācijas                                                                                                                                           |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC                           | Atlasiet, lai skatītu apvienotu altimetra, barometra un kompasa informāciju.                                                                                  |
| Brīdinājuma signāli           | Atlasiet, lai iestatītu modinātāju.                                                                                                                           |
| Alt. laika joslas             | Parāda pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās ( <a href="#">Alternatīvu laika joslu pievienošana, 123. lappuse</a> ).                                   |
| Altimetrs                     | Atlasiet, lai skatītu altimetra informāciju.                                                                                                                  |
| Barometrs                     | Atlasiet, lai skatītu barometra informāciju.                                                                                                                  |
| Pārraidīt sirdsdarbības ritmu | Atlasiet, lai pārraidītu sirdsdarbības ritma datus uz pārī savienotu ierīci ( <a href="#">Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 86. lappuse</a> ).           |
| Kalkulators                   | Atlasiet, lai izmantotu kalkulatoru, tostarp dzeramnaudas kalkulatoru.                                                                                        |
| Kalendārs                     | Atlasiet, lai skatītu gaidāmos notikumus no tālruņa kalendāra.                                                                                                |
| Pulksteņi                     | Atlasiet, lai iestatītu modinātāju, taimeru, hronometru, alternatīvo laika joslu vai atpakaļskaitīšanas notikumu ( <a href="#">Pulksteņi, 121. lappuse</a> ). |
| Kompass                       | Parāda elektronisku kompasu.                                                                                                                                  |
| Atpakaļskaitīšanas            | Rāda gaidāmos atpakaļskaitīšanas notikumus.                                                                                                                   |
| Garmin Share                  | Atlasiet, lai nosūtītu vai saņemtu datus ar citām Garmin® ierīcēm ( <a href="#">Garmin Share, 107. lappuse</a> ).                                             |
| Health Snapshot™              | Atlasiet, lai ierakstītu vairākus svarīgus veselības rādītājus ( <a href="#">Health Snapshot, 6. lappuse</a> ).                                               |
| Vēsture                       | Atlasiet, lai skatītu savu ierakstīto aktivitāšu vēsturi, ierakstus un kopsummas ( <a href="#">Vēstures izmantošana, 79. lappuse</a> ).                       |
| Karte                         | Atlasiet, lai skatītu karti un naviģētu uz atrašanās vietu ( <a href="#">Naviģēšana uz galapunktu, 92. lappuse</a> ).                                         |
| Kartes pārvaldnieks           | Atlasiet, lai skatītu un pārvaldītu lejupielādētās kartes ( <a href="#">Karšu pārvaldība, 90. lappuse</a> ).                                                  |
| Messenger                     | Atlasiet, lai skatītu un sūtītu ziņojumus no Garmin Messenger™ tālruņa lietotnes ( <a href="#">Lietotne Garmin Messenger, 111. lappuse</a> ).                 |
| Mēness fāze                   | Atlasiet, lai skatītu mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.                                               |
| Mūzika                        | Atlasiet, lai vadītu audio atskaņošanu, izmantojot pulksteni ( <a href="#">Mūzikas klausīšanās, 118. lappuse</a> ).                                           |
| Paziņojumi                    | Atlasiet, lai skatītu tālruņa paziņojumus ( <a href="#">Paziņojumu skatīšana, 105. lappuse</a> ).                                                             |
| Tālrunis                      | Atlasiet, lai atvērtu tālruņa vadīklas, piemēram, kontaktpersonas un cipartastatūru ( <a href="#">Zvanišana no lietotne Tālrunis, 104. lappuse</a> ).         |
| Tālruņa palīgs                | Atlasiet, lai izrunātu komandu tālruņa balss palīgam ( <a href="#">Virtuālā tālruņa palīga izmantošana, 104. lappuse</a> ).                                   |
| Pulse Ox                      | Atlasiet, lai veiktu pulsa oksimetra lasījumus ( <a href="#">Pulsa oksimetrs, 87. lappuse</a> ).                                                              |
| Saglabāta                     | Atlasiet, lai skatītu saglabātās atrašanās vietas, kursus un ceļa punktus.                                                                                    |
| Iestatījumi                   | Atlasiet, lai atvērtu iestatījumu izvēlni.                                                                                                                    |

| Nosaukums                  | Vairāk informācijas                                                                                                                                                      |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Krājumi                    | Atlasiet, lai skatītu pielāgojamu krājumu sarakstu ( <a href="#">Krājumu pievienošana, 49. lappuse</a> ).                                                                |
| Hronometrs                 | Atlasiet, lai izmantotu hronometru.                                                                                                                                      |
| Saullēkts un saulriets     | Atlasiet, lai skatītu saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.                                                                                                             |
| Taimeri                    | Atlasiet, lai iestatītu taimeri.                                                                                                                                         |
| Padomi                     | Atlasiet, lai skatītu interaktīvus pulksteņa padomus un skenētu tiešo saiti uz <a href="#">support.garmin.com</a> , lai piekļūtu sava pulksteņa īpašnieka rokasgrāmatai. |
| Balss komanda              | Atlasiet, lai izrunātu komandu, ko pulkstenim izpildīt ( <a href="#">Balss komandu izmantošana, 7. lappuse</a> ).                                                        |
| Balss piezīmes             | Atlasiet, lai ierakstītu balss piezīmi ( <a href="#">Balss piezīmes ierakstīšana, 7. lappuse</a> ).                                                                      |
| Maks                       | Atlasiet, lai atvērtu savu Garmin Pay™ maku ( <a href="#">Garmin Pay, 9. lappuse</a> ).                                                                                  |
| Pulksteņa ciparnīca        | Atlasiet, lai pielāgotu pulksteņa ciparnīcu ( <a href="#">Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana, 42. lappuse</a> ).                                                           |
| Laikapstākļi               | Atlasiet, lai skatītu pašreizējo laika prognozi un laikapstākļus.                                                                                                        |
| Fizisko vingrojumu sērijas | Atlasiet, lai skatītu saglabātās vingrojumu sērijas ( <a href="#">Fizisko vingrojumu sērijas, 56. lappuse</a> ).                                                         |

## Health Snapshot

Health Snapshot funkcija reģistrē vairākus galvenos veselības rādītājus, kamēr divas minūtes nekustieties. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Varat pievienot Health Snapshot funkciju iecienītāko lietotņu sarakstam ([Darbību un lietotņu pielāgošana, 33. lappuse](#)).

## Saglabātās lietotnes izmantošana

Varat izmantot saglabāto lietotni, lai skatītu saglabātās atrašanās vietas un kursus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Saglabāta**.
- 3 Atlasiet saglabāto vienumu.
- 4 Atlasiet opciju:
  - Lai virzītos uz atrašanās vietu, atlasiet .
  - Lai virzītos pa kursu, atlasiet **Izpildīt kursu**.
  - Lai virzītos pa kursu atpakaļgaitā, atlasiet **Vairāk > Izpildīt kursu pretējā secībā**.
  - Lai skatītu informāciju par atrašanās vietu, atlasiet **Vairāk > Detaļas**.
  - Lai rediģētu informāciju par atrašanās vietu vai kursu, atlasiet **Vairāk > Rediģēt**.
  - Lai skatītu kursā esošo kāpumu sarakstu, atlasiet **Vairāk > Skatīt kāpienus**.
  - Lai parādītu kursu kartē arī tad, kad nenavigējat, atlasiet **Vairāk > Rādīt kartē**.
  - Lai kopīgotu atrašanās vietu vai kursu, izmantojot funkciju **Garmin Share**, atlasiet **Vairāk > Koplietot** ([Garmin Share, 107. lappuse](#)).
  - Lai dzēstu atrašanās vietu vai kursu, atlasiet **Vairāk > Dzēst**.

## Balss piezīmes ierakstīšana

Balss piezīmes varat ierakstīt un klausīties, izmantojot pulksteņa iebūvēto skaļruni un mikrofonu.

- 1 Atlasiet opciju:
  - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
  - Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Balss piezīmes**.
- 3 Atlasiet .
- 4 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Atr. v.**, lai saglabātu savu GPS atrašanās vietu kopā ar balss piezīmi.
  - Atlasiet **Skaļums**, lai noregulētu skaļruņa skaļumu.
- 5 Atlasiet .
- 6 Sakiet savu balss piezīmi.
- 7 Atlasiet .
- 8 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet , lai atskaņotu balss piezīmi.
  - Atlasiet , lai pārdēvētu vai dzēstu balss piezīmi.
  - Nospiediet , pēc tam atlasiet , lai skatītu balss piezīmju bibliotēku.

## Balss komandu izmantošana

- 1 Atlasiet opciju:
  - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Balss komanda**.
  - Turiet nospiestu  un atlasiet **Balss komanda**.

**PIEZĪME.** varat pielāgot vadības izvēlni ([Vadības izvēlnes pielāgošana](#), 53. lappuse).
- 2 Izrunājiet balss komandu, ko pulkstenim izpildīt ([Pulksteņa balss komandas](#), 8. lappuse).

## Pulksteņa balss komandas

Balss komandu sistēma ir izstrādāta tā, lai atpazītu dabisko runu. Šis ir biežāk izmantoto balss komandu saraksts, taču pulkstenim nav nepieciešamas tieši šīs frāzes. Varat pamēģināt izrunāt šo komandu variācijas tādā veidā, kas jums ir dabisks. Dodieties uz [garmin.com/voicecommand/tips](https://garmin.com/voicecommand/tips), lai iegūtu padomus par balss komandām un problēmu novēršanas informāciju.

| Balss palīdzības komanda | Funkcija                                       |
|--------------------------|------------------------------------------------|
| What can I say?          | Parāda biežāk sastopamo balss komandu sarakstu |

## Ierīces un ekrāna funkcijas

| Balss komanda          | Funkcija                                                                                     |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Find my phone          | Atskaņo dzirdamu signālu pārī savienotā viedtālrunī, ja tas atrodas Bluetooth diapazonā.     |
| Disable do not disturb | Atspējo netraucēšanas režīmu, lai aptumšotu ekrānu un atspējotu brīdinājumus un paziņojumus. |
| Turn on airplane mode  | Iespējo lidmašīnas režīmu, lai izslēgtu visus bezvadu sakarus.                               |
| Increase brightness    | Palielina spilgtuma līmeni.                                                                  |
| Decrease brightness    | Samazina spilgtuma līmeni.                                                                   |
| Set brightness to 80   | Iestata spilgtuma līmeni uz norādīto procentuālo vērtību. Pieejamie skaitļi ir 0-100%.       |

## Pulksteņa funkcijas

| Balss komanda                   | Funkcija                                                 |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Set a timer for fifteen minutes | Iestata atpakaļskaitīšanas taimeri uz noteiktu laiku.    |
| Pause timer                     | Aptur pašlaik darbojošos atpakaļskaitīšanas taimeri.     |
| Resume timer                    | Atsāk apturēto atpakaļskaitīšanas taimeri.               |
| Cancel timer                    | Atceļ pašlaik darbojošos atpakaļskaitīšanas taimeri.     |
| Start stopwatch                 | Ieslēdz hronometru.                                      |
| Stop stopwatch                  | Aptur hronometru.                                        |
| Wake me up at 3:15 a.m.         | Iestata vienreizēju trauksmes signālu uz norādīto laiku. |

## Lietotņu un darbību funkcijas

| Balss komanda          | Funkcija                     |
|------------------------|------------------------------|
| Show me the weather    | Atver laikapstākļu lietotni. |
| Open the calendar      | Atver kalendāra lietotni.    |
| Start a run            | Sāk Skriešana aktivitāti.    |
| Start hiking           | Sāk Pārgājiens aktivitāti.   |
| Open the triathlon app | Sāk Triatlons aktivitāti.    |

**PIEZĪME.** uzskaitītās lietotnes un aktivitātes ir piemēri, taču visas noklusējuma lietotnes un aktivitātes var vadīt ar balss komandām (*Lietotnes, 4. lappuse*), (*Aktivitātes, 11. lappuse*).

## Navigācijas funkcijas

| Balss komanda             | Funkcija                                             |
|---------------------------|------------------------------------------------------|
| Begin navigation          | Atver izvēlni Naviģēt, lai pārvietotos uz galamērķi. |
| Save location             | Saglabā jūsu pašreizējo atrašanās vietu.             |
| Switch to the compass app | Atver kompasu.                                       |

## Mediju funkcijas

| Balss komanda      | Funkcija                                                                        |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Change volume to 8 | Pielāgo skaļumu līdz norādītajam līmenim. Pieejamie skaitļi ir 0-10 vai 0-100%. |
| Increase volume    | Palielina audio skaļumu.                                                        |
| Decrease volume    | Samazina audio skaļumu.                                                         |
| Play music         | Atskaņo pašlaik atlasīto multividi.                                             |
| Next song          | Atskaņo nākamo multivides celiņu.                                               |
| Previous song      | Atskaņo iepriekšējo multivides celiņu.                                          |
| Pause music        | Aptur pašlaik atskaņoto multividi.                                              |
| Mute               | Izslēdz visus audio signālus.                                                   |
| Unmute             | Atbloķē visus audio signālus.                                                   |

## Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay ļauj jums izmantot pulksteni, lai maksātu par pirkumiem iesaistītajos veikalos, izmantojot kredītkarti vai debetkarti, ko izdevusi iesaistītā finanšu iestāde.

### Garmin Pay maka iestatīšana

Jūs varat pievienot Garmin Pay makam vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes. Lai meklētu iesaistītās finanšu iestādes, dodieties uz vietni [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** > **Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

### Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte. Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

- 1 Atlasiet opciju:
  - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
  - Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Maks**.

3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

**PIEZĪME.** ja ieejas kodu ievadīsiet nepareizi trīs reizes, maks tiks bloķēts, un jums lietotnē Garmin Connect būs jāveic ieejas koda atiestatīšana.

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.



4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, velciet, lai mainītu uz citu karti (izvēles).

5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju. Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolatzi.

6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

**IETEIKUMS.** pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumus bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plauksta locītavas vai atspējosiet sirdsdarbības ritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

### Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.

2 Atlasiet **Garmin Pay** > ● > **Pievienot karti**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

### Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

**PIEZĪME.** dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.

2 Atlasiet **Garmin Pay**.

3 Atlasiet karti

4 Atlasiet opciju:

- Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.  
Lai veiktu pirkumus, izmantojot Venu X1 pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.
- Lai dzēstu karti, atlasiet 🗑️.

## Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirsāt savu piekļuves kodu, ir jāatjauno Garmin Pay funkcija jūsu Venu X1 pulkstenī, jāizveido jauns piekļuves kods un atkārtoti jāievada kartes informācija.

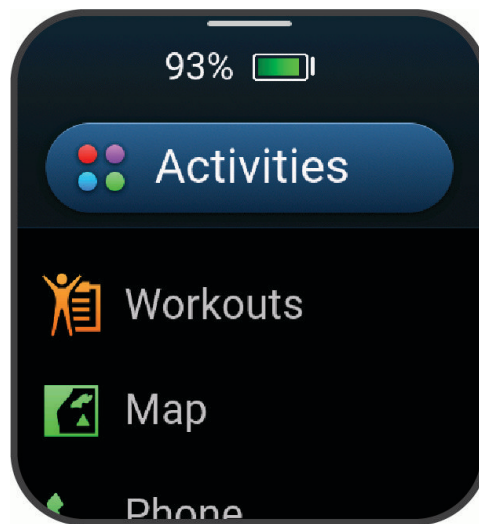
- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** > **Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsit, izmantojot Venu X1 pulksteni, jums ir jāievada jaunais kods.

## Aktivitātes

Pulksteņa ciparnīcā pavelciet pa kreisi un atlasiet **Aktivitātes**. Jūsu iecienītāko aktivitāšu saraksts tiek parādīts saraksta augšpusē (*Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana, 34. lappuse*).

**PIEZĪME.** dažas aktivitātes ir iekļautas vairāk nekā vienā kategorijā.



| Kategorijas         | Aktivitātes                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Skriešana           | Skrejceliņš telpā, Skriešana, Skrējieni pa celiņu, Kalnu skrējieni, Trenažieris, Šķēršļu sacīkstes, , Ultramaratons, Virtuāls skrējieni                                                                                |
| Riteņbraukšana      | Velosipēds, Turp/atpakaļ ar velosipēdu, Riteņbraukšana telpā, Apskate ar velosipēdu, BMX, Velokross, eBike, eMTB, Grants velosipēds, Kalnu riteņbraukšana, Šosejas velosipēds                                          |
| Peldēšana           | Atklāti ūdeņi, Peldēšana baseinā                                                                                                                                                                                       |
| Dažādi sporta veidi | Ķieģelis, Duatlons, , Baseina triatlons, Peldējums/skrējieni, Triatlons                                                                                                                                                |
| Sporta zāle         | Bokss, Kardioslodze, Klinšu kāpšana iekštelpā, Kombinētais trenažieris, Kāpšana pa kāpnēm, HIIT, Lēkšana ar iecamauklu, Jaukto cīņu māksla, Mobilitāte, Pilates, Airēšana telpā, Stepers, Izturība, Iešana telpā, Joga |
| Ārpus telpām        | Piedzīvojuma sacensība, Šaušana ar loku, Klinšu kāpšana, Disku golfs, Ekspedīcija, Zveja, Golfs, Pārgājiens, Jāšana, Medības, Slidošana ar skrituļslidām, Kalnu tūrisms, Pārgājiens ar smagu mugursomu, Iešana         |
| Ziemas sporta veidi | Ārpustrases slēpošana, Ārpustrases braukšana ar sniega dēli, Slidošana, Slēpošana, Braukšana ar sniega dēli, Sniega motocikls, Sniega inventārs, Klasiskā distanču slēpošana, Slēpošana slidsoļī                       |
| Ūdens sporta veidi  | Kajaks, Vilkšana, Burāšana, Burāšanas ekspedīcija, Akvalanga caurule, SUP                                                                                                                                              |
| Komandu sports      | Amerikāņu futbols, Beisbols, Basketbols, Krikets, Lauka hokejs, Ledus hokejs, Lakross, Regbija, Futbols, Softbols, Volejbols, Ultimate d.                                                                              |
| Rakešu sporta veidi | Badmintons, Raķete, Piklbols, Teniss uz platformas, Raketbols, Skvošs, Galda teniss, Teniss                                                                                                                            |
| Motosports          | ATV, Motokross, Motocikls, Sauszemes                                                                                                                                                                                   |
| Cits                | Elpošanas tehnika, Spēles, Meditācija, Sekot man                                                                                                                                                                       |

## Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Atlasiet piesprausto aktivitāti ([Darbību un lietotņu pielāgošana, 33. lappuse](#)).
  - Atlasiet  vai  vai **Aktivitātes** un pēc tam izvēlieties aktivitāti no savu izlašu saraksta vai no aktivitāšu kategorijas.
- 3 Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, izejiet ārpus telpām uz vietu, kur ir atklāts skats uz debesīm, un gaidiet, līdz pulkstenis ir gatavs.  
Pulkstenis ir gatavs, kad tas ir noteicis jūsu pulsu, ieguvis GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojis savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).
- 4 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.  
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai tad, kad darbojas aktivitātes taimeris.

## Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 131. lappuse*).
- Noteiktām aktivitātēm nospiediet , lai ierakstītu aplū, sāktu jaunu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo treniņa darbību.  
Varat atlasīt , lai atteiktos no aplūiem noteiktām aktivitātēm (*Kā atcelt distances pogas nospiešanu?, 136. lappuse*).
- Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu papildu datu ekrānus.
- Aktivitātes laikā pavelciet pa labi un atlasiet **Mainīt sporta veidu**, lai pārietu uz citu aktivitātes veidu.  
Ja jūsu aktivitāte ietver divus vai vairākus sporta veidus, tā tiek reģistrēta kā dažādu sporta veidu aktivitāte.

## Aktivitātes beigšana

Ne visas opcijas visiem aktivitāšu veidiem ir pieejamas.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet opciju:

- Lai atsāktu aktivitāti, atlasiet **Turpināt**.
- Lai saglabātu aktivitāti un skatītu detalizētu informāciju, atlasiet **Saglabāt** un atlasiet opciju.  
**PIEZĪME.** pēc aktivitātes saglabāšanas varat ievadīt pašnovērtējuma datus (*Aktivitātes novērtēšana, 13. lappuse*).
- Lai aizturētu aktivitāti un vēlāk to atsāktu, atlasiet **Atsākt vēlāk**.
- Lai atzīmētu distanci, atlasiet **Aplis**.  
Varat atlasīt , lai atteiktos no aplūiem noteiktām aktivitātēm (*Kā atcelt distances pogas nospiešanu?, 136. lappuse*).
- Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa to pašu ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > TracBack**.  
**PIEZĪME.** šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
- Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > Maršruts**.  
**PIEZĪME.** šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
- Lai mērītu atšķirības starp sirdsdarbības ritmu aktivitātes beigās un divas minūtes vēlāk, atlasiet **Atgūšanās sirdsdarbības ritms** un gaidiet, līdz taimeris veic atpakaļskaitīšanu (*Atgūšanās sirdsdarbības ritms, 78. lappuse*).
- Lai atmestu aktivitāti, atlasiet **Atmest** un nospiediet .

**PIEZĪME.** pēc aktivitātes beigšanas pulkstenis automātiski to saglabā pēc 30 minūtēm.

## Aktivitātes novērtēšana

**PIEZĪME.** šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Varat pielāgot pašnovērtēšanas iestatījumu noteiktām aktivitātēm (*Pašvērtējuma iespējošana, 64. lappuse*).

1 Kad pabeidzat aktivitāti, atlasiet **Saglabāt** (*Aktivitātes beigšana, 13. lappuse*).

2 Atlasiet ciparu, kas atbilst jūsu uztvertajiem pūliņiem.

**PIEZĪME.** lai izlaistu pašvērtējumu, varat atlasīt .

3 Atlasiet, kā jutāties aktivitātes laikā.

Novērtējumus varat skatīt lietotnē Garmin Connect.

## Skriešana

### Dodoties skrējienā

Lai bezvadu sensoru izmantotu skriešanai, vispirms ir jāizveido sensora pāra savienojums ar pulksteni ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse](#)).

- 1 Uzlieciet bezvadu sensorus, piemēram, sirdsdarbības ritma monitoru (izvēles piederumi).
- 2 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 3 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana**.
- 4 Ja izmantojat papildu izvēles bezvadu sensorus, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar sensoriem.
- 5 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 6 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeris.  
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai tad, kad darbojas aktivitātes taimeris.
- 7 Dodieties skrējienā.
- 8 Nospiediet , lai ierakstītu aplūš (pēc izvēles).
- 9 Velciet uz augšu un uz leju, lai ritinātu pa datu ekrāniem.
- 10 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

### Dodoties skrējienā pa celiņu

Pirms dodaties skrējienā pa celiņu, pārliecinieties, ka skrienat pa standarta 400 m celiņu.

Jūs varat izmantot skriešanas pa celiņu aktivitāti, lai ierakstītu skriešanas pa āra sporta laukuma celiņu datus, tostarp attālumu metros un aplū dalījumu.

- 1 Nostājieties uz āra sporta laukuma celiņa.
- 2 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 3 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana > Skrējieni pa celiņu**.
- 4 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 5 Ja skrienat pa 1. celiņu, izlaidiet darbības līdz 8. darbībai.
- 6 Atlasiet **Celiņa numurs**.
- 7 Atlasiet celiņa numuru.
- 8 Nospiediet .
- 9 Skrieniet pa celiņu.
- 10 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

### Skrējiena pa celiņu ierakstīšana

Garmin celiņu datubāze ietver vairāk nekā 10 000 celiņu visā pasaulē.

- Pirms skrējiena pa skrejceliņu uzsākšanas pagaidiet, kamēr pulkstenis iegūst satelīta signālus.
- Ja jūsu pulkstenis neatpazīst celiņu, noskrieniet četrus aplūš, lai kalibrētu celiņa attālumu.  
Lai pabeigtu aplūš, ir jāpaskrien nedaudz garām sākuma punktam.
- Katru aplūš skrieniet pa to pašu celiņu.  
**PIEZĪME.** noklusējuma Auto Lap® attālums ir 1600 m vai četri aplūš pa celiņu.
- Ja skrienat pa citu celiņu, nevis 1. celiņu, iestatiet celiņa numuru aktivitātes iestatījumos.

## Dodoties virtuālā skrējienā

Jūs varat izveidot sava pulksteņa pāra savienojumu ar saderīgu trešās personas lietotni, lai pārsūtītu tempa, sirdsdarbības ritma vai soļu skaita ciklā datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana > Virtuāls skrējienš**.
- 3 Planšetdatorā, klēpj datorā vai tālrunī atveriet lietotni Zwift™ vai citu virtuāla treniņa lietotni.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai sāktu skriešanas aktivitāti un izveidotu ierīču pāra savienojumu.
- 5 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 6 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

## Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 2,4 km (1,5 jūdži). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.

- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti ([Aktivitātes sāksšana, 12. lappuse](#)).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz pulkstenis ir ierakstījis vismaz 2,4 km (1,5 jūdži).
- 3 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet , lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 4 Atlasiet opciju:
  - Lai kalibrētu trenažiera attālumu pirmo reizi, atlasiet **Saglabāt**. Ierīce aicinās jūs pabeigt trenažiera kalibrēšanu.
  - Lai manuāli kalibrētu trenažiera attālumu pēc pirmreizējās kalibrēšanas, atlasiet **Kalibrēt un saglabāt >** .
- 5 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu un ievadiet to savā pulkstenī.

## Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana

Kad piedalāties šķēršļu trases sacensībās, varat izmantot aktivitāti Šķēršļu sacīkstes, lai reģistrētu savu laiku, kas pavadīts pie katra šķēršļa, un laiku, kas pavadīts, skrienot starp šķēršļiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana > Šķēršļu sacīkstes**.
- 3 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.
- 4 Nospiediet , lai manuāli atzīmētu katra šķēršļa sākumu un beigas.

**PIEZĪME.** varat konfigurēt iestatījumu **Šķēršļu izsekošana**, lai saglabātu šķēršļu atrašanās vietas no pirmā trases apļa. Atkārtotot trases cilpas, pulkstenis izmanto saglabātās atrašanās vietas, lai pārslēgtos starp šķēršļu un skriešanas intervāliem.
- 5 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

## Ultramaratona aktivitātes reģistrēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana > Ultramaratons**.
- 3 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.
- 4 Sāciet skriet.
- 5 Nospiediet , lai reģistrētu distanci un palaistu atpūtas taimeri.

**IETEIKUMS.** varat konfigurēt, kā iestatījums Autom. atpūta reģistrē atpūtas sadalījumus un distances ([Ultramaratona automātiskās atpūtas iestatījumi, 16. lappuse](#)).
- 6 Pēc atpūtas nospiediet , lai atjaunotu skrējienu.
- 7 Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu papildu datu ekrānus (pēc izvēles).
- 8 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

## Ultramaratona automātiskās atpūtas iestatījumi

Varat pielāgot opcijas automātiskai atpūtas taimera palaišanai un apturēšanai aktivitātei Ultramaratons.

**Statuss:** iespējo automātiski reģistrēt atpūtas sadalījumus.

**Atpūtas sākums:** automātiski aktivizē atpūtas taimeru, kad pārtraucat skriet. Varat izmantot opciju Tikai manuāli, lai palaistu atpūtas taimeru tikai tad, kad nospiežat .

**Atpūtas beigas:** iestata tempu, kas nepieciešams, lai pabeigtu atpūtas sadalījumu.

**Minimālais laiks:** iestata laiku, pirms sākas vai beidzas atpūtas sadalījums.

**Distances taustiņš:** iestata  pogu, lai ierakstītu distanci un palaistu atpūtas taimeru, palaistu tikai atpūtas taimeru vai ierakstītu tikai distanci.

## Riteņbraukšana

### Došanās velobraucienā

Lai bezvadu sensoru izmantotu braucienam, vispirms ir jāizveido sensora pāra savienojums ar pulksteni ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse](#)).

- 1 Savienojiet pārī savus bezvadu sensorus, piemēram, sirdsdarbības ritma monitoru vai velosipēda lukturus (pēc izvēles).
- 2 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 3 Atlasiet **Aktivitātes > Riteņbraukšana > Velosipēds**.
- 4 Ja izmantojat papildu izvēles bezvadu sensorus, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar sensoriem.
- 5 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 6 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeru.  
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai tad, kad darbojas aktivitātes taimeris.
- 7 Sāciet aktivitāti.
- 8 Velciet uz augšu un uz leju, lai ritinātu pa datu ekrāniem.
- 9 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

### Iekštelpu trenāžiera lietošana

Pirms varat izmantot saderīgu iekštelpu trenāžieri, tas ir jāsavieno pārī ar jūsu pulksteni, izmantojot Bluetooth vai ANT+® tehnoloģiju ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse](#)).

Jūs varat izmantot pulkstenis kopā ar iekštelpu trenāžieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, dodoties izbraucienā vai veicot vingrojumu sēriju. Kamēr izmantosit iekštelpu trenāžieri, GPS automātiski tiks izslēgts.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Riteņbraukšana > Riteņbraukšana telpā**.
- 3 Pavelciet pa labi.
- 4 Atlasiet **Smart Trainer opcijas**.
- 5 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Brīvs brauciens**, lai dotos izbraucienā.
  - Atlasiet **Izpildīt vingrojumu sēriju**, lai izpildītu saglabātu vingrojumu sēriju ([Fizisko vingrojumu sērijas, 56. lappuse](#)).
  - Atlasiet **Sekot kursam**, lai brauktu pa saglabātu kursu ([Kursi, 95. lappuse](#)).
  - Atlasiet **Iestatīt jaudu**, lai iestatītu mērķa jaudas vērtību.
  - Atlasiet **Iestatīt pakāpi**, lai iestatītu simulētās pakāpes vērtību.
  - Atlasiet **Iestatīt pretestību**, lai iestatītu trenāžiera piemēroto pretestības spēku.
- 6 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeru.  
Trenāžieris palielina vai samazina pretestību, pamatojoties uz augstuma informāciju kursā vai braucienā.

## Power Guide

Jūs varat izveidot un lietot jaudas stratēģiju, lai plānotu piepūli kursa laikā. Jūsu ierīce Venu X1 izmanto jūsu FTP, kursa augstumu un paredzamo laiku, kas jums būs nepieciešams kursa pabeigšanai, lai sagatavotu pielāgotu jaudas ceļvedi.

Viens no svarīgākajiem elementiem sekmīgas jaudas ceļveža stratēģijas plānošanā ir piepūles līmeņa izvēle. Lielāka piepūle kursa laikā palielinās ieteiktās jaudas apjomu, bet, izvēloties mazāku piepūli, tas samazināsies (*Jaudas ceļveža izveide un lietošana, 17. lappuse*). Jaudas ceļveža primārais mērķis ir palīdzēt jums pabeigt kursu pamatojoties uz jūsu zināmajām spējām, nevis sasniegt specifisku mērķa laiku. Brauciena laikā jūs varat pielāgot piepūles līmeni.

Jaudas ceļveži vienmēr ir saistīti ar kursu un tos nedrīkst izmantot ar fizisko vingrojumu sērijām vai segmentiem. Jūs varat aplūkot un rediģēt savu stratēģiju Garmin Connect, kā arī sinhronizēt to ar saderīgām Garmin ierīcēm. Šai funkcijai ir nepieciešama jaudas mērierīce, kurai jābūt savienotai pārī ar jūsu ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse*). Kad ierīces ir savienotas pārī, jūs varat pielāgot izvēles datu laukus (*Datu lauki, 144. lappuse*).



## Jaudas ceļveža izveide un lietošana

Pirms jaudas ceļveža izveides jums jāizveido pāra savienojums starp jaudas mērierīci un savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse*). Jūsu Garmin Connect kontā ir jābūt ielādētam kursam (*Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect, 95. lappuse*).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Power Guide > Izveidot Power Guide stratēģiju**.
- 3 Lai izveidotu jaudas ceļvedi, izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet savu pulksteni.
- 6 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 7 Pulkstenī atlasiet riteņbraukšanas brīvā dabā aktivitāti.
- 8 Ritiniet uz leju, lai atlasītu **Treniņš > Power Guide**.
- 9 Atlasiet jaudas ceļvedi.
- 10 Nospiediet  un atlasiet **Izmantot plānu**.

**ITEIKUMS.** varat priekšskatīt karti, augstuma grafiku, piepūli, iestatījumus un sadalījumus. Pirms braukšanas sākuma varat arī pielāgot piepūli, reljefu, braukšanas pozīciju un pārnēsumu svaru.

## Peldēšana

### IEVĒRĪBAI

Ierīce ir paredzēta peldēšanai uz ūdens virsmas. Niršana ar ierīci var bojāt to, kā rezultātā garantija tiks anulēta.

**PIEZĪME.** pulkstenim ir plauksta locītavas sirdsdarbības ritma novērošanas funkcija, kas piemērota peldēšanas aktivitātēm. Pulkstenis ir sadērīgs arī ar krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoriem, piemēram, HRM-Pro™ sērijas piederumiem. Ja ir pieejams gan plauksta locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

### Peldot baseinā

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Peldēšana > Peldēšana baseinā**.
- 3 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.
- 4 Pirms sākat peldēt pārbaudiet aktivitātes iestatījumus (*Aktivitāšu iestatījumi, 35. lappuse*).  
Piemēram, pieskāriena bloķēšanas iestatījums peldēšanas aktivitātēm ir iespējots pēc noklusējuma.
- 5 Nospiediet .  
Ierīce ieraksta peldēšanas datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 6 Sāciet peldēt.  
Ierīce automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus. Funkcija **Autom. atpūta** ir ieslēgta pēc noklusējuma (*Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 19. lappuse*).
- 7 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

### Peldēšanas terminoloģija

**Garums:** viens peldējums baseina garumā.

**Intervāls:** viens vai vairāki secīgi garumi. Jauns intervāls sākas pēc atpūtas.

**Vēziens:** vēziens tiek skaitīts katru reizi, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, pabeidz pilnu ciklu.

**Swolf:** swolf rezultāts ir viena baseina garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam. Piemēram, 30 sekundes plus 15 vēzieni ir Swolf rezultāts 45. Atklātos ūdeņos Swolf tiek rēķināts uz 25 metriem.. Swolf ir peldēšanas efektivitātes mērījums, kurā, tāpat kā golfā, labāks ir zemāks rezultāts.

**Kritiskais peldējuma ātrums (KPĀ):** jūsu KPĀ ir teorētiskais ātrums, kādu bez spēku izsīkuma varat nepārtraukti saglabāt. Savu KPĀ varat izmantot, lai izvēlētos treniņa tempu un sekotu saviem uzlabojumiem.

### Vēzienu veidi

Vēzienu veidus var noteikt tikai peldbaseinā. Jūsu vēzienu veids tiek noteikts celiņa beigās. Vēzienu veidi ir redzami jūsu peldēšanas vēsturē un jūsu Garmin Connect kontā. Vēzienu veidu varat atlasīt arī kā pielāgotu datu lauku (*Datu ekrānu pielāgošana, 34. lappuse*).

|                  |                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bezmaksas        | Brīvais stils                                                                                       |
| Atpakaļ          | Peldēšana uz muguras                                                                                |
| Krūtis           | Brass                                                                                               |
| Vingrojumi rokām | Tauriņstils                                                                                         |
| Jaukts           | Vairāki vēzienu veidi celiņa laikā                                                                  |
| Vingrinājums     | Izmanto vingrinājumu reģistrēšanu ( <i>Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 19. lappuse</i> ) |

## Padomi peldēšanas aktivitātēm

- Pirms sākat peldēt pārbaudiet aktivitātes iestatījumus (*Aktivitāšu iestatījumi, 35. lappuse*).  
Piemēram, pieskāriena bloķēšanas iestatījums peldēšanas aktivitātēm ir iespējots pēc noklusējuma.
- Nospiediet , lai ierakstītu intervālu peldēšanas atklātā ūdenī laikā.
- Pirms sākat peldēšanas aktivitāti, izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atlasītu peldbaseina lielumu, vai ievadiet aptuvenus izmērus.  
Pulkstenis mēra un ieraksta veikto attālumu pēc veiktajiem baseina garumiem. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam. Kad nākamreiz sāksit peldēšanas aktivitāti peldbaseinā, pulkstenis izmantos šo baseina lielumu. Varat ritināt uz leju, lai atlasītu aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Peldbaseina lielums**, lai mainītu lielumu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, peldiet visu baseina garumu, tajā izmantojot vienu vēzienu veidu. Atpūtas laikā apturiet aktivitātes taimeri.
- Nospiediet , lai ierakstītu atpūtu peldēšanas peldbaseinā laikā (*Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 19. lappuse*).  
Pulkstenis automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus peldēšanai baseinā.
- Lai palīdzētu pulkstenim reģistrēt jūsu veikto attālumu, spēcīgi atgrūdiešies no sienas un slīdiet, pirms veicat pirmo vēzienu.
- Kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur aktivitātes taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija (*Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 19. lappuse*).

## Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta

Automātiskā atpūtas funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Pulkstenis automātiski nosaka, kad jūs atpūšaties, un tiek parādīts atpūtas ekrāns. Ja jūs atpūšaties ilgāk par 15 sekundēm, pulkstenis automātiski izveido atpūtas intervālu. Kad atsākat peldēt, pulkstenis automātiski sāk jaunu peldēšanas intervālu.

**IETEIKUMS.** lai iegūtu vislabākos rezultātus, izmantojot automātisko atpūtas funkciju, samaziniet atpūtas laikā rokas kustības.

Lai tā vietā izmantotu manuālo atpūtu, aktivitātes opcijās varat izslēgt automātiskās atpūtas funkciju (*Aktivitāšu iestatījumi, 35. lappuse*). Peldēšanas aktivitātes laikā baseinā vai atklātā ūdenī varat manuāli atzīmēt atpūtas intervālu, nospiežot . Peldēšanas dati netiek reģistrēti atpūtas intervāla laikā.

**IETEIKUMS.** ja atpūšaties īsu brīdi vai vēlaties ļoti precīzi noteikt peldēšanas intervālu laiku, izmantojiet manuālo atpūtu.

## Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu

Vingrināšanās žurnāla funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Jūs varat lietot vingrināšanās žurnāla funkciju, lai manuāli reģistrētu peldēšanu ar kājām, peldēšanu ar vienu roku vai jebkāda veida peldēšanu, kas nav viens no četriem galvenajiem veidiem.

- 1 Baseina peldes laikā ritiniet uz augšu vai uz leju, lai skatītu vingrināšanās žurnāla ekrānu.
- 2 Nospiediet , lai palaistu vingrināšanās taimeri.
- 3 Kad esat pabeidzis vingrināšanās intervālu, nospiediet .  
Vingrināšanās taimeris tiek apturēts, bet aktivitātes taimeris turpina reģistrēt visu peldēšanas sesiju.
- 4 Atlasiet attālumu pabeigtajam vingrināšanās posmam.  
Attāluma palielinājumi ir balstīti uz baseina izmēru, kas atlasīts aktivitātes profilam.
- 5 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Lai sāktu citu vingrināšanās intervālu, nospiediet .
  - Lai sāktu peldēšanas intervālu, ritiniet uz augšu vai uz leju, lai atgrieztos peldēšanas treniņu ekrānos.
- 6 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Lai atsāktu aktivitāti, nospiediet .
  - Lai beigtu aktivitāti, nospiediet .

## Dažādi sporta veidi

Triatlona, diatlona vai citu tādu sporta veidu dalībnieki, kas ietver dažādus sporta veidus, var izmantot dažādu sporta veidu aktivitāšu, piemēram, Triatlons vai Peldējums/skrējiens, piedāvātas priekšrocības. Dažādu sporta veidu aktivitāšu laikā jūs varat pāriet no vienas aktivitātes uz citu un skatīt savu kopējo laiku. Piemēram, jūs varat pāriet no riteņbraukšanas un skriešanu un skatīt savu kopējo laiku riteņbraukšanai un skriešanai visā dažādu sporta veidu aktivitātes laikā.

Standarta triatlonam jūs varat pielāgot dažādu sporta veidu aktivitāti vai izmantot noklusējuma triatlona aktivitātes iestatījumu.

### Triatlona treniņš

Kad jūs pedālāties triatlonā, varat izmantot triatlona aktivitāti, lai ātri pārietu uz katru sporta segmentu un laiku katrā segmentā un saglabātu aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Dažādi sporta veidi > Triatlons**.
- 3 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.

**PIEZĪME.** pirmoreiz sākot triatlona aktivitāti, varat ieslēgt **Autosporta maiņa**, lai pulkstenis automātiski noteiktu sporta veida maiņu un pārslēgtos uz nākamo pāreju vai sporta veidu ([Aktivitāšu iestatījumi, 35. lappuse](#)).

- 4 Ja nepieciešams, nospiediet , katras pārejas sākumā un beigās ([Kā atcelt distances pogas nospiešanu?, 136. lappuse](#)).  
Pārejas funkcija ir ieslēgta pēc noklusējuma, un pārejas laiks tiek reģistrēts atsevišķi no darbības laika. Pārejas funkciju var ieslēgt vai izslēgt triatlona aktivitātes iestatījumos. Ja pārejas ir izslēgtas, nospiediet , lai mainītu sporta veidu.
- 5 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

### Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Rediģēt > Pievienot > Dažādi sporta veidi**.
- 3 Atlasiet multisporta aktivitātes veidu vai atlasiet **Pielāgots** un ievadiet nosaukumu.  
Dublētu aktivitāšu nosaukumi ietver numuru. Piemēram, Triatlons(2).
- 4 Atlasiet divas vai vairākas aktivitātes.
- 5 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat izvēlēties, vai iekļausit pārejas.
  - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un izmantotu dažādu sporta veidu aktivitāti.

### Sporta zāles aktivitātes

Pulksteni var izmantot treniņiem iekštelpās, piemēram, skriešanai pa iekštelpu celiņu vai izmantojot stacionāru velosipēdu vai telpu trenažieri. Iekštelpu aktivitātēm GPS ir izslēgts ([Aktivitāšu iestatījumi, 35. lappuse](#)).

Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums un attālums tiek aprēķināti, izmantojot pulkstenī esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem vai pastaigām brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

**IETEIKUMS.** turēšanās pie slīdošā celiņa trenažiera margām pazemina precizitāti.

Braucot ar velosipēdu, kad GPS ir izslēgts, ātruma un attāluma dati nav pieejami, ja vien jums nav izvēles sensora, kas nosūta ātruma un attāluma datus pulkstenim (piemēram, ātruma vai kadences sensors).

## Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājenus spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi. Jūs varat izveidot spēka fizisko vingrojumu sērijas savā Garmin Connect kontā, un pārsūtīt tās uz savu pulksteni.

**IETEIKUMS.** spēka vingrojumu sērijas laikā nospiediet , lai skatītu vairāk iespēju.

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

2 Atlasiet **Aktivitātes > Sporta zāle > Izturība**.

Pirmo reizi reģistrējot spēka treniņa aktivitāti, jums jāatlasa, uz kuras plauksta locītavas ir pulkstenis.

3 Ja spēka treniņa aktivitātes reģistrēšanu veicat pirmo reizi, atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas > Pārlūkot Manas fizisko vingrojumu sērijas** un izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 57. lappuse*).

4 Atlasiet vingrojumu sēriju.

**PIEZĪME.** ja pulkstenī vēl nav lejupielādētas spēka vingrojumu sērijas, atlasiet **Bezmaksas >**  un pārejiet uz 7. soli.

5 Ritiniet uz leju, lai skatītu vingrojumu sērijas informāciju.

6 Atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.

Varat atlasīt Vairāk, lai skatītu vairāk vingrojumu sēriju opciju.

7 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimerī.

8 Sāciet pirmo piegājienu.

Pēc noklusējuma pulkstenis skaita atkārtojumus. Atkārtojumu skaits parādās, kad esat izpildījis vismaz četrus atkārtojumus. Varat atspējot atkārtojumu skaitīšanu aktivitātes iestatījumos (*Aktivitāšu iestatījumi, 35. lappuse*). Ja pieejams, pulkstenis parāda vingrojumu animāciju.

**IETEIKUMS.** katram piegājenam pulkstenis var skaitīt tikai vienas kustības atkārtojumus. Kad vēlaties mainīt kustības, beidziet piegājienu un sāciet jaunu.

9 Ritiniet uz augšu un uz leju, lai skatītu papildu datu ekrānus.

10 Nospiediet , lai sāktu piegājienu.

Pulkstenis parāda atkārtojumu kopējo skaitu šajā piegājienā.

11 Ja nepieciešams, rediģējiet atkārtojumu skaitu, atlasiet , lai pievienotu piegājenam izmantojamo svaru, un atlasiet **Pabeigts**.

12 Tiek parādīts atpūtas taimeris, kas atskaita laiku, līdz nākamajam piegājenam.

**IETEIKUMS.** varat uzgaidīt, līdz taimeris beidzas, vai nospieš , lai nekavējoties sāktu nākamo piegājienu.

13 Atkārtojiet to katram spēka treniņa piegājenam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

14 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Beigt vingrojumu sēriju**.

## Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai

- Laikā, kad veicat atkārtojumus, pulkstenī neskatieties.

Jūs varat mijiedarboties ar pulksteni katras vingrojumu kopas sākumā un beigās, kā arī atpūtas laikā.

- Vingrojumu atkārtojumu izpildes laikā koncentrējieties uz savu fizisko formu.

- Veiciet vingrojumus, izmantojot sava ķermeņa svaru vai papildu svaru.

- Veiciet vingrojumu atkārtojumus, izpildot saskanīgas, daudzveidīgas kustības.

Katrs atkārtojums tiek uzskaitīts, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, atgriežas sākuma pozīcijā.

**PIEZĪME.** kāju vingrojumi, iespējams, netiks uzskaitīti.

- Lai sāktu un beigtu vingrojumu kopas, ieslēdziet automātisku kopu noteikšanu.

- Saglabājiet un nosūtiet savu izturības treniņa aktivitāti uz savu Garmin Connect kontu.

Lai skatītu un rediģētu aktivitātes detaļas, varat izmantot rīkus savā Garmin Connect kontā.

## HIIT aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot speciālus taimerus, lai ierakstītu augstas intensitātes intervāla treniņa (HIIT) aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Sporta zāle > HIIT**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.
  - Atlasiet **HIIT taimeris > AMRAP**, lai iestatītajā laikposmā ierakstītu iespējami daudz posmu.
  - Atlasiet **HIIT taimeris > EMOM**, lai katru minūti minūtes laikā ierakstītu iestatīto kustību skaitu.
  - Atlasiet **HIIT taimeris > Tabata**, lai 20 sekunžu maksimālas piepūles intervālus mainītu ar 10 sekundēm atpūtas.
  - Atlasiet **HIIT taimeris > Pielāgots**, lai iestatītu savu kustību laiku, atpūtas laiku, kustību skaitu un posmu skaitu.
  - Atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas**, lai ievērotu saglabāto vingrojumu sēriju.
- 4 Ja vajadzīgs, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Nospiediet , lai sāktu pirmo posmu.

Pulkstenis rāda atpakaļskaitīšanas taimeris un jūsu pašreizējo pulsu.
- 6 Ja nepieciešams, nospiediet , lai manuāli pārietu uz nākamo posmu vai atpūtu.
- 7 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet , lai apturētu aktivitātes taimeris.
- 8 Atlasiet **Saglabāt**.

## Mobilitātes aktivitātes ierakstīšana

Varat ierakstīt mobilitātes aktivitāti, izmantojot aktīvos un atpūtas intervālus, vai varat lejupielādēt mobilitātes vingrojumu sērijas no Garmin Connect.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Sporta zāle > Mobilitāte**.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Treniņš**.
- 4 Atlasiet opciju:
  - Lai mainītu aktīvos un atpūtas intervālus, atlasiet **Intervāli**.
  - Lai lejupielādētu un pabeigtu vingrojumu sēriju no Garmin Connect, atlasiet **Vingrojumu sēriju bibliotēka > Pārlūkot Manas fizisko vingrojumu sērijas** un izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
- 5 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeris.

Pulkstenis sniedz norādījumus par mobilitātes vingrojumiem.
- 6 Ritiniet, lai skatītu papildu datu ekrānus.

## Golfa spēle

### Golfa spēle

Pirms spēlējat golfu, jums ir jāuzlādē pulkstenis (*Pulksteņa uzlāde, 131. lappuse*).

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

2 Atlasiet **Aktivitātes > Ārpus telpām > Golfs**.

Ierīce meklē satelītus, aprēķina jūsu atrašanās vietu un atlasa laukumu, ja tuvumā ir tikai viens golfa laukums.

3 Ja tiek rādīts golfa laukumu saraksts, atlasiet laukumu sarakstā.

Laukumi tiek automātiski atjaunināti.

4 Ja vajadzīgs, iestatiet pirmā tālā sitiena attālumu.

5 Atlasiet ✓, lai reģistrētu rezultātu.

6 Atlasiet starta vietu.

Tiek parādīts bedrītes informācijas ekrāns.



|   |                                                                    |
|---|--------------------------------------------------------------------|
| ① | Pašreizējās bedrītes numurs                                        |
| ② | Par bedrītei                                                       |
| ③ | Bedrītes karte                                                     |
| ④ | Golfa nūjas attālums no starta vietas                              |
| ⑤ | Attālumi līdz zonas Green priekšējai, vidējai un aizmugures daļai. |

**PIEZĪME.** spraudītes izvietojuma izmaiņu dēļ pulkstenis aprēķina attālumu līdz Green laukuma priekšējai daļai, vidum un aizmugurējai daļai, bet ne faktisko spraudītes atrašanās vietu.

7 Atlasiet opciju:

- Pieskarieties kartei, lai skatītu sīkāku informāciju vai mainītu spraudītes atrašanās vietu (*Karodziņa pārvietošana, 25. lappuse*).
- Nospiediet , lai atvērtu golfa izvēlni (*Golfa izvēlne, 24. lappuse*).

Pārejot uz nākamo bedrīti, pulkstenis automātiski pāriet, lai parādītu informāciju par jauno bedrīti.

## Golfa izvēlne

Raunda laikā varat nospiegt , lai skatītu papildu funkcijas golfa izvēlnē.

**Skatīt Green:** ļauj pārvietot spraudītes atrašanās vietu, lai iegūtu precīzāku attāluma mērījumu (*Karodziņa pārvietošana, 25. lappuse*).

**Virtuālais Caddie:** pieprasa nūjas ieteikumu no virtuālā caddie (*Virtuālais caddie, 25. lappuse*).

**Mainīt bedrīti:** ļauj manuāli mainīt bedrīti.

**Rezultātu karte:** atver rezultātu karti posmam (*Rezultātu saglabāšana, 27. lappuse*).

**Spraudītes rādītājs:** pinPointer funkcija ir kompass, kas sniedz palīdzību virziena noteikšanā, kad jūs nevarat redzēt zonu Green. Šī funkcija var palīdzēt jums virzīt sitienu, pat ja esat mežā vai iegrimis dziļi smiltīs.

**PIEZĪME.** neizmantojiet funkciju PinPointer, kamēr esat golfa mobilī. Golfa mobīļa radīti traucējumi var ietekmēt kompasa precizitāti.

**Vējš:** atver rādītāju, kas rāda vēja virzienu un ātrumu attiecībā pret spraudīti.

**Posma informācija:** posma laikā skatiet savu rezultātu, statistiku un posma informāciju.

**Mērīt sitienu:** rāda iepriekšējā sitiena attālumu, kas ierakstīts ar Garmin AutoShot™ funkciju (*Mērīto sitienu skatīšana, 27. lappuse*). Varat arī manuāli ierakstīt sitienu (*Manuāla sitiena mērīšana, 27. lappuse*).

**Pēdējais sitiens:** skatiet informāciju par pēdējo sitienu.

**PIEZĪME.** varat apskatīt visu kārtējā posma laikā noteikto sitienu attālumus. Ja nepieciešams, sitienu varat pievienot manuāli (*Sitiena pievienošana manuāli, 27. lappuse*).

**Nūjas statistika:** parāda jūsu statistiku par katru golfa nūju, piemēram, informāciju par attālumu un precizitāti. Redzams, kad izveidots pāra savienojums ar savietojamiem Approach® CT10 nūjas izsekošanas sensoriem vai iespējots Nūjas uzvedne iestatījums.

**Saullēkts un saulriets:** rāda šodienas saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.

**Iestatījumi:** ļauj individuāli pielāgot golfa aktivitātes iestatījumus (*Golfa iestatījumi, 24. lappuse*).

**Pabeigt posmu:** beidz pašreizējo posmu.

## Golfa iestatījumi

Raunda laikā nospiediet , un atlasiet iestatījumus, lai pielāgotu golfa iestatījumus un funkcijas.

**Punktu skaitīšana:** ļauj iestatīt vērtēšanas preferences un ieslēgt statistikas izsekošanu (*Punktu skaitīšanas iestatījumi, 27. lappuse*).

**Pirmā tālā sitiena attālums:** iestata vidējo bumbiņas lidojuma attālumu no tee box pirmajā tālajā sitienā.

**PlaysLike:** iestata izvēles “spēlē kā” attāluma funkcijai, kas parāda pielāgotos attālumus līdz zonai Green, spēlējot golfu (*PlaysLike attāluma ikonas, 25. lappuse*).

**PIEZĪME.** šai funkcijai ir nepieciešams Garmin Golf™ abonements.

**Kontūru ģenotums:** iespējo paaugstinājuma vai slīpuma ģenotumu grīniem un laukumiem ar grīnu kontūru datiem (*Lietotne Garmin Golf, 111. lappuse*).

**Virtuālais Caddie:** iespējo automātiskus vai manuālus virtuālos caddie nūjas ieteikumus. Tiek parādīts pēc tam, kad esat spēlējis piecus golfa raundus, izsekojis savas nūjas un augšupielādējis rezultātu lietotnē Garmin Golf.

**Lielie skaitļi:** maina ciparu lielumu bedrīšu skata ekrānā.

**Turnīra režīms:** atspējo PinPointer un PlaysLike attāluma funkcijas. Šīs funkcijas nav atļautas sankcionētu turnīru laikā vai handikapa aprēķināšanas posmos.

**Golfa attālums:** iestata attālumiem izmantoto mērvienību.

**Golfa vēja ātrums:** iestata golfa spēlē izmantoto vēja ātruma mērvienību.

**Nūjas uzvedne:** rāda uzvedni, kas ļauj jums ievadīt izmantojamo nūju pēc katra noteiktā sitiena.

**Satelīti:** iestata satelītsistēmu, lai izmantotu aktivitātei (*Satelīta iestatījumi, 40. lappuse*).

**Reģistrēt aktivitāti:** iespējo aktivitātes FIT failu golfa aktivitāšu reģistrēšanai. FIT faili reģistrē fiziskās formas informāciju, kas ir pielāgota Garmin Connect lietotnei.

**Golfa Nūjas sensori:** ļauj iestatīt saderīgus Approach CT10 nūjas izsekošanas sensorus.

**Tālmēra savienošana pāri:** savieno pulksteni pāri ar saderīgu tālmēru.

## PlaysLike attāluma ikonas

PlaysLike attāluma funkcija ņem vērā augstuma izmaiņas laukumā, vēja ātrumu, vēja virzienu un gaisa blīvumu, parādot koriģēto attālumu līdz zaļajam laukumam. Posma laikā varat pieskarties attālumam līdz zonai Green, lai skatītu PlaysLike attālumu. Varat pavilkt uz augšu, lai redzētu, cik lielā mērā attālums ir mainījies, ņemot vērā katru no faktoriem.

**IETEIKUMS.** varat konfigurēt, kādi dati tiek ņemti vērā PlaysLike korekcijās, aktivitātes iestatījumos ([Golfa iestatījumi, 24. lappuse](#)).

▲: attālums ir garāks, nekā gaidīts.

■: attālums jāspēlē, kā paredzēts.

▼: attālums ir īsāks, nekā gaidīts.

↗: attāluma starpība, ko rada augstuma izmaiņas.

↗: attāluma starpība vēja ātruma un virziena dēļ.

☁: attāluma starpība, ko rada gaisa blīvums.

## Karodziņa pārvietošana

Jūs varat iegūt sīkāku pārskatu par zonu Green un pārvietot spraudītes atrašanās vietu.

1 Bedrītes informācijas ekrānā nospiediet .

2 Atlasiet **Skatīt Green**.

3 Pieskarieties un velciet spraudīti uz pareizo atrašanās vietu.

 norāda atlasīto spraudītes atrašanās vietu.

4 Nospiediet , lai apstiprinātu spraudītes atrašanās vietu.

Attālumi bedrīšu informācijas ekrānā tiek atjaunināti, lai atspoguļotu jaunu spraudītes atrašanās vietu.

Spraudītes atrašanās vieta tiek saglabāta vienīgi pašreizējam posmam.

## Virtuālais caddie

Pirms varat izmantot virtuālo caddie, ir jānospēlē piecas kārtas ar Approach CT10 nūjas izsekošanas sensoriem vai jāiespējo Nūjas uzvedne iestatījums ([Aktivitāšu iestatījumi, 35. lappuse](#)) un jāaugšupielādē rezultātu kartes. Katrā raundā ir jāizveido savienojums ar tālruni, kas ir savienots ar Garmin Golf lietotni. Virtuālais caddie sniedz ieteikumus, pamatojoties uz bedrītes, vēja datiem un jūsu iepriekšējiem rezultātiem ar katru nūju.



|   |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Rāda rekomendēto nūju vai nūju kombināciju bedrītei. Varat atlasīt < vai > , lai skatītu citas nūjas iespējas.                                                                                                                                       |
| ② | Parāda paredzamo vidējo sitienu skaitu, kas tiks gūts, izmantojot rekomendēto nūju.                                                                                                                                                                  |
| ③ | Parāda metiena izkliedes zonu nākamajam metienam ar nūju ieteikumu, pamatojoties uz jūsu metienu vēsturi ar nūju.<br><b>PIEZĪME.</b> ja metiena izkliedes zona pārklājas ar zaļo zonu, metiena izredzes sasniegt zaļo zonu tiks parādītas procentos. |

## Virziena uz spraudīti skatīšana

Funkcija PinPointer ir kompass, kas sniedz palīdzību virziena noteikšanā, kad jūs nevarat redzēt zonu Green. Šī funkcija var palīdzēt jums virzīt sitienu, pat ja esat mežā vai iegrimis dziļi smiltīs.

**PIEZĪME.** neizmantojiet funkciju PinPointer, kamēr esat golfa mobilī. Golfa mobīļa radīti traucējumi var ietekmēt kompasa precizitāti.

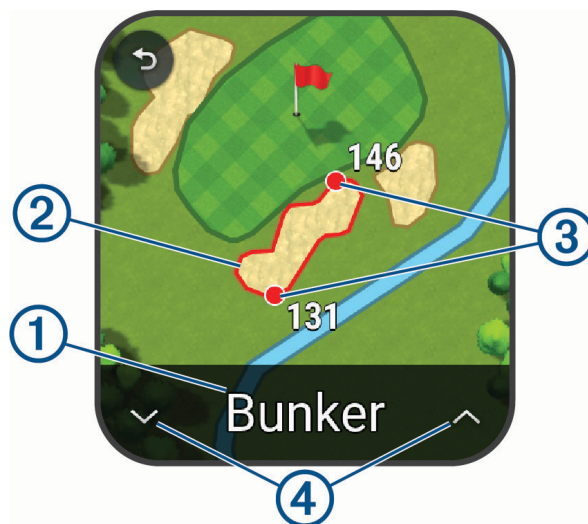
1 No visas informācijas ekrāna nospiediet .

2 Atlasiet **Spraudītes rādītājs**.

Bultiņa norāda uz spraudītes atrašanās vietu.

## Hazardi un Layups

Varat pieskarties kartei un pieskarties , lai skatītu pašreizējās bedrītes hazardus un layups.



|   |                                                                                    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Hazarda veids vai attālums līdz layup.                                             |
| ② | Hazarda vai layup atrašanās vieta.                                                 |
| ③ | Attālums līdz layup vai hazarda sākumam un beigām.                                 |
| ④ | Bultiņas, kurām varat pieskarties, lai skatītu citus bedrītes hazardus vai layups. |

## Mērīto sitienu skatīšana

Ierīcei ir funkcija automātiskai sitienu noteikšanai un ierakstīšanai. Katru reizi, kad veicat sitienu pa Fairway, ierīce ieraksta jūsu sitienu attālumu, ko vēlāk varat skatīt.

**IETEIKUMS.** automātiskā sitienu noteikšanas vislabāk darbojas, kad valkājat ierīci uz vadošās rokas plaukstu locītavas un jums ir laba saskare ar bumbiņu. Putts netiek noteikti.

1 Spēlējot golfu, nospiediet .

2 Atlasiet **Mērīt sitienu**.

Ir redzams jūsu pēdējā sitienu attālums.

**PIEZĪME.** attālums automātiski tiek atiestatīts, kad jūs atkal sitat pa bumbiņu, gūstat Putt ripināšanas laukā Green vai pārejat uz nākamo bedrīti.

3 Nospiediet  un atlasiet **Iepriekšējie sitienu**, lai skatītu visu ierakstīto sitienu attālus.

**PIEZĪME.** informācijas par bedrīti ekrāna augšpusē tiek parādīts arī attālums no pēdējā metiena.

## Manuāla sitienu mērīšana

Varat manuāli pievienot sitienu, ja pulkstenis to nenosaka. Jums jāpievieno sitiens no garām palaistā sitienu atrašanās vietas.

1 Veiciet sitienu un skatieties, kur piezemējas bumbiņa.

2 No visas informācijas ekrāna nospiediet .

3 Atlasiet **Mērīt sitienu**.

4 Nospiediet .

5 Atlasiet **Pievienot sitienu**.

6 Ja nepieciešams, ievadiet nūju, kuru izmantojāt sitienam.

7 Ejiet vai brauciet pie bumbiņas.

Nākamreiz, kad veiksi sitienu, pulkstenis automātiski reģistrēs jūsu pēdējā sitienu attālumu. Ja nepieciešams, varat manuāli pievienot citu sitienu.

## Sitienu pievienošana manuāli

Varat manuāli pievienot sitienu, ja ierīce to nenosaka. Jums jāpievieno sitiens no garām palaistā sitienu atrašanās vietas.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Pēdējais sitiens** >  > **Pievienot sitienu**.

3 Atlasiet , lai sāktu jaunu sitienu no pašreizējās atrašanās vietas.

## Rezultātu saglabāšana

1 Golfa spēlēšanas laikā nospiediet .

2 Atlasiet **Rezultātu karte**.

3 Atlasīt bedrīti.

4 Atlasiet  vai , lai iestatītu rezultātu.

## Punktu skaitīšanas iestatījumi

Raunda laikā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi** > **Punktu skaitīšana**.

**Punktu skaitīšanas metode:** maina metodi, kādu ierīce izmanto rezultātu saglabāšanai.

**Handikapa punktu skaitīšana:** iespējo handikapa punktu skaitīšanu.

**Rādīt rezultātu:** raunda kopējais rezultāts tiek parādīts rezultātu kartes augšpusē ([Rezultātu saglabāšana, 27. lappuse](#)).

**Sekošana statusam:** golfa spēles laikā iespējo sekošanu statistikai attiecībā uz putts skaitu, ripināšanas zonām (Greens) noteiktajā laikā un fairways trāpījumiem.

**Sodi:** iespējo soda sitienu izsekošanu golfa spēles laikā ([Golfa statistikas ierakstīšana, 28. lappuse](#)).

**Tūlītējs:** iespējo uzvedni, kas posma sākumā jautā, vai vēlaties saglabāt rezultātu.

## Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana

Jūs varat mainīt metodi, kādu pulkstenis izmanto rezultātu saglabāšanai.

- 1 Raunda laikā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Punktu skaitīšana > Punktu skaitīšanas metode**.
- 3 Atlasiet punktu skaitīšanas metodi.

### Par punktu skaitīšanu pēc Steiblforda sistēmas

Ja jūs izvēlaties Steiblforda punktu skaitīšanas metodi ([Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana, 28. lappuse](#)), punkti tiek piešķirti, pamatojoties uz attiecībā pret PAR. Posma beigās uzvar vislielākais punktu skaits. Ierīce piešķir punktus saskaņā ar ASV Golfa asociācijas norādēm.

Spēlē, kurā punkti tiek skaitīti, izmantojot Steiblforda sistēmu, rezultātu kartē ir redzami punkti, nevis sitienu.

| Punkti | Attiecībā pret Par veiktie sitieni |
|--------|------------------------------------|
| 0      | 2 vai vairāk virs                  |
| 1      | 1 virs                             |
| 2      | Par                                |
| 3      | 1 zem                              |
| 4      | 2 zem                              |
| 5      | 3 zem                              |

## Sekošana golfa statistikai

Kad pulkstenī iespējojat sekošanu statistikai, varat skatīt savu statistisku pašreizējam posmam ([Posma kopsavilkuma skatīšana, 29. lappuse](#)). Izmantojot lietotni Garmin Golf, varat salīdzināt posmus un sekot uzlabojumiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Golfs**.  
Ierīce meklē satelītus, aprēķina jūsu atrašanās vietu un atlasa laukumu, ja tuvumā ir tikai viens golfa laukums.
- 3 Ja tiek rādīts golfa laukumu saraksts, atlasiet laukumu sarakstā.  
Laukumi tiek automātiski atjaunināti.
- 4 Atlasiet  > **Iestatījumi > Punktu skaitīšana > Sekošana statusam**.

### Golfa statistikas ierakstīšana

Lai ierakstītu statistiku, ir jāiespējo statistiskas sekošana ([Sekošana golfa statistikai, 28. lappuse](#)).

- 1 Rezultātu kartē atlasiet bedrīti.
- 2 Iestatiet veikto vēzienu skaitu, ietverot putts, un atlasiet **Saglabāt**.
- 3 Iestatiet veikto putts skaitu un atlasiet **Saglabāt**.  
**PIEZĪME.** veikto putts skaits tiek izmantots vienīgi statistikas izsekošanai un nepalielina jūsu rezultātu.
- 4 Atlasiet opciju:
  - Ja bumbiņa trāpīja fairway, atlasiet .
  - Ja bumbiņa netrāpīja fairway, atlasiet  vai .
- 5 Atlasiet **Saglabāt**.

### Sitienu vēstures skatīšana

- 1 Pēc bedrītes izspēles nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pēdējais sitiens**, lai skatītu informāciju par pēdējo sitienu.

## Posma kopsavilkuma skatīšana

Posma laikā varat skatīt savu rezultātu, statistiku un posma informāciju.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Posma informācija**.
- 3 Velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu vairāk informācijas.

## Raunda pabeigšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pabeigt posmu**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Lai saglabātu raundu un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Saglabāt**.
  - Lai rediģētu rezultātu karti, atlasiet **Rediģēt rezultātu**.
  - Lai atmestu raundu un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Atmest**.
  - Lai apturētu raundu un atsāktu to vēlāk, atlasiet **Apturēt posmu**.

## Golfa nūju saraksta pielāgošana

Pēc saderīga golfa pulksteņa savienošanas pārī ar tālruni, izmantojot Garmin Golf lietotni, varat lietotni izmantot, lai pielāgotu noklusējuma golfa nūju sarakstu.

- 1 Atveriet Garmin Golf lietotni tālrunī.
- 2 Atlasiet **Profils > Mana soma**.
- 3 Atlasiet opciju, lai pievienotu, rediģētu, dzēstu vai atzīmētu nūju kā neaktīvu.
- 4 Sinhronizējiet saderīgo Garmin golfa pulksteni ar Garmin Golf lietotni.  
Atjauninātais golfa nūju saraksts tiek parādīts jūsu golfa pulkstenī.

## Aktivitātes brīvā dabā

### Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana

Klinšu kāpšanas aktivitātes laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa lielāku vai mazāku klints veidojumu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Ārpus telpām > Klinšu kāpšana**.
- 3 Atlasiet novērtējuma sistēmu.  
**PIEZĪME.** kad nākamreiz sāksit klinšu kāpšanas aktivitāti, pulkstenis izmantos šo novērtējuma sistēmu.  
Varat ritināt uz leju, atlasīt aktivitātes iestatījumus un atlasīt **Novērtējuma sistēma**, lai mainītu sistēmu.
- 4 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.
- 5 Nospiediet , lai sāktu maršruta taimeri.
- 6 Sāciet savu pirmo maršrutu.
- 7 Nospiediet , lai pabeigtu maršrutu.
- 8 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
  - Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
  - Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.
- 9 Kad atpūta ir beigusies, nospiediet , lai sāktu nākamo maršrutu.
- 10 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 11 Pēc pēdējā maršruta nospiediet , lai apturētu maršruta taimeri.
- 12 Atlasiet **Saglabāt**.

## Lietotnes Expedition palaišana

Jūs varat izmantot aktivitāti **Ekspedīcija**, lai pagarinātu baterijas lietošanas laiku, kamēr ierakstāt vairāku dienu aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Ārpus telpām > Ekspedīcija**.
- 3 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeru.

Ierīce pāriet zemas jaudas režīmā un vāc GPS ceļa punktus reizi stundā. Lai maksimāli palielinātu baterijas lietošanas laiku, ierīce izslēdz visus sensorus un piederumus, tostarp savienojumu ar jūsu viedtālruni.

## Maršruta punkta manuāla ierakstīšana

Aktivitātes laikā maršruta punkti tiek ierakstīti automātiski, pamatojoties uz atlasīto ierakstīšanas intervālu. Jebkurā laikā varat manuāli ierakstīt maršruta punktu.

- 1 Ekspedīcijas laikā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pievienot punktu**.

## Trases punktu skatīšana

- 1 Ekspedīcijas laikā nospiediet .
- 2 Nospiediet .
- 3 Atlasiet **Skatīt punktus**.
- 4 Atlasiet trases punktu no saraksta.

## Došanās maksšķerēt

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Ārpus telpām > Zveja**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Nospiediet  un atlasiet opciju:
  - Lai pievienotu lomu savam zivju skaitam un saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Reģistrēt lomu**.
  - Lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
  - Lai iestatītu aktivitātes intervāla taimeru, beigu laiku vai beigu laika atgādinājumu, atlasiet **Zivju taimeru**.
  - Lai pārvietotos atpakaļ uz darbības sākuma punktu, atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju.
  - Lai skatītu savas saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Saglabātās atrašanās vietas**.
  - Lai virzītos uz galamērķi, atlasiet **Navigācija** un atlasiet opciju.
  - Lai rediģētu aktivitātes iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi** un atlasiet opciju ([Aktivitāšu iestatījumi](#), 35. lappuse).
- 5 Kad pabeidzat savu aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Beigt zivju taimeru**.

## Došanās medībās

Varat saglabāt medībām atbilstošās atrašanās vietas un skatīt saglabāto atrašanās vietu karti. Medību laikā ierīce izmanto GNSS režīmu, kas ietaupa akumulatora darbības laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Ārpus telpām > Medības**.
- 3 Nospiediet  un atlasiet **Sākt medības**.
- 4 Nospiediet  un atlasiet opciju:
  - Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu, atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju.
  - Lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
  - Lai skatītu šīs medību aktivitātes laikā saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Medību atrašanās vietas**.
  - Lai skatītu visas iepriekš saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Saglabātās atrašanās vietas**.
  - Lai navigētu uz galamērķi, atlasiet **Navigācija** un atlasiet opciju.
  - Lai rediģētu aktivitātes iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi** un atlasiet opciju ([Aktivitāšu iestatījumi](#), 35. lappuse).
- 5 Kad pabeidzat medības, nospiediet  un atlasiet **Beigt medības**.

## Ziemas sporta veidi

### Nobraucienu skatīšana

Izmantojot automātiskas palaišanas funkciju, pulkstenis ieraksta informāciju par katru nobraucienu no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Šī funkcija pēc noklusējuma tiek ieslēgta braucienam no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Tas automātiski reģistrē jaunus slēpošanas nobraucienus, kad sākat doties lejup pa kalnu.

- 1 Sāciet nobrauciena ar slēpēm vai sniega dēli aktivitāti.
- 2 Pavelciet pa labi.
- 3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.
- 4 Velciet uz augšu, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienu informāciju.  
Nobraucienu ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālais ātrums, vidējais ātrums un kopējais kritums.

### Ārpustrases slēpošanas vai braukšanas ar sniega dēli aktivitātes reģistrēšana

Ārpustrases slēpošanas vai snovborda aktivitāte ļauj pārslēgties starp uzkāpšanas un nokāpšanas sekošanas režīmu, lai jūs varat precīzi sekot savai statistikai. Varat pielāgot Režīma izsekošana iestatījumu, lai automātiski vai manuāli pārslēgtu izsekošanas režīmus ([Aktivitāšu iestatījumi](#), 35. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Aktivitātes > Ziemas sporta veidi > Ārpustrases slēpošana**.
  - Atlasiet **Aktivitātes > Ziemas sporta veidi > Ārpustrases braukšana ar sniega dēli**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Ja sākat savu aktivitāti kāpumā, atlasiet **Uzkāpšana**.
  - Ja sākat savu aktivitāti, dodoties lejup no kalna, atlasiet **Nokāpšana**.
- 4 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 5 Ja nepieciešams, nospiediet , lai pārslēgtu starp uzkāpšanu un nokāpšanu.
- 6 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

## Citas aktivitātes

### Elpošanas tehnikas aktivitātes ierakstīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Cits > Elpošanas tehnika**.
- 3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Atlasiet **Koherence**, lai sasniegtu mierīgas modrības stāvokli.
  - Atlasiet **Atslābināties un koncentrēties**, lai atslābinātu ķermeni un koncentrētu prātu.
  - Atlasiet **Atslābināties un koncentrēties (īsi)**, lai īsākā laika posmā atslābinātu ķermeni un koncentrētu prātu.
  - Atlasiet **Miers**, lai samazinātu stresa līmeni un sagatavotos miegam.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.
- 5 Nospiediet , lai sāktu aktivitāti.
- 6 Sekojiet ekrānā redzamajiem norādījumiem, kad pulkstenis vada jūsu elpošanas vingrinājumu veikšanā.
- 7 Nospiediet , lai pārietu uz nākamo elpošanas tehnikas posma darbību.
- 8 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.  
Tiek parādīta vidējā elpošanas intensitāte un sirdsdarbības ritms.
- 9 Pavelciet pa kreisi.
- 10 Atlasiet **Visa statistika**.  
Tiek parādīts vidējais sirdsdarbības ritms, maksimālais sirdsdarbības ritms, vidējā elpošanas intensitāte un stresa izmaiņas.

### Meditācijas aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot vadītu sesiju vai izveidot savu meditācijas aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Cits > Meditācija**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu meditācijas aktivitāti.
  - Atlasiet **Sesija**, lai sekotu vadītai sesijai ar audio.
  - Atlasiet **Pielāgots**, lai izveidotu pielāgotu sesiju ar audio.
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet  vai izpildiet ekrānā sniegtos norādījumus.
- 5 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeru.  
Pulkstenis parāda atpakaļskaitīšanas taimeru vai nodomu.
- 6 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet , lai klausītos meditācijas audio no ārējā skaļruņa un iestatītu skaļruņa skaļumu.
  - Pievienojiet austiņas, lai klausītos meditācijas audio ([Bluetooth austiņu pievienošana, 119. lappuse](#)).**PIEZĪME.** meditācijas aktivitātes laikā paziņojumi ir atspējoti.
- 7 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

## Spēles

### Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana

Kad savienojat pulksteni pārī ar datoru, varat ierakstīt spēļu aktivitāti pulkstenī un skatīt reāllaika veikspējas rādītājus datorā.

- 1 Datorā dodieties uz vietni [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) un lejupielādējiet Garmin GameOn lietotni.
- 2 Lai pabeigtu instalēšanu, izpildiet ekrānā redzamās norādes.
- 3 Palaidiet lietotni Garmin GameOn.
- 4 Kad Garmin GameOn lietotne pieprasa savienot pulksteni pārī, nospiediet  un pulkstenī atlasiet **Aktivitātes > Cits > Spēles**.

**PIEZĪME.** kamēr pulkstenis ir savienots ar Garmin GameOn lietotni, paziņojumi un citas Bluetooth funkcijas pulkstenī ir atspējotas.

- 5 Atlasiet **Veidot pāra savienojumu tagad**.
- 6 Sarakstā atlasiet savu pulksteni un izpildiet ekrānā sniegtos norādījumus.

**IETEIKUMS.** varat noklikšķināt uz  > **Iestatījumi**, lai pielāgotu iestatījumus, vēlreiz izlasītu pamācību vai noņemtu pulksteni. Garmin GameOn lietotne atceras jūsu pulksteni un iestatījumus, kad nākamreiz atverat lietotni. Ja nepieciešams, varat savienot pulksteni pārī ar citu datoru (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse*).

- 7 Atlasiet opciju:
  - Datorā palaidiet atbalstītu spēli, lai automātiski sāktu spēļu aktivitāti.
  - Pulksteņa ekrānā sāciet manuālu spēļu aktivitāti (*Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana, 33. lappuse*).

Garmin GameOn lietotnē tiek rādīti reāllaika veikspējas rādītāji. Kad pabeidzat savu aktivitāti, Garmin GameOn lietotnē tiek parādīts jūsu spēļu aktivitātes kopsavilkums un spēles informācija.

### Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana

Savā pulkstenī varat ierakstīt spēļu aktivitātes un manuāli ievadīt katras spēles statistiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Cits > Spēles**.
- 3 Atlasiet **Izlaist**.
- 4 Izvēlieties spēles veidu.
- 5 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeru.
- 6 Mača beigās nospiediet , lai reģistrētu savu spēles rezultātu vai vietu.
- 7 Nospiediet , lai sāktu jaunu maču.
- 8 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

### Darbību un lietotņu pielāgošana

Varat pielāgot darbību un lietotņu sarakstu, datu ekrānus, datu laukus un citus iestatījumus.

### Lietotņu saraksta pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Rediģēt**.
- 3 Atlasiet **Pievienot** un atlasiet vienu vai vairākas lietotnes, ko pievienot lietotņu sarakstam.
- 4 Atlasiet opciju:
  - Lai mainītu lietotnes atrašanās vietu sarakstā, ritiniet uz augšu vai uz leju, lai pārvietotu lietotni, un nospiediet , lai atlasītu jauno atrašanās vietu.
  - Lai noņemtu lietotni no saraksta, atlasiet lietotni un atlasiet .
- 5 Atlasiet **Pabeigts**.

## Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana

Jūsu izlases aktivitāšu saraksts nodrošina ātru piekļuvisbiežāk izmantotajām aktivitātēm.

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

2 Atlasiet **Aktivitātes**.

Ja esat jau atlasījis izlases aktivitātes, tās parādās saraksta augšpusē.

3 Atlasiet **Rediģēt**.

4 Atlasiet opciju:

- Lai mainītu aktivitātes atrašanās vietu sarakstā, atlasiet aktivitāti, ritiniet uz augšu vai uz leju, lai pārvietotu aktivitāti, un nospiediet , lai atlasītu jauno atrašanās vietu.
- Lai noņemtu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet .
- Lai pievienotu iecienītākās aktivitātes, atlasiet **Pievienot** un atlasiet vienu vai vairākas aktivitātes.

## Iecienītākās darbības piespraušana sarakstam

Lietotņu un aktivitāšu saraksta augšpusē varat piespraust līdz pat trim iecienītākajām aktivitātēm.

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

2 Atlasiet **Aktivitātes > Rediģēt**.

3 Ritiniet uz iecienītāko aktivitāti ([Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana, 34. lappuse](#)).

4 Atlasiet  blakus iecienītākajai aktivitātei.

Nākamreiz, kad atvērsiet lietotņu un aktivitāšu sarakstu, piespraustā aktivitāte tiks parādīta saraksta augšpusē.

## Datu ekrānu pielāgošana

Katrai aktivitātei jūs varat rādīt, paslēpt un mainīt datu ekrānu izkārtojumu un saturu.

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.

3 Ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.

4 Atlasiet **Datu ekrāni**.

5 Ritiniet līdz datu ekrānam, kuru vēlaties pielāgot.

6 Pavelciet pa kreisi.

7 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Atlasiet **Izkārtojums**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu ekrānā.
- Atlasiet **Datu lauki** un atlasiet lauku, lai mainītu laukā redzamos datus.

**IETEIKUMS.** lai skatītu visu pieejamo datu lauku sarakstu, dodieties uz [Datu lauki, 144. lappuse](#). Ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.

- Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu cilpā.
- Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu datu ekrānu no cilpas.

8 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu datu ekrānu kopai.

Jūs varat pievienot pielāgotu datu ekrānu vai atlasīt kādu no iepriekš definētajiem datu ekrāniem.

## Pielāgotas aktivitātes izveide

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** > **Rediģēt** > **Pievienot**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet , lai izveidotu pielāgotu aktivitāti no kādas saglabātas aktivitātes.
  - Atlasiet **Cits** > **Cits**, lai izveidotu jaunu pielāgotu aktivitāti.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet aktivitātes veidu.
- 5 Atlasiet nosaukumu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.  
Dubulti aktivitāšu nosaukumi ietver numuru, piemēram, Velosipēds(2).
- 6 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat pielāgot datu ekrānus vai automātiskas funkcijas.
  - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto aktivitāti.

## Aktivitāšu iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj pielāgot katru iepriekš ielādēto aktivitāti, pamatojoties uz jūsu vajadzībām. Piemēram, varat pielāgot datu ekrānus un iespējot brīdinājumus un treniņu funkcijas. Ne visi iestatījumi ir pieejami visiem aktivitāšu veidiem. Dažu veidu aktivitātēm ir atsevišķi iestatījumu saraksti.

Pulksteņa ciparnīcā pavelciet pa kreisi, atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet aktivitāti, ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.

**3D attālums:** aprēķina jūsu veikto attālumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas kā arī horizontālo kustību virs zemes.

**3D ātrums:** aprēķina jūsu ātrumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas kā arī horizontālo kustību virs zemes.

**Akcenta krāsa:** iestata aktivitātes ikonas akcenta krāsu.

**Pievienot aktivitāti:** pievieno aktivitātes veidu vairāku sporta veidu aktivitātei.

**Brīdinājumi:** iestata aktivitātes treniņa vai navigācijas brīdinājumus ([Aktivitātes brīdinājumi, 37. lappuse](#)).

**Audio izvade:** iestata audioierīci, kas tiks izmantota balss brīdinājumiem ([Balss brīdinājumu atskaņošana aktivitātes laikā, 39. lappuse](#)).

**Automātiska kāpšana:** atklāj augstuma izmaiņas, izmantojot iebūvēto altimetru, un automātiski parāda attiecīgos kāpšanas datus.

**Auto Lap:** iestata opcijas Auto Lap funkcijai, lai automātiski atzīmētu aplus. Opcija **Automātisks attālums** atzīmē aplus noteiktā distancē. Izvēloties opciju **Autom. pozīcija**, atzīmē aplus tajā pašā vietā, kur iepriekš nospiedāt pogu . Pabeidzot apli, tiek parādīts pielāgojams apla brīdinājuma ziņojums. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

**Automātiskā pauze:** iestata opcijas Auto Pause® funkcijai, lai apturētu datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

**Autom. atpūta:** automātiski izveido atpūtas intervālu, kad pārtraucat kustēties peldēšanas laikā baseinā ([Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 19. lappuse](#)). Jūs varat aktivizēt šo iestatījumu arī ultramaratona skriešanas aktivitātes laikā ([Ultramaratona automātiskās atpūtas iestatījumi, 16. lappuse](#)).

**Automātiska palaišana:** automātiski nosaka nobraucienus ar slēpēm un snovbordru, izmantojot iebūvēto akselerometru ([Nobraucienu skatīšana, 31. lappuse](#)).

**Automātiska ritināšana:** automātiski ritina visus aktivitāšu datu ekrānus, kamēr darbojas aktivitāšu taimeris.

**Automātiski iestatīt:** automātiski sāk un aptur vingrinājumu kopas spēka treniņa aktivitātes laikā.

**Autosporta maiņa:** automātiski nosaka pāreju uz nākamo sporta veidu vairāku sporta veidu aktivitātē, piemēram, triatlonu.

**Automātiska palaide:** automātiski sāk aktivitātes taimeris, kad sākat kustēties (piemēram, **Motokross**).

**Pārraidīt sirdsdarbības ritmu:** automātiski pārraidā sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa uz pārī savienotajām ierīcēm, kad sākat aktivitāti ([Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 86. lappuse](#)).

**Pārraide uz Garmin:** automātiski pārraida biometriskos datus uz Garmin GameOn lietotni, kad sākat spēļu aktivitāti (*Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana, 33. lappuse*).

**ClimbPro:** navigācijas laikā rāda informāciju par gaidāmajiem un pašreizējiem kāpumiem (*ClimbPro lietošana, 40. lappuse*).

**Atpakaļskaitīšana sākta:** iespējo atpakaļskaitīšanas taimeri peldēšanas baseinā intervāliem.

**Datu ekrāni:** pielāgo datu ekrānus un pievieno aktivitātei jaunus datu ekrānus (*Datu ekrānu pielāgošana, 34. lappuse*).

**Redīgēt svaru:** aicina pievienot svaru, kas izmantots fizisko vingrojumu kopai izturības treniņa vai kardio aktivitātes laikā.

**Beigu brīdinājumi:** iestata brīdinājumu divas vai piecas minūtes pirms meditācijas aktivitātes beigām.

**Stroboskopiska signāllampīņa:** iestata LED stroboskopiskās signāllampīņas režīmu, ātrumu un krāsu aktivitātes laikā.

**Novērtējuma sistēma:** iestata novērtējuma sistēmu maršruta grūtību novērtēšanai klinšu kāpšanas aktivitātei.

**Lēciena režīms:** iestata lēkšanas ar lecamauklu aktivitātes mērķi uz noteiktu laiku, atkārtojumu skaitu vai atklātu mērķi.

**Celiņa numurs:** iestata jūsu celiņa numuru skriešanai pa skrejceliņu.

**Distances:** konfigurē opciju **Auto Lap**, **Distances taustiņš** un **Distances brīdinājums** iestatījumus.

**Distances brīdinājums:** iestata datu laukus, kas tiks rādīti distancēm.

**Distances taustiņš:** iespējo  pogu apļa ierakstīšanai vai atpūtai aktivitātes laikā. You can also define the default behavior for the  button during a multisport activity.

**Bloķēt ierīci:** bloķē skārienekrānu un pogas multisporta aktivitātes laikā, lai novērstu netīšu pogu nospiešanu un skārienekrāna pārvilkšanu. Lai atbloķētu pulksteni, varat turēt nospiestu jebkuru pogu.

**Kartes iestatījumi:** iestata aktivitātei displeja preferences kartes datu ekrānam (*Kartes iestatījumi, 90. lappuse*).

**Karšu slāņi:** iestata kartē attēlojamās kartes datus (*Kartes datu rādīšana un paslēpšana, 92. lappuse*).

**Režīma izsekošana:** iestata automātisko vai manuālo pacelšanās un nolaišanās izsekošanas režīmu slēpošanai un snovbordam.

**Šķēršļu izsekošana:** saglabā šķēršļu atrašanās vietas no pirmā distances apļa. Atkārtoti atkārtotot trases apļus, pulkstenis izmanto saglabātās atrašanās vietas, lai pārslēgtos starp šķēršļu un skriešanas intervāliem (*Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana, 15. lappuse*).

**Peldbaseina lielums:** iestata peldbaseina garumu.

**Izturības vidējo rādītāju noteikšana:** kontrolē, vai pulkstenis ietver nulles vērtības jaudas datiem, kas notiek, kad jūs neminat pedāļus.

**Energijas taupīšanas noildze:** iestata laika ierobežojumu, līdz pulksteņa aktivitātes režīmā tiek gaidīts, līdz sāksiet aktivitāti, piemēram, gaidot, kad sāksies skrējieni. Opcija **Parasts** iestata pulksteni pāriet maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīmā pēc 5 bezdarbības minūtēm. Opcija **Pagarināts** iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 25 bezdarbības minūtēm. Izmantojot pagarinātu režīmu, akumulatora darbības laiks starp uzlādēm var būt īsāks.

**Ierakstīt pēc saullēkta:** iestata pulksteni, lai ierakstītu trases punktus pēc saulrieta ekspedīcijas laikā.

**Ierakstīt temperatūru:** ieraksta apkārtējās vides temperatūru ap pulksteni vai no pārī savienotā temperatūras sensora.

**Ierakstīt VO2 Max.:** ieraksta VO2 maks. aprēķinu tādas aktivitātes laikā, kas parasti nav snieguma aktivitāte, piemēram, Kalnu skrējieni.

**Intervāla ierakstīšana:** iestata maršruta punktu ierakstīšanas biežumu ekspedīcijas laikā. Pēc noklusējuma GPS trases punkti tiek reģistrēti reizi stundā, un tie netiek ierakstīti pēc saulrieta. Retāk ierakstot trases punktus, tiek palielināts akumulatora darbības laiks.

**Pārsaukt:** iestata aktivitātes nosaukumu.

**Atk. skaitīšana:** ieraksta atkārtojumu skaitu vingrojumu sērijas laikā. Opcija **Tikai vingrojumu sērijas** ieraksta atkārtojumu skaitīšanu tikai vadītu fizisko vingrojumu sēriju laikā.

**Atkārtot:** ieraksta atkārtojumus vairāku sporta veidu aktivitātēm. Piemēram, jūs varat izmantot šo opciju aktivitātēm, kuras ietver vairākas pārejas, piemēram, peldējums/skrējieni.

**Atjaunot noklusējuma iestatījumus:** atiestata aktivitātes iestatījumus.

**Maršrutēšana:** iestata izvēles aktivitātes maršrutu aprēķināšanai (*Maršrutēšanas iestatījumi*, 40. lappuse).

**Maršruta statistika:** ieraksta maršruta statistiku par kāpšanas aktivitātēm telpās.

**Skriešanas spēks:** ieraksta darbības jaudas datus un pielāgo iestatījumus (*Skriešanas jaudas iestatījumi*, 102. lappuse).

**Skrējieni:** konfigurē opciju **Distances taustiņš** un **Distances brīdinājums** iestatījumus. Varat iespējot vai atspējot **Automātiska palaišana**.

**Satelīti:** iestata satelītsistēmu, lai izmantotu aktivitātei (*Satelīta iestatījumi*, 40. lappuse).

**Segmenta brīdinājumi:** paziņo par to, ka tuvojas saglabātie segmenti (*Segmenti*, 41. lappuse).

**Pašvērtējums:** iestata, cik bieži jūs novērtējat savu piepūli darbībai (*Aktivitātes novērtēšana*, 13. lappuse).

**Vēzienu noteikšana:** automātiski nosaka vēziena veidu peldēšanai baseinā.

**Skārienu bloķēšana:** iespējo ekrāna augšdaļas pārvilkšanu uz leju, lai atbloķētu skārienekrānu.

**Trases atklāšana:** automātiski nosaka, vai esat uz skriešanas trases.

**Pārejas:** iespējo pārejas dažādiem sporta veidiem.

**Vienības:** iestata augstumam izmantoto mērvienību.

**Vibrācijas brīdinājumi:** norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

**Treniņu videoieraksti:** atskaņo fizisko vingrojumu sērijas instrukciju animācijas izturības, kardio, jogas un pilašu aktivitātei. Animācijas ir pieejamas iepriekš instalētām fizisko vingrojumu sērijām un tādām, kuras ir lejupielādētas no Garmin Connect konta.

## Aktivitātes brīdinājumi

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katrai aktivitātei, kas var palīdzēt jums trenēties, lai sasniegtu noteiktus mērķus, uzlabot informāciju par konkrēto vidi un naviģēt uz galapunktu. Daži brīdinājumi ir pieejami tikai noteiktām aktivitātēm. Ir trīs veidu brīdinājumi: notikumu, diapazona un atkātošanās brīdinājumi.

**Notikuma brīdinājums:** notikuma brīdinājums atskaņo brīdinājumu vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība. Piemēram, varat iestatīt, lai pulkstenis brīdina jūs tad, kad esat sadedzinājis noteiktu kaloriju skaitu.

**Diapazona brīdinājums:** diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ir virs vai zem noteikta vērtību diapazona. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 60 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.) vai virs 210 sirdsp./min.

**Atkātošanās brīdinājums:** atkātošanās brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina jūs ik pēc 30 minūtēm.

| Brīdinājuma nosaukums | Brīdinājuma veids      | Apraksts                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadence               | Diapazons              | Jūsu varat iestatīt kadences minimālo un maksimālo vērtību.                                                                                                                                                          |
| Kalorijas             | Notikums, atkārtošānās | Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.                                                                                                                                                                                  |
| Pielāgot              | Notikums, atkārtošānās | Jūs varat atlasīt esošo ziņojumu vai izveidot pielāgotu ziņojumu un atlasīt brīdinājuma veidu.                                                                                                                       |
| Attālums              | Notikums, atkārtošānās | Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.                                                                                                                                                                               |
| Augstums              | Diapazons              | Jūsu varat iestatīt augstuma minimālo un maksimālo vērtību.                                                                                                                                                          |
| Sirdsdarbības ritms   | Diapazons              | Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu. Skatiet <i>Par sirdsdarbības ritma zonām</i> , 114. lappuse un <i>Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini</i> , 116. lappuse. |
| Temps                 | Diapazons              | Jūsu varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.                                                                                                                                                             |
| Tempa regulēšana      | Atkārtošānās           | Jūs varat iestatīt mērķa peldēšanas tempu.                                                                                                                                                                           |
| Barošana              | Diapazons              | Jūs varat iestatīt augstu vai zemu spēka līmeni.                                                                                                                                                                     |
| Tuvums                | Notikums               | Jūs varat iestatīt saglabātās atrašanās vietas rādiusu.                                                                                                                                                              |
| Skriešana/iešana      | Atkārtošānās           | Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.                                                                                                                                     |
| Skriešanas spēks      | Notikums, diapazons    | Jūsu varat iestatīt jaudas zonas minimālo un maksimālo vērtību.                                                                                                                                                      |
| Ātrums                | Diapazons              | Jūsu varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.                                                                                                                                                            |
| Vēziena ātrums        | Diapazons              | Jūs varat iestatīt augstu vai zemu vēzienu skaitu minūtē.                                                                                                                                                            |
| Laiks                 | Notikums, atkārtošānās | Jūs varat iestatīt laika intervālu.                                                                                                                                                                                  |
| Treka taimeris        | Atkārtošānās           | Jūs varat iestatīt treka laika intervālu sekundēs.                                                                                                                                                                   |

## Brīdinājuma iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.  
**PIEZĪME.** šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **Brīdinājumi**.
- 5 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu aktivitātei.
  - Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.
- 7 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.
- 8 Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu.

Notikuma un periodisku brīdinājumu gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību. Diapazona brīdinājuma gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad rādījums ir virs vai zem noteiktā diapazona (minimālā un maksimālā vērtības).

## Balss brīdinājumu atskaņošana aktivitātes laikā

Pulkstenis var skrējiena vai citas aktivitātes laikā atskaņot motivējošus statusa paziņojumus tālrunī. Balss brīdinājuma laikā pulkstenis vai viedtālrunis pieklusina galveno audio skaņu, lai atskaņotu paziņojumu.

**PIEZĪME.** šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Fokusēšanas režīmi > Aktivitāte > Balss brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Lai iestatītu, ka balss brīdinājumi tiek atskaņoti pulksteņa skaļrunī, atlasiet **Audio izvade > Pulkstenis**.
  - Lai iestatītu, ka balss brīdinājumi tiek atskaņoti tālrunī vai pievienotajās Bluetooth austiņās, ja tādas ir pieejamas, atlasiet **Audio izvade > Pievienotās ierīces**.
  - Lai dzirdētu brīdinājumus pa posmiem navigācijas laikā, atlasiet **Vadlīniju brīdinājumi**.
  - Lai klausītos brīdinājumu par katru distanci, atlasiet **Distances brīdinājums**.
  - Lai pielāgotu brīdinājumus savam tempam un ātrumam, atlasiet **Tempa/ātruma brīdinājums**.
  - Lai pielāgotu brīdinājumus savam sirdsdarbības ritmam, atlasiet **Sirdsdarbības ritma brīdinājums**.
  - Lai pielāgotu brīdinājumus spēka datiem, atlasiet **Jaudas brīdinājums**.
  - Lai klausītos brīdinājumus, kad ieslēdzat un apturat aktivitātes taimerī, tostarp Auto Pause funkciju, atlasiet **Taimera notikumi**.
  - Lai klausītos fizisko vingrojumu sērijas brīdinājumus kā balss brīdinājumus, atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas brīdinājumi**.
  - Lai klausītos aktivitātes brīdinājumus kā balss brīdinājumus, atlasiet **Aktivitātes brīdinājumi** ([Aktivitātes brīdinājumi, 37. lappuse](#)).

## Maršrutēšanas iestatījumi

Varat mainīt maršrutēšanas iestatījumus, lai pielāgotu veidu, kā pulkstenis aprēķina maršrutus katrai aktivitātei.

**PIEZĪME.** ne visi iestatījumi visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet aktivitāti, nospiediet un atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Maršrutēšana**.

**Populāru vietu maršrutēšana:** aprēķina maršrutus, pamatojoties uz populāriem skrējieniem un velobraucieniem no Garmin Connect.

**Kursi:** iestata, kā jūs naviģējat kursus, izmantojot pulksteni. Izmantojiet opciju Sekot kursam, lai naviģētu kursu tieši tā, kā tas ir redzams, neveicot pārrēķinus. Izmantojiet opciju Izmantot karti, lai naviģētu kursu, izmantojot maršrutējamas kartes, un pārrēķinātu maršrutu, ja novirzāties no kursa.

**Aprēķināšanas metode:** iestata aprēķināšanas metodi, lai saīsinātu laiku vai attālumu vai samazinātu kāpumu maršrutos.

**Izvaišanās:** iestata ceļa vai transportēšanas veidus, no kuriem maršrutos ir jāizvairās.

**Veids:** iestata tiešas maršrutēšanas laikā redzamā rādītāja darbību.

## ClimbPro lietošana

ClimbPro funkcija palīdz pārvaldīt jūsu piepūli gaidāmajiem kāpumiem trasē. Varat skatīt kāpšanas informāciju, tostarp gradientu, attālumu un augstuma pieaugumu, pirms vai reāllaikā, sekojot kursam. Riteņbraukšanas kāpuma kategorijas, pamatojoties uz garumu un slīpumu, ir norādītas ar krāsu.

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.

**PIEZĪME.** šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

3 Ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.

4 Atlasiet **ClimbPro > Statuss > Navigācijas laikā**.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Datu lauks**, lai pielāgotu datu lauku, kas parādās ClimbPro ekrānā.
- Atlasiet **Bridinājums**, lai iestatītu brīdinājumus kāpiena sākumā vai noteiktā attālumā no kāpiena.
- Atlasiet **Kritumi**, lai ieslēgtu vai izslēgtu nolaišanos skriešanas aktivitātēm.
- Atlasiet **Kāpuma noteikšana**, lai izvēlētos noteikto kāpienu veidus riteņbraukšanas aktivitāšu laikā.

6 Pārskatiet kāpumus un informāciju par kursu.

7 Sāciet sekot saglabātam kursam (*Navigēšana uz galapunktu, 92. lappuse*).

## Satelīta iestatījumi

Varat mainīt GNSS satelīta iestatījumus, lai pielāgotu katrai darbībai izmantotās satelītu sistēmas. Papildu informāciju par GNSS satelītu sistēmām skatiet vietnē [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet aktivitāti, ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus, un atlasiet **Satelīti**.

**PIEZĪME.** šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

**Izslēgts (Izslēgta):** atspējo GNSS satelītu sistēmas aktivitātei.

**Lietot noklusējuma izvēlni:** iespējo pulksteni izmantot noklusējuma aktivitātes fokusa režīma iestatījumu GNSS satelītiem (*Noklusējuma fokusēšanas režīma pielāgošana, 112. lappuse*).

**Tikai GPS:** iespējo GPS satelītu sistēmu.

**Visas sistēmas:** iespējo vairākas GNSS satelītu sistēmas. Vairāku GNSS satelītu sistēmu izmantošana kopā piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas ieguvu nekā tikai GPS izmantošana. Taču vairāku GNSS sistēmu izmantošana var saīsināt baterijas darbības laiku, salīdzinot ar tikai GPS lietošanu.

**UltraTrac:** retāk ieraksta trases punktus un sensoru datus. UltraTrac funkcijas iespējošana pagarina akumulatora lietošanas laiku, bet pasliktina ierakstīto aktivitāšu kvalitāti. Izmantojiet UltraTrac funkciju aktivitātēm, kurām ir nepieciešams ilgāks akumulatora darbības laiks un kurām bieži sensora datu atjauninājumi ir mazāk svarīgi.

## Segmenti

Skriešanas un riteņbraukšanas segmentus no sava Garmin Connect kontu jūs varat pārsūtīt uz savu ierīci. Pēc segmentu saglabāšanas ierīcē jūs varat sacensties segmentā, mēģinot atkārtot vai pārsniegt savu vai citu segmentā sacentušos dalībnieku personīgo rekordu.

**PIEZĪME.** kad lejupielādējat kursu no sava Garmin Connect konta, jūs varat lejupielādēt visus kursā pieejamos segmentus.

## Strava™ segmenti

Jūs varat lejupielādēt Strava segmentus savā Venu X1 ierīcē. Sekojiet Strava segmentiem, lai salīdzinātu savu izpildi ar iepriekšējiem braucieniem, draugiem un profesionāliem sportistiem, kuri ir braukuši to pašu segmentu. Lai pierakstītos Strava dalībai, savā Garmin Connect kontā atveriet segmentu izvēlni. Lai iegūtu papildu informāciju, dodieties uz [www.strava.com](http://www.strava.com).

Šajā rokasgrāmatā iekļautā informācija attiecas gan uz Garmin Connect, gan Strava segmentiem.

## Sacensība segmentā

Segmenti ir virtuāli sacensību kursi. Jūs varat piedalīties sacensībās segmentā un salīdzināt savus rezultātus ar iepriekšējām aktivitātēm, citu sasniegumiem, pievienotajām personām savā Garmin Connect kontā vai citiem skriešanas vai riteņbraukšanas kopienu dalībniekiem. Jūs varat augšupielādēt savus aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā, lai skatītu sava segmenta pozīciju.

**PIEZĪME.** ja jūsu Garmin Connect konts un Strava konts ir saistīti, jūsu aktivitāte automātiski tiks nosūtīta uz jūsu Strava kontu, lai jūs varat pārskatīt segmenta pozīciju.

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Dodieties skrējienā vai velobraucienā.

Kad jūs tuvosities segmentam, tiks parādīts ziņojums, un jūs varēsiet sacensties segmentā.

4 Sāciet sacensību segmentā.

Pēc segmenta pabeigšanas tiks parādīts jauns ziņojums.

## Izskats

Varat pielāgot ciparnīcas izskatu un ātrās piekļuves funkcijas logrīku pārskatā un vadīklu izvēlnē.

## Pulksteņa skata iestatījumi

Jūs varat pielāgot pulksteņa skatu, izvēloties izkārtojumu, krāsas un papildu datus. Jūs varat arī lejupielādēt pielāgotus pulksteņa skatus no Connect IQ veikala.

## Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu vai aktivizēt instalētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu ([Connect IQ funkciju lejupielāde](#), 111. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Ritiniet, lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcu opcijas.
- 4 Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai izvēlētos kādu no pieejamajām pulksteņa ciparnīcas opcijām.
- 5 Atlasiet pulksteņa ciparnīcu un velciet pa kreisi.
- 6 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

**PIEZĪME.** ne visas opcijas visām pulksteņa ciparnīcām ir pieejamas.

- Lai aktivizētu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Piemērot**.
- Lai pievienotu vai mainītu pulksteņa ciparnīcas akcenta krāsu, atlasiet **Akcenta krāsa**.
- Lai mainītu fona krāsu, atlasiet **Fona krāsa**.
- Lai mainītu datus, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Dati**.
- Lai mainītu krāsu datiem, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Datu krāsa**.
- Lai izvēlētos citu pulksteņa ciparnīcas stilu, atlasiet **Stili**.
- Lai noņemtu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Dzēst**.

## Pārskati

Pulkstenī ir sākotnēji ielādēti pārskati, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai ([Pārskatu skatīšana](#), 45. lappuse). Dažiem pārskatiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu tālruni.

Daži pārskati pēc noklusējuma nav redzami. Varat tos pievienot pārskatu sarakstam manuāli ([Pārskatu saraksta pielāgošana](#), 45. lappuse). Daži pārskati parādās saistīto rādītāju apvienojumos, piemēram, veselības rādītājos vai snieguma aktivitātēs.

**IETEIKUMS.** varat arī lejupielādēt pārskatus no Connect IQ veikala ([Connect IQ funkcijas](#), 110. lappuse).

| Nosaukums                | Apraksts                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC                      | Parāda apvienotu altimetra, barometra un kompasa informāciju.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Mainīt laika joslas      | Parāda pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās ( <i>Alternatīvu laika joslu pievienošana, 123. lappuse</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Aklimatizācija augstumā  | Augstumā virs 800 m (2625 pēdas) tiek rādītas diagrammas, kas atspoguļo augstuma koriģētās vērtības jūsu vidējam pulsa oksimetra rādījumam, elpošanas tempam un sirdsdarbības ritmam miera stāvoklī pēdējām septiņām dienām.                                                                                                                                                                                            |
| Altimetrs                | Parāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Barometrs                | Parāda vides spiediena datus, ņemot vērā augstumu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Body Battery™            | Valkājot ierīci visu dienu, parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā ( <i>Body Battery, 46. lappuse</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kalendārs                | Parāda gaidāmās tikšanās no jūsu tālruņa kalendāra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kalorijas                | Parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kameras vadība           | Ļauj manuāli uzņemt fotoattēlu un ierakstīt videoklipu, kad ir izveidots pāra savienojums ar saderīgu Varia™ priekšējā vai aizmugurējā luktura kameru ( <i>Varia kameras vadības ierīču izmantošana, 102. lappuse</i> ).                                                                                                                                                                                                |
| Izaicinājumi             | Parāda jūsu pašreizējo vietu reitingu tabulā, ja piedalāties Garmin Connect izaicinājumā.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kompass                  | Parāda elektronisku kompasu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Atpakaļskaitīšanas       | Rāda gaidāmos atpakaļskaitīšanas notikumus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Riteņbraukšanas spēja    | Parāda jūsu braucēja tipu, aerobo izturību, aerobo kapacitāti un anaerobo kapacitāti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Riteņbraukšanas sniegums | Parāda riteņbraukšanas snieguma rādītājus, piemēram, jūsu VO2 max. un FTP aplēses.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Izturības rezultāts      | Tiek parādīts rezultāts, grafiks un īss ziņojums, kas raksturo jūsu kopējo izturību, pamatojoties uz visām reģistrētajām darbībām.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Uzkāpto stāvu skaits     | Izseko uzkāpto stāvu skaitu un progresu ceļā uz mērķi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Garmin treneris          | Parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera pielāgoto treniņu plānu savā Garmin Connect kontā. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam.                                                                                                                                                                                   |
| Golfs                    | Rāda golfa rezultātus un statistiku pēdējam posmam.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Health Snapshot          | Pulkstenī sāk Health Snapshot sesiju, kas ieraksta vairākus galvenos veselības mērījumus, kamēr jūs saglabājat miera stāvokli divas minūtes. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps.<br>Parāda jūsu saglabāto Health Snapshot sesiju ( <i>Health Snapshot, 6. lappuse</i> ) kopsavilkumus. |
| Veselības statuss        | Displays health metrics, such as your respiration and skin temp.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Pulss                    | Parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Nosaukums                                                       | Apraksts                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kalna rezultāts                                                 | Tiek parādīts rezultāts, grafiks, veicinošie rādītāji un īss ziņojums, kas apraksta jūsu kāpšanas kalnā sniegumu, pamatojoties uz jūsu reģistrētajām skriešanas aktivitātēm.                                              |
| Vēsture                                                         | Parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu ( <i>Vēstures izmantošana</i> , 79. lappuse).                                                                                                           |
| HRV statuss                                                     | Parāda jūsu diennakts sirdsdarbības frekvences mainīguma septiņu dienu vidējo rādītāju ( <i>Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss</i> , 69. lappuse).                                                                     |
| Intensitātes minūtes                                            | Izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.                                                                       |
| inReach® vadīklas                                               | Nosūta ziņojumus pārī savienotajā inReach ierīcē ( <i>inReach tālvaldības izmantošana</i> , 103. lappuse).                                                                                                                |
| Padomi laika joslu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai       | Rāda jūsu iekšējo pulksteni ceļojuma laikā un sniedz norādes, lai palīdzētu jums aklimatizēties jūsu galamērķa laika joslā ( <i>Padomu laika joslu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana</i> , 49. lappuse). |
| Pēdējā aktivitāte                                               | Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu.                                                                                                                                                                    |
| Pēdējais brauciens<br>Pēdējais skrējienis<br>Pēdējais peldējums | Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu un norādītā sporta veida vēsturi.                                                                                                                                   |
| Lampas                                                          | Nodrošina velosipēda lampu pārvaldību, ja Varia lampa ir savienota pārī ar jūsu Venu X1 pulksteni.                                                                                                                        |
| Messenger                                                       | Rāda jūsu Garmin Messenger lietotnes sarunas un ļauj atbildēt uz ziņojumiem no pulksteņa ( <i>Lietotne Garmin Messenger</i> , 111. lappuse).                                                                              |
| Mēness fāze                                                     | Parāda mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.                                                                                                                          |
| Mūzika                                                          | Nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu tālruņa vai pulksteņa mūzikai.                                                                                                                                                |
| Snaudieni                                                       | Parāda kopējo snaudiena laiku un Body Battery līmeņa pieaugumu. Jūs varat iedarbināt snaudiena taimeru un iestatīt modinātāju, kas jūs pamodinās.                                                                         |
| Paziņojumi                                                      | Brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus ( <i>Tālruņa paziņojumu iespējošana</i> , 105. lappuse).                                                |
| Primārās sacensības                                             | Rāda sacensību notikumu, ko norādāt kā galveno savā Garmin Connect kalendārā.                                                                                                                                             |
| Pulsa oksimetrs                                                 | Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus ( <i>Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana</i> , 88. lappuse). Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu pulsa oksimetru, mērījums netiek reģistrēts.                  |
| Sacensību kalendārs                                             | Rāda gaidāmos sacensību notikumus, kas iestatīti jūsu Garmin Connect kalendārā.                                                                                                                                           |
| Atgūšanās                                                       | Rāda jūsu atgūšanās laiku. Maksimālais laiks ir četras dienas.                                                                                                                                                            |
| Elpošana                                                        | Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.                                                            |
| Skriešanas efektivitāte                                         | Parāda aerobās skriešanas enerģijas patēriņu. Skriešanas efektivitātes aplēsi ietekmē vairāki galvenie rādītāji ( <i>Skriešanas efektivitāte</i> , 70. lappuse).                                                          |

| Nosaukums             | Apraksts                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Skriešanas sniegums   | Parāda skriešanas snieguma rādītājus, piemēram, jūsu VO2 max. aplēsi un laktāta sliekšņvērtību.                                                                                                                                       |
| Skriešanas tolerance  | Seko līdz jūsu spējai veikt skriešanas aktivitātes, vienlaikus saglabājot līdzsvaru starp traumu risku un snieguma uzlabošanu.                                                                                                        |
| Miega treneris        | Sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz miega un aktivitāšu vēsturi, diennakts ritmu, HRV statusu un snaudieniem.                                                                                                  |
| Miega mērījumi        | Rāda iepriekšējās nakts kopējo miega laiku, miega datus un miega posmu informāciju. Varat arī apskatīt elpošanas variācijas naktī ( <i>Sekošana miegā, 55. lappuse</i> ).                                                             |
| Soļi                  | Izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.                                                                                                                                                        |
| Fondu birža           | Parāda pielāgojamu krājumu sarakstu ( <i>Krājumu pievienošana, 49. lappuse</i> ).                                                                                                                                                     |
| Stress                | Parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties. Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu stresa līmeni, mērījumi netiek reģistrēti. |
| Saules lēkts un riets | Parāda saules lēkta, saules rieta un civilās krēslas laikus.                                                                                                                                                                          |
| Temperatūra           | Parāda temperatūras datus no iekšējā temperatūras sensora.                                                                                                                                                                            |
| Gatavība treniņam     | Rāda rezultātu un īsu ziņojumu, kas palīdz jums noteikt, cik gatavs esat treniņiem katru dienu.                                                                                                                                       |
| Treniņa statuss       | Parāda jūsu pašreizējo treniņa statusu un treniņa slodzi, kas parāda, kā treniņš ietekmē jūsu fiziskās sagatavotības līmeni un izpildi.                                                                                               |
| Laikapstākļi          | Parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi. Jūs varat apskatīt pašreizējos meteoroloģiskos lidlauku ziņojumus (METAR) un lidlauku gala prognozes (TAF) tuvākajām lidostām ().                                                    |
| Sieviešu veselība     | Parāda jūsu pašreizējā cikla vai sekošanas grūtniecībai statusu. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus.                                                                                                              |

## Pārskatu skatīšana

- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu.  
Pulkstenis ritina pa pārskatu kopu.
- Atlasiet pārskatu, lai skatītu papildu informāciju.
- Velciet pa kreisi, lai skatītu pārskata papildu opcijas un funkcijas.

## Pārskatu saraksta pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu.  
Pulkstenis ritina pa pārskatu sarakstu.
- 2 Atlasiet **Rediģēt**.
- 3 Atlasiet pārskatu.
- 4 Atlasiet opciju:
  - Lai no saraksta noņemtu pārskatu, atlasiet .
  - Lai mainītu pārskata atrašanās vietu sarakstā, atlasiet pārskatu un velciet to uz vēlamo vietu ekrānā.
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot**, lai pievienotu pārskatu sarakstā.

## Body Battery

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 5 līdz 100, kur 5 līdz 25 ir ļoti zems, 26 līdz 50 zems, 51 līdz 75 ir vidējs, bet 76 līdz 100 ir augsts enerģijas rezerves līmenis.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 46. lappuse](#)).

### Pārskata Body Battery skatīšana

Pārskats Body Battery rāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni.

- 1 Velciet uz augšu, lai skatītu Body Battery pārskatu.

**PIEZĪME.** iespējams, ka pārskats būs jāpievieno pārskatu kopai ([Pārskatu saraksta pielāgošana, 45. lappuse](#)).

- 2 Atlasiet pārskatu, lai skatītu savu jaunāko Body Battery datu diagrammu.



Varat pieskarties pie **i**, lai skatītu papildinformāciju. Varat atlasīt **⌵**, lai skatītu izvēlnes opcijas.

- 3 Velciet uz augšu, lai skatītu sava Body Battery un stresa līmeņa apvienoto diagrammu.
- 4 Velciet uz leju, lai skatītu to faktoru sarakstu, kas ietekmē jūsu Body Battery līmeni.

**PIEZĪME.** atlasiet katru faktoru, lai skatītu sīkāku informāciju.

### Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet pulksteni, kamēr guļat.
- Labs miegs uzlādē jūsu Body Battery.
- Fiziskā slodze un augsts stresa līmenis var veicināt ātrāku Body Battery līmeņa samazināšanos.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

## Stresa līmeņa pārskata lietošana

Stresa līmeņa pārskats rāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un stresa līmeņa diagrammu. Tas var instruēt jūs veikt elpošanas aktivitāti, lai palīdzētu atslābināties.

- 1 Kamēr sēžat vai esat miera stāvoklī, ritiniet, lai skatītu stresa līmeņa pārskatu.

**IETEIKUMS.** ja būsit pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu noteikt jūsu stresa līmeni, stresa līmeņa rādījuma vietā tiks parādīts ziņojums. Savu stresa līmeni atkal varat pārbaudīt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm.

- 2 Pieskarieties pārskatam, lai skatītu sava stresa līmeņa diagrammu pēdējām četrām stundām.  
Zilās joslas norāda atpūtas periodus. Dzeltenās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.
- 3 Pavelciet uz augšu, lai skatītu stresa rādītāja informāciju un ikdienas vidējo stresa rādītāju pēdējām septiņām dienām.
- 4 Lai sāktu elpošanas aktivitāti, velciet pa kreisi un atlasiet ✓.

## Sieviešu veselība

### Sekošana menstruālajam ciklam

Menstruālais cikls ir svarīga veselības daļa. Varat izmantot savu pulksteni, lai reģistrētu fiziskos simptomus, seksuālo dziņu, seksuālo aktivitāti, ovulācijas dienas un citus datus ([Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana, 47. lappuse](#)). Par šo funkciju varat uzzināt vairāk un to varat iestatīt lietotnes Garmin Connect sadaļā Veselības stāvokļa statistika. Sieviešu veselības izsekošanas lietotni varat instalēt no lietotnes Connect IQ ([Connect IQ funkciju lejupielāde, 111. lappuse](#)).

- Sekošana menstruālajam ciklam un informācija par to
- Fiziskie un emocionālie simptomi
- Menstruāciju un auglības prognozes
- Veselības stāvokļa un uztura informācija

**PIEZĪME.** lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu un noņemtu pārskatus.

### Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana

Pirms varat reģistrēt menstruālā cikla informāciju no sava Venu X1 pulksteņa ir jāiestata menstruālā cikla izsekošana lietotnē Garmin Connect un jāinstalē sieviešu veselības izsekošanas lietotne no lietotnes Connect IQ ([Connect IQ funkciju lejupielāde, 111. lappuse](#)).

- 1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas pārskatu.
- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet +.
- 4 Ja šodien ir menstruāciju diena, atlasiet **Menstruāciju diena** > ✓.
- 5 Atlasiet opciju:
  - Lai novērtētu plūsmu no vieglas līdz stiprai, atlasiet **Menstruācija**.
  - Lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, piemēram, akni, muguras sāpes un nogurumu, atlasiet **Simptomi**.
  - Lai reģistrētu savu garastāvokli, atlasiet **Garastāvoklis**.
  - Lai reģistrētu savus izdalījumus, atlasiet **Izdalījumi**.
  - Lai šodienas datumu norādītu kā ovulācijas dienu, atlasiet **Ovulācijas diena**.
  - Lai reģistrētu savu seksuālo aktivitāti, atlasiet **Seksuālā aktivitāte**.
  - Lai novērtētu savu seksuālo dziņu no zemas līdz augstai, atlasiet **Seksuālā dziņa**.
  - Lai šodienas datumu norādītu kā menstruāciju dienu, atlasiet **Menstruāciju diena**.

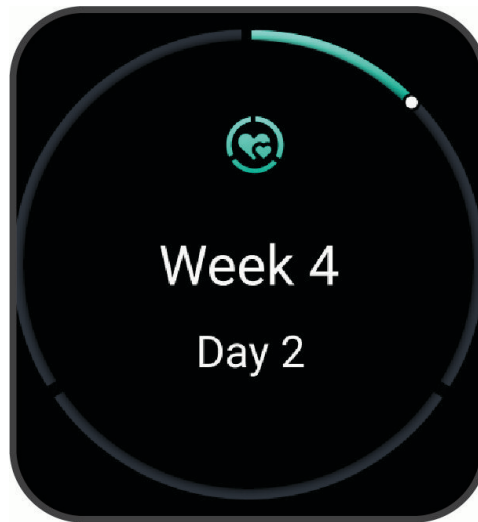
### Sekošana grūtniecībai

Sekošanas grūtniecībai funkcija rāda iknedēļas atjauninājumus jūsu grūtniecībai un veselības un uztura informāciju. Pulksteni varat izmantot, lai reģistrētu fiziskus un emocionālus simptomus, glikozes līmeņa asinīs rādījumus un mazuļa kustības ([Grūtniecības informācijas reģistrēšana, 48. lappuse](#)). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

## Grūtniecības informācijas reģistrēšana

Pirms varat reģistrēt savu informāciju ir jāiestata grūtniecības izsekošana lietotnē Garmin Connect un jāinstalē sieviešu veselības izsekošanas lietotne no lietotnes Connect IQ ([Connect IQ funkciju lejupielāde](#), 111. lappuse).

1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas pārskatu.



2 Pieskarieties skārienekrānam.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Simptomi**, lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, garastāvokli un citu informāciju.
- Atlasiet **Glikoze asinīs**, lai reģistrētu glikozes līmeni pirms un pēc maltītēm un pirms ejat gulēt.
- Atlasiet **Kustība**, lai izmantotu hronometru vai taimeri un reģistrētu mazuļa kustības.

4 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.

## Laikapstākļu pārskata pielāgošana

1 Velciet uz augšu, lai skatītu laikapstākļu pārskatu.

2 Atlasiet pārskatu, lai skatītu pašreizējos laikapstākļus savā atrašanās vietā.

3 Pavelciet pa kreisi.

4 Atlasiet opciju:

- Lai atjauninātu laikapstākļu informāciju savai GPS atrašanās vietai, atlasiet **Laikapstākļu opcijas** > **Atjaunināt pašreizējo atrašanās vietu**.

**IETEIKUMS.** jums jāpagaida, līdz pulkstenis nosaka satelītus ([Satelīta signālu iegūšana](#), 137. lappuse).

- Lai mainītu temperatūras mērvienību, atlasiet **Laikapstākļu opcijas** > **Temperatūra** un atlasiet mērvienību.

## Padomu laika joslu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana

Pirms varat izmantot pārskatu Laikjoslu padomdevējs ir jāieplāno ceļojums lietotnē Garmin Connect ([Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect, 49. lappuse](#)).

Ceļojuma laikā varat izmantot Laikjoslu padomdevējs pārskatu, lai uzzinātu, kā jūsu iekšējais pulkstenis atbilst vietējam laikam, un saņemt norādījumus par to, kā mazināt laika joslu maiņas izraisīta noguruma un miega traucējumu ietekmi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu pārskatu **Laikjoslu padomdevējs**.
- 2 Atlasiet pārskatu, lai skatītu informāciju par ceļojumu un jūsu pašreizējo laika joslu maiņas izraisīta noguruma un miega traucējumu stāvokli.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Lai skatītu papildu ziņojumu par jūsu pašreizējo laika joslu maiņas izraisīta noguruma un miega traucējumu līmeni, pieskarieties pie .
  - Lai skatītu ieteicamo darbību grafiku, kas palīdzēs mazināt laika joslu maiņas izraisīta noguruma simptomus, pavelciet uz augšu.

## Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Padomi laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai > Pievienot ceļojumu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

## Krājumu pievienošana

Pirms varat pielāgot krājumu sarakstu, krājumu pārskats jāpievieno pārskatu sarakstam ([Pārskatu saraksta pielāgošana, 45. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu pārskatu par krājumiem.
- 2 Nospiediet .
- 3 Atlasiet **Rediģēt > Pievienot**.
- 4 Ievadiet uzņēmuma nosaukumu vai krājumu simbolu krājumam, kuru vēlaties pievienot, un atlasiet .  
Pulkstenis parāda meklēšanas rezultātus.
- 5 Izvēlieties krājumu, kuru vēlaties pievienot.
- 6 Lai skatītu papildinformāciju, atlasiet krājumu.  
**IETEIKUMS.** lai krājumu parādītu pārskatu sarakstā, varat nospiegt , un atlasīt lestatīt kā iecienītāko.

## Controls

The controls menu lets you quickly access watch features and options. You can add, reorder, and remove the options in the controls menu (*Vadības izvēlnes pielāgošana, page 53*).



| Icon                                                                                | Name                          | Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ABC                           | Select to open the altimeter, barometer, and compass app.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|    | Lidmašīnas režīms             | Select to enable or disable airplane mode to turn off all wireless communications.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|    | Modinātājpulkstenis           | Select to open the alarm clocks app ( <i>Modinātāja iestatīšana, page 121</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | Alt. laika joslas             | Select to view the current time of day in additional time zones ( <i>Alternatīvu laika joslu pievienošana, page 123</i> ).                                                                                                                                                                                                                                            |
|    | Altimetrs                     | Select to open the altimeter screen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|    | Palīdzība                     | Select to send an assistance request ( <i>Palīdzības pieprasīšana, page 120</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|    | Barometrs                     | Select to open the barometer screen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|    | Enerģijas taupītājs           | Select to enable or disable the battery saver feature ( <i>Controls, page 50</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|    | Spilgtums                     | Select to adjust the screen brightness ( <i>Displeja un spilgtuma iestatījumi, page 83</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|   | Pārraidīt sirdsdarbības ritmu | Select to turn on heart rate broadcasting to a paired device ( <i>Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, page 86</i> ).                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Kalkulators                   | Select to use the calculator, including the tip calculator.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | Kalendārs                     | Select to view upcoming events from your phone calendar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Kameras vadība                | Select to manually take a photo and record a video clip on a compatible Varia headlight ( <i>Varia kameras vadības ierīču izmantošana, page 102</i> ).                                                                                                                                                                                                                |
|  | Pulksteņi                     | Select to open the Pulksteņi app to set an alarm, timer, stopwatch, or view alternate time zones ( <i>Pulksteņi, page 121</i> ).                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Kompass                       | Select to open the compass screen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Displejs                      | Select to turn off the screen for alerts, gestures, and Vienmēr ieslēgts displejs mode ( <i>Displeja un spilgtuma iestatījumi, page 83</i> ).                                                                                                                                                                                                                         |
|  | Netraucēt                     | Select to enable or disable do not disturb mode to dim the screen and disable alerts and notifications. For example, you can use this mode while watching a movie.                                                                                                                                                                                                    |
|  | Meklēt manu tālruni           | Select to play an audible alert on your paired phone, if it is within Bluetooth range. The Bluetooth signal strength appears on the Venu X1 watch screen, and it increases as you move closer to your phone.<br>Select to navigate to your lost phone during a GPS activity ( <i>GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana, page 106</i> ). |
|  | Garmin Share                  | Select to open the Garmin Share app ( <i>Garmin Share, page 107</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Icon                                                                                | Name                     | Description                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Vēsture                  | Select to view your activity history, records, and totals.                                                                                                             |
|    | Bloķēt ierīci            | Select to lock the buttons and the touchscreen to prevent inadvertent presses and swipes.                                                                              |
|    | Messenger                | Select to open the Messenger app ( <a href="#">Lietotne Garmin Messenger, page 111</a> ).                                                                              |
|    | Mūzika                   | Select to control music playback on your watch or phone.                                                                                                               |
|    | Paziņojumi               | Select to view calls, texts, social network updates, and more, based on your phone notification settings ( <a href="#">Tālruņa paziņojumu iespējošana, page 105</a> ). |
|    | Tālrunis                 | Select to enable or disable Bluetooth technology and your connection to your paired phone.                                                                             |
|    | Tālruņa palīgs           | Select to connect to your phone's voice assistant ( <a href="#">Virtuālā tālruņa palīga izmantošana, page 104</a> ).                                                   |
|    | Izslēgt                  | Select to turn off the watch.                                                                                                                                          |
|    | Pulsa oksimetrija        | Select to take a manual pulse oximeter reading ( <a href="#">Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana, page 88</a> ).                                                         |
|   | Sarkana pārslēgšanās     | Select to turn the screen to shades of red to use the watch in low light conditions.                                                                                   |
|  | Atsauces punkts          | Select to set a reference point for navigation ( <a href="#">Atsauces punkta iestatīšana, page 97</a> ).                                                               |
|  | Saglabāt atrašanās vietu | Select to save your current location to navigate back to it later.                                                                                                     |
|  | Iestatījumi              | Select to open the settings menu.                                                                                                                                      |
|  | Miega režīms             | Select to enable or disable Miega režīms, set a nap timer, and manually track your naps.                                                                               |
|  | Hronometrs               | Select to start the stopwatch.                                                                                                                                         |
|  | Stroboskopisks           | Select to turn on the LED flashlight strobe. You can create a custom strobe mode ( <a href="#">Pielāgotās stroboskopiskās signāllampīņas rediģēšana, page 54</a> ).    |
|  | Saullēkts un saulriets   | Select to view sunrise, sunset, and twilight times.                                                                                                                    |
|  | Sinhronizācija           | Select to sync your watch with your paired phone.                                                                                                                      |
|  | Laika sinhronizācija     | Select to sync your watch with the time on your phone or using satellites.                                                                                             |
|  | Taimeris                 | Select to set a countdown timer.                                                                                                                                       |
|  | Skārienu bloķēšana       | Select to enable swiping down from the top of the screen to unlock the touchscreen.                                                                                    |

| Icon                                                                              | Name                    | Description                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Virtuālais balss palīgs | Select to connect to voice assistance ( <i>Virtuālā tālruņa palīga izmantošana, page 104</i> ).            |
|  | Balss komanda           | Select to open the voice command app and say a command ( <i>Balss komandu izmantošana, page 7</i> ).       |
|  | Balss piezīmes          | Select to open the voice notes app and record a note ( <i>Balss piezīmes ierakstīšana, page 7</i> ).       |
|  | Skaļums                 | Select to open the watch volume controls.                                                                  |
|  | Maks                    | Select to open your Garmin Pay wallet and pay for purchases with your watch ( <i>Garmin Pay, page 9</i> ). |
|  | Ūdens izmešana          | Select to play tones to eject water from the speaker and microphone ports.                                 |
|  | Laikapstākļi            | Select to view the current weather forecast and current conditions.                                        |
|  | Wi-Fi                   | Select to enable or disable Wi-Fi® communications.                                                         |

## Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot vai noņemt saīsmes vai mainīt to secību (*Controls, 50. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu .  
Ir redzama vadības izvēlne.
- 2 Pavelciet uz leju.
- 3 Atlasiet **Rediģēt**.
- 4 Atlasiet saīsmi:
  - Lai mainītu saīsmes atrašanās vietu vadības izvēlnē, velciet to uz vēlamo atrašanās vietu ekrānā un atlasiet .
  - Lai noņemtu saīsmi no vadības izvēlnes, atlasiet .
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot**, lai pievienotu saīsmi vadības izvēlnē.

## LED signāllampiņas izmantošana

### BRĪDINĀJUMS

Šai ierīcei var būt signāllampiņa, kuru var programmēt, lai tā mirgotu ar dažādiem intervāliem. Ja jums ir epilepsija vai paaugstināta jutība pret spilgtu vai mirgojošu gaismu, konsultējieties ar ārstu.

Signāllampiņas izmantošana saīsina akumulatora darbības laiku. Lai pagarinātu akumulatora darbības laiku, varat samazināt spilgtumu.

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu .
- 2 Pieskarieties skārienekrānam, lai pielāgotu signāllampiņu.

## Pielāgotās stroboskopiskās signāllampiņas rediģēšana

Stroboskopiskās signāllampiņas izmantošana saīsina akumulatora darbības laiku.

- 1 Turiet nospiešu  un atlasiet .

**PIEZĪME.** varat pielāgot vadības izvēlni (*Vadības izvēlnes pielāgošana*, 53. lappuse).

- 2 Nospiediet , lai ieslēgtu stroboskopisko signāllampiņu (pēc izvēles).
- 3 Pieskarieties, lai skatītu stroboskopiskos režīmus, un atlasiet **Pielāgots**.
- 4 Nospiediet , lai skatītu pielāgotos stroboskopiskās signāllampiņas iestatījumus.
- 5 Pieskarieties, lai mainītu iestatījumu opcijas.

**PIEZĪME.** varat atlasīt lēnu mirgošanu, lai ietekme uz akumulatora darbības laiku būtu mazāka.

- 6 Nospiediet , lai saglabātu.

**Remember** jebkurā ekrānā varat turēt nospiešu , lai izslēgtu stroboskopisko signāllampiņu.

## Netraucēšanas režīma lietošana

Jūs varat izmantot netraucēšanas režīmu, lai izslēgtu vibrācijas un displeju brīdinājumiem un paziņojumiem (*Displeja un spilgtuma iestatījumi*, 83. lappuse). Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr guļat vai skatāties filmu.

- Lai manuāli ieslēgtu vai izslēgtu netraucēšanas režīmu, turiet nospiešu  un atlasiet .
- Lai netraucēšanas režīmu automātiski ieslēgtu miega laikā, lietotnē Garmin Connect atveriet ierīces iestatījumus un atlasiet **Paziņojumi un brīdinājumi > Viedie paziņojumi > Miega laikā**.

# Treniņi

## Aktivitātes izsekošana

Aktivitātes izsekošanas funkcija reģistrē jūsu ikdienas soļu skaitu, mēroto attālumu, intensitātes minūtes, sadedzinātās kalorijas un miega statistiku katrai reģistrētajai dienai. Sadedzinātās kalorijas ietver pamata vielmaiņu, ko papildina aktivitātes kalorijas.

Dienā veikto soļu skaits ir redzams soļu pārskatā. Soļu skaits periodiski tiek atjaunināts.

Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Automātisks mērķis

Pulkstenis automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, pulkstenis rāda jūsu virzību uz dienas mērķi ①. Jūsu pulkstenis izveido arī ikdienas uzkāpto stāvu mērķi.



Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētus mērķus savā Garmin Connect kontā.

## Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Savas parastās miega stundas varat iestatīt lietotnē Garmin Connect pulksteņa iestatījumos. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Jūsu miega treneris sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz jūsu miega un aktivitāšu vēsturi, diennakts ritmu, HRV statusu un snaudieniem ([Pārskati, 42. lappuse](#)). Snaudieni tiek pievienoti jūsu miega statistikai, un tie var ietekmēt arī jūsu atgūšanos. Detalizētu miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

**PIEZĪME.** Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus ([Netraucēšanas režīma lietošana, 54. lappuse](#)).

## Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus savā Garmin Connect kontā ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 109. lappuse](#)).

Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

Informāciju par miegu, tostarp snaudieniem, varat skatīt savā Venu X1 pulkstenī ([Pārskati, 42. lappuse](#)).

## Elpošanas variācijas

### ⚠ BRĪDINĀJUMS

Ierīce Venu X1 nav medicīniska ierīce, un tā nav paredzēta, lai noteiktu diagnozi vai uzraudzītu kādu medicīnisku stāvokli. Plašāku informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Ierīces Venu X1 optiskajam sirds darbības ritma sensoram ir pulsa oksimetra funkcija, kas ļauj mērīt jūsu elpošanas variācijas naktī. Elpošanas variāciju dati tiek sniegti, lai uzlabotu izpratni par jūsu gulēšanas vidi un vispārējo labsajūtu. Retas vai biežas elpošanas variācijas var pastāvēt individuālā dzīvesstila faktoru vai gulēšanas vides dēļ. Sazinieties ar savu ārstu vai veselības aprūpes speciālistu, ja rodas bažas par jūsu elpošanas variāciju līmeni.

**PIEZĪME.** lai noteiktu elpošanas variācijas, jums pulsa oksimetram ir jāaktivizē miega izsekošanas funkcija (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana*, 88. lappuse).

Miega mērījuma pārskatā ir redzami jūsu aktuālie elpošanas variāciju dati.

**PIEZĪME.** iespējams, ka pārskats būs jāpievieno pārskatu sarakstam (*Pārskatu saraksta pielāgošana*, 45. lappuse).

Papildu informāciju par elpošanas variācijām, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā, jūs varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

## Move IQ®

Kad jūsu kustības atbildīs pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā.

## Fizisko vingrojumu sērijas

Pulkstenis var vadīt jūs daudz darbību izpildē fizisko vingrojumu sērijās, kas ietver mērķus katrai vingrojumu sērijas darbībai, piemēram, attālumu, laiku, atkārtojumus vai citus mērījumus. Pulkstenis ietver vairākas iepriekš ielādētas fizisko vingrojumu sērijas dažādām aktivitātēm, tostarp spēka un kardiotreniņiem, skriešanai un riteņbraukšanai. Jūs varat izveidot vēl citas fizisko vingrojumu sērijas un atrast papildu vingrojumus un treniņu plānus, izmantojot Garmin Connect lietotni, un pārsūtīt uz savu tālruni.

**Jūsu pulkstenī:** varat atvērt fizisko vingrojumu lietotni no aktivitāšu saraksta, lai parādītu visas šobrīd pulkstenī ielādētās fizisko vingrojumu sērijas (*Darbību un lietotņu pielāgošana*, 33. lappuse).

Varat arī apskatīt savu treniņu vēsturi.

**Lietotnē:** jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu pulksteni (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde*, 57. lappuse).

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot.

Varat atjaunināt un rediģēt pašreizējās fizisko vingrojumu sērijas.

## Vingrojumu sērijas sāksana

Pulkstenis fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudz darbību izpildē.

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

**IETEIKUMS.** ja jums šodienai jau ir ieplānots vai ieteikts treniņš, varat ritināt uz leju un atlasīt **Fizisko vingrojumu sērijas**.

2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.

3 Ritiniet uz leju.

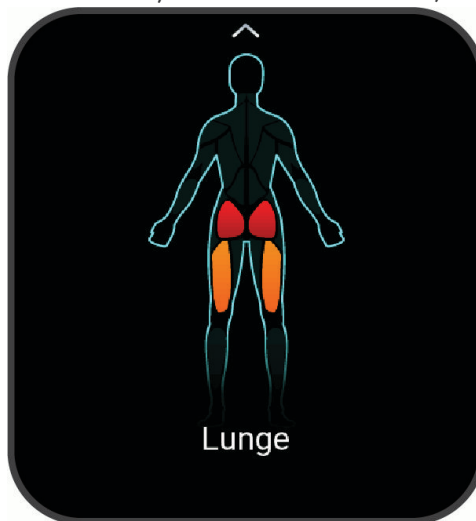
4 Atlasiet **Treniņš > Vingrojumu sēriju bibliotēka**.

5 Atlasiet vingrojumu sēriju.

**PIEZĪME.** sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.

6 Velciet augšup, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus (izvēles).

**IETEIKUMS.** ja pieejams, pieskarieties muskuļu kartei, lai skatītu mērķa muskuļu grupas.



7 Ja pieejams, atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.

8 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.

Pēc tam, kad sākat fizisko vingrojumu sēriju, pulkstenis rāda katru fizisko vingrojumu sērijas posmu, posma piezīmes (izvēles), mērķi (izvēles) un pašreizējos vingrojumu sērijas datus. Izturības, jogas vai pilāšu aktivitātēm tiek rādītas instrukciju animācijas.

## No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai lejupielādētu fizisko vingrojumu sēriju no lietotnes Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), 108. lappuse).

1 Atlasiet opciju:

- Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet ●●●.
- Dodieties uz [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas**.

3 Meklējiet fizisko vingrojumu sēriju vai izveidojiet un saglabājat jaunu fizisko vingrojumu sēriju.

4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.

5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

## Intervālu fizisko vingrojumu sērijas

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas var atvērt vai strukturēt. Strukturētos atkārtojumus var balstīt uz attālumu vai laiku. Ierīce saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs vēlreiz rediģējat fizisko vingrojumu sēriju.

**IETEIKUMS.** visas intervālu fizisko vingrojumu sērijas ietver atvērtu atsildīšanās soli.

## Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana

**PIEZĪME.** šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju.
- 4 Atlasiet **Treniņš** > **Ātra fizisko vingrojumu sērija** > **Intervāli**.
- 5 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Atvērt Atkārtojumi**, lai manuāli atzīmētu savus intervālus un atpūtas periodus, nospiežot .
  - Atlasiet **Strukturēti atkārtojumi** > **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**, lai izmantotu intervālu fizisko vingrojumu sēriju, pamatojoties uz attālumu vai laiku.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet , lai iekļautu iesildīšanos pirms fizisko vingrojumu sērijas.
- 7 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.
- 8 Ja intervālu fizisko vingrojumu sērija ietver iesildīšanos, nospiediet , lai sāktu pirmo intervālu.
- 9 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
- 10 Lai pārtrauktu pašreizējo intervālu vai atiestatītu periodu un pāreju uz nākamo intervālu vai atpūtas periodu (pēc izvēles), jebkurā brīdī nospiediet .

Kad pabeigsit visus intervālus, tiks parādīts ziņojums.

## Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju.
- 4 Atlasiet **Treniņš** > **Ātra fizisko vingrojumu sērija** > **Intervāli** > **Strukturēti atkārtojumi** > **Vairāk** > **Rediģēt fizisko vingrojumu sēriju**.
- 5 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:
  - Lai iestatītu intervāla ilgumu un veidu, atlasiet **Intervāls**.
  - Lai iestatītu atpūtas ilgumu un veidu, atlasiet **Atpūta**.
  - Lai iestatītu atkārtojumu skaitu, atlasiet **Atkārtot**.
  - Lai pievienotu atvērtu iesildīšanos savam treniņam, atlasiet **Iesildīšanās** > **Ieslēgts**.
- 6 Velciet pa labi, lai atgrieztos pie aktivitātes.

Pulkstenis saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs vēlreiz rediģējat fizisko vingrojumu sēriju.

## Intervāla treniņa apturēšana

- Lai pārtrauktu pašreizējo intervālu vai atiestatītu periodu un pāreju uz nākamo intervālu vai atpūtas periodu, jebkurā brīdī nospiediet .
- Kad visi intervāli un atpūtas periodi ir pabeigti, nospiediet , lai beigtu intervāla treniņu un pārietu uz taimeri, ko var izmantot atpūtas laikā.
- Lai apturētu taimeri, jebkurā brīdī nospiediet . Varat atsākt taimera darbību vai beigt intervāla treniņu.

## Treņņa mērķa iestatīšana

Treņņa mērķa funkcija darbojas ar Virtual Partner® funkciju, lai jūs varētu trenēties, izmantojot iestatīto attālumu, attālumu un laiku, attālumu un tempu vai attālumu un ātruma mērķi. Treņņa aktivitātes laikā pulkstenis sniedz reāllaika atsauksmes par to, cik tuvu esat izvirzītajam treņņa mērķim.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju.
- 4 Atlasiet **Treņņš**.
- 5 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Atlasiet **Iestatīt mērķi**.
  - Atlasiet **Ātra fizisko vingrojumu sērija**.**PIEZĪME.** ne visas opcijas visiem aktivitāšu veidiem ir pieejamas.
- 6 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Atlasiet **Intervāli**, lai atlasītu uz laiku vai attālumu balstītus atkātojumus.
  - Atlasiet **Attālums un laiks**, lai atlasītu attāluma un laika mērķi.
  - Atlasiet **Attālums un temps** vai **Attālums un ātrums**, lai atlasītu attāluma un tempa vai ātruma mērķi.
  - Atlasiet **Tikai attālums**, lai atlasītu iepriekš iestatītu attālumu vai ievadītu pielāgotu attālumu.
- 7 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.

## PacePro™ Treņņš

Daudziem skrējējiem sacensību laikā patīk valkāt tempa saiti, kas palīdz sasniegt to sacensību mērķi. PacePro funkcija ļauj izveidot pielāgotu tempa saiti, pamatojoties uz attālumu un tempu vai attālumu un laiku. Varat arī izveidot tempa saiti zināmam kursam, lai maksimāli optimizētu tempa sasniegumus, pamatojoties uz augstuma izmaiņām.

Varat izveidot PacePro plānu, izmantojot lietotni Garmin Connect. Pirms dodaties kursa skrējienā, jūs varat priekšskatīt intervālu un augstuma diagrammu.

## PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect

Lai lejupielādētu PacePro plānu no Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect, 108. lappuse](#)).

- 1 Atlasiet opciju:
  - Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet **...**.
  - Dodieties uz [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Atlasiet **Treņņš & Plānošana > PacePro tempa stratēģijas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai izveidotu un saglabātu PacePro plānu.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.

## PacePro plāna izveidošana pulkstenī

Pirms varat izveidot PacePro plānu savā pulkstenī, ir jāizveido kurss ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect, 95. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet āra skriešanas aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju, lai atlasītu **Treniņš > PacePro plāni > Izveidot jaunu**.
- 4 Atlasiet kursu.
- 5 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Atlasiet **Mērķa temps** un ievadiet savu mērķa tempu.
  - Atlasiet **Mērķa laiks** un ievadiet savu mērķa laiku.Ritiniet uz leju, lai skatītu pielāgoto tempa saiti priekšskatītu sadalījumus.
- 6 Nospiediet .
- 7 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Atlasiet **Izmantot plānu**, lai sāktu plānu.
  - Atlasiet **Karte**, lai skatītu kursu kartē.
  - Atlasiet **Dzēst**, lai atmestu plānu.

## PacePro plāna sākšana

Lai varētu sākt PacePro plānu, jums ir jāveic plāna lejupielāde no sava Garmin Connect konta.

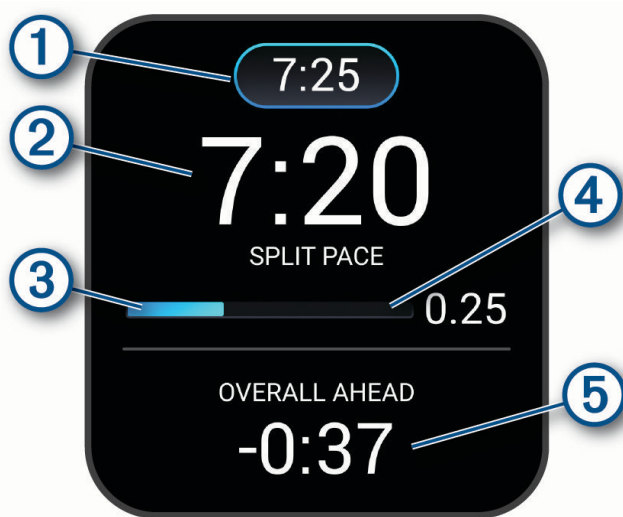
- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet āra skriešanas aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju.
- 4 Atlasiet **Treniņš > PacePro plāni**.
- 5 Atlasiet plānu.

**IETEIKUMS.** ritiniet uz leju, lai skatītu pielāgoto tempa saiti priekšskatītu sadalījumus.

- 6 Nospiediet .

**IETEIKUMS.** jūs varat izvēlēties Karte, lai priekšskatītu karti, pirms piekrītat PacePro plānam.

- 7 Atlasiet **Izmantot plānu**, lai sāktu plānu.
- 8 Ja nepieciešams, atlasiet , lai iespējotu kursa navigāciju.
- 9 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.



|   |                                                                    |
|---|--------------------------------------------------------------------|
| ① | Mērķa intervāla temps                                              |
| ② | Pašreizējais intervāla temps                                       |
| ③ | Intervāla izpildes norise                                          |
| ④ | Intervālā atlikušais attālums                                      |
| ⑤ | Kopējais laiks, kas pārsniedz jūsu mērķa laiku vai atpaliek no tā. |

## Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana

Jūs varat censties pārspēt iepriekš reģistrētas aktivitātes vai lejupielādēt kursa aktivitātes laiku. Šī funkcija darbojas ar Virtual Partner funkciju, lai aktivitātes laikā jūs redzētu, par cik esat priekšā vai atpaliekat.

**PIEZĪME.** šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Sacensties ar sevi**.
- 5 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Atlasiet **No vēstures**, lai atlasītu iepriekš ierakstītu aktivitāti no savas ierīces.
  - Atlasiet **Lejupielādēts**, lai atlasītu kursu, ko esat lejupielādējis no Garmin Connect konta.
- 6 Atlasiet aktivitāti.
- 7 Ja nepieciešams, nospiediet  un atlasiet **Sacensības**.
- 8 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.
- 9 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

## Sacensību kalendārs un primārās sacensības

Kad pievienojat sacensību notikumu Garmin Connect kalendāram, varat to apskatīt savā pulkstenī, pievienojot primāro sacensību pārskatu ([Pārskati, 42. lappuse](#)). Notikuma datumam jābūt nākamajās 365 dienās. Pulksteņa displejā tiek rādīts atpakaļskaitīšanas rādītājs līdz notikumam, jūsu mērķa laiks vai paredzamais finiša laiks (tikai skriešanas notikumiem) un laikapstākļu informācija.



**PIEZĪME.** vēsturiskā laikapstākļu informācija par atrašanās vietu un datumu ir pieejama uzreiz. Vietējās prognozes dati parādās aptuveni 14 dienas pirms notikuma.

Ja pievienojat vairāk nekā vienu skrējiena notikumu, jums tiek piedāvāts izvēlēties primāro notikumu.

Atkarībā no notikumam pieejamajiem trases datiem, varat skatīt augstuma datus, trases karti un pievienot PacePro plānu ([PacePro™ Treniņš, 59. lappuse](#)).

## Treniņš pirms sacensībām

Jūsu pulkstenis var ieteikt fizisko vingrojumu sērijas, lai palīdzētu jums trenēties skriešanas vai riteņbraukšanas notikumam, ja jums ir VO2 maks. aplēse (*Par VO2 Max. aplēsēm, 66. lappuse*).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Sacensības & Notikumi > Meklēt notikumu**.
- 3 Meklējiet notikumu savā reģionā.  
Varat arī atlasīt **Izveidot notikumu**, lai izveidotu savu notikumu.
- 4 Atlasiet **Pievienot kalendāram**.
- 5 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.
- 6 Savā pulkstenī ritiniet līdz primāro sacensību pārskatam, lai redzētu laika atskaiti līdz jūsu primāro sacensību notikumam.
- 7 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitāti.  
**PIEZĪME.** ja esat veikuši vismaz vienu skrējieni ar pulsa datiem ārpus telpām vai vienu braucienu ar pulsa un jaudas datiem, jūsu pulkstenī tiks attēlotas ikdienas fizisko vingrojumu sērijas.

## Laikapstākļu atrašanās vietu pievienošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā ritiniet, lai skatītu laikapstākļu pārskatu.
- 2 Pirmajā pārskatu ekrānā pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.
- 3 Atlasiet **Pievienot atrašanās vietu** un meklējiet atrašanās vietu.
- 4 Ja vajadzīgs, atkārtojiet 2. un 3. darbību, lai pievienotu vairāk atrašanās vietu.

## Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana

Jūsu kritiskā peldējuma ātruma (KPĀ) vērtība ir uz laika balstīta izmēģinājuma pārbaudes rezultāts, kas izteikts kā ātrums uz 100 metriem. Jūsu KPĀ ir teorētiskais ātrums, kādu bez spēku izsīkuma varat nepārtraukti saglabāt. Savu KPĀ varat izmantot, lai izvēlētos treniņa tempu un sekotu saviem uzlabojumiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Peldēšana > Peldēšana baseinā**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Treniņš > Vingrojumu sēriju bibliotēka > Kritiskais peldējuma ātrums > Veikt kritiskā peldējuma ātruma pārbaudi**.
- 5 Nospiediet , lai priekšskatītu vingrojumu sērijas soļus (izvēles).
- 6 Nospiediet .
- 7 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimerī.
- 8 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

## Virtual Partner lietošana

Funkcija Virtual Partner ir treniņu rīks, un tā ir paredzēta, lai palīdzētu jums sasniegt mērķus. Varat iestatīt Virtual Partner funkcijas tempu un sacensties ar to.

**PIEZĪME.** šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Virtual Partner**.
- 5 Ievadiet tempa vai ātruma vērtību.  
**PIEZĪME.** varat mainīt datu ekrānu secību (pēc izvēles).
- 6 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sāksana, 12. lappuse*).
- 7 Ritiniet līdz ekrānam Virtual Partner, lai redzētu, kurš ir vadībā.

## Par treniņu kalendāru

Treniņu kalendārs jūsu pulkstenī ir tā treniņu kalendāra vai grafika paplašinājums, kuru jūs iestatāt savā Garmin Connect kontā. Kad Garmin Connect kalendāram pievienojat dažas fizisko vingrojumu sērijas, varat tās nosūtīt uz savu ierīci. Visas plānotās fizisko vingrojumu sērijas, kuras ir nosūtītas uz ierīci, ir redzamas kalendāra pārskatā. Kad kalendārā atlasāt dienu, varat skatīt vai izpildīt fizisko vingrojumu sēriju. Plānotā fizisko vingrojumu sērija saglabājas pulkstenī neatkarīgi no tā, vai izpildāt vai izlaižat to. Kad jūs nosūtāt plānotās fizisko vingrojumu sērijas no Garmin Connect, tās pārraksta esošo treniņu kalendāru.

## Pielāgoti treniņu plāni

Jūsu Garmin Connect kontā ir pielāgoti treniņu plāni un Garmin treneris, lai pielāgotu jūsu treniņu mērķus. Piemēram, jūs varat atbildēt uz dažiem jautājumiem un atrast plānu, kas palīdzēs jums veikt 5 km sacensības. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam. Kad sākat plānu, Garmin trenera pārskats tiek pievienots pārskatu sarakstam jūsu Venu X1 pulkstenī.

## Pašvērtējuma iespējošana

Kad saglabājat aktivitāti, jūs varat novērtēt uztverto piepūli un to, kā jutāties aktivitātes laikā. Pašnovērtējuma informāciju varat apskatīt savā Garmin Connect kontā.

**1** Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

**2** Atlasiet aktivitāti.

**PIEZĪME.** šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

**3** Atlasiet **Iestatījumi > Pašvērtējums**.

**4** Atlasiet opciju:

- Lai veiktu pašnovērtējumu tikai pēc fizisko vingrojumu sērijas, atlasiet **Tikai vingrojumu sērijas**.
- Lai veiktu pašnovērtējumu pēc katras aktivitātes, atlasiet **Vienmēr**.

## Izpildes mērījumi

Šie izpildes mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un skriešanas sacensību izpildei un izprast tās. Mērījumiem ir nepieciešamas dažas aktivitātes, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstu locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs pulssometrs un spēka mērītājs.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics™. Papildu informāciju skatiet vietnē [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**PIEZĪME.** aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešams, lai jūs izpildāt dažas aktivitātes; tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

**Funkcionālās sliekšņvērtības jauda (FTP):** pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai aplēstu FTP (*FTP aplēšu iegūšana, 70. lappuse*).

**HRV statuss:** pulkstenis analizē jūsu plaukstu sirdsdarbības rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības variabilitātes (HRV) statusu, pamatojoties uz jūsu personīgajiem, ilgtermiņa HRV vidējiem rādītājiem (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 69. lappuse*).

**Laktāta sliekšņvērtība:** laktāta sliekšņvērtība ir tas punkts, kurā jūsu muskuļi sāk strauji nogurt. Pulkstenis mēra jūsu laktāta sliekšņvērtības līmeni, izmantojot sirdsdarbības ritma datus un tempu (*Laktāta sliekšņvērtība, 71. lappuse*).

**Prognozētie skriešanas sacensību laiki:** pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku, pamatojoties uz jūsu pašreizējo fiziskās formas stāvokli (*Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana, 68. lappuse*).

**Jaudas līkne (riteņbraukšana):** jaudas līkne attēlo jūsu jaudas rezultātus laika gaitā. Jūs varat aplūkot savu jaudas līkni par iepriekšējo mēnesi, trim mēnešiem vai divpadsmit mēnešiem (*Jūsu jaudas līknes skatīšana, 72. lappuse*).

**Skriešanas efektivitāte:** skriešanas efektivitāte norāda skrējēja enerģijas efektivitāti. Skriešanas efektivitātes aplēsi ietekmē vairāki galvenie rādītāji (*Skriešanas efektivitāte, 70. lappuse*).

**Izturība:** pulkstenis izmanto jūsu VO2 max. un sirdsdarbības ritma datus, lai nodrošinātu reāllaika izturības aplēses. To var pievienot kā datu ekrānu, lai jūs varētu skatīt savu potenciālo un pašreizējo izturību aktivitātes laikā (*Jūsu izturības skatīšana reāllaikā, 71. lappuse*).

**VO2 Max.:** VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm, 66. lappuse*).

## Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir jūsu fiziskās veiktspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. Venu X1 ierīcei ir vajadzīgs pulsa plaukstas locītavā vai saderīga krūšu pulsa monitors, lai rādītu jūsu VO2 max. aplēses. Ierīce piedāvā atsevišķas VO2 max. aplēses skriešanai un riteņbraukšanai. Lai iegūtu VO2 max. precīzas aplēses, jums vairākas minūtes vidējā intensitātes līmenī ir vai nu jāskrien brīvā dabā ar GPS, vai jābrauc ar velosipēdu, izmantojot saderīgu jaudas mērītāju.

Ierīcē jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis, apraksts vai pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās. Savā Garmin Connect kontā varat skatīt papildu informāciju par savu VO2 maks. novērtējumu, piemēram, kur tas atrodas pēc jūsu vecuma un dzimuma.



|                                                                                                   |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|  Purpursarkana | Lieliski |
|  Zila          | Teicami  |
|  Zaļa          | Labi     |
|  Oranža        | Viduvēji |
|  Sarkana       | Vāji     |

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 138. lappuse*), kā arī vietnē [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## VO2 Max. aplēses skriešanai iegūšana

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ja izmantojat krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 100. lappuse*).

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 113. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 115. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami dažī skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Aktivitāšu iestatījumi, 35. lappuse*).

- 1 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 2 Skrieniet ārā ar vidēju vai lielu intensitāti, sasniedzot vismaz 70 % maksimālā sirdsdarbības ritma.
- 3 Pēc vismaz 10 minūtēm, atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa veikspējas mērījumiem.

## Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai

Šai funkcijai ir nepieciešams jaudas mērītājs un sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Jaudas mērītājs ir jāsavieno pāra savienojumā ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 100. lappuse*). Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni.

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 113. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 115. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešami dažī braucieni, lai tas var gūt informāciju par jūsu riteņbraukšanas veikspēju.

- 1 Sāciet riteņbraukšana aktivitāti.
- 2 Brauciet stabilā ritmā ar augstu intensitāti vismaz 20 minūtes.
- 3 Pēc brauciena atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa veikspējas mērījumiem.

## Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana*, 113. lappuse) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana*, 115. lappuse).

Pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku (*Par VO2 Max. aplēsēm*, 66. lappuse). Pulkstenis analizē jūsu vairāku nedēļu treniņu datus, lai precizētu sacensību laika aplēses.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu skriešanas snieguma pārskatu.
- 2 Nospiediet .
- 3 Ritiniet, lai skatītu prognozēto skriešanas sacensību laiku.
- 4 Nospiediet , lai skatītu papildu informāciju.



- 5 Ritiniet, lai skatītu prognozes citiem attālumiem.

**PIEZĪME.** prognozes sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

## Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss

Pulkstenis analizē jūsu plauksts sirdsdarbības ritma rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības frekvences mainīgumu (HRV). Treniņi, fiziskās aktivitātes, miegs, uzturs un veselīgi ieradumi - tas viss ietekmē jūsu sirdsdarbības frekvences mainīgumu. HRV vērtības var ievērojami atšķirties atkarībā no dzimuma, vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņa. Līdzsvarots HRV statuss var norādīt pozitīvas veselības iezīmes, piemēram, labi līdzsvarotu treniņu un atgūšanos, labāku sirds un asinsvadu fizisko stāvokli un noturību pret stresu. Nesabalansēts vai slikts stāvoklis var liecināt par nogurumu, lielākām atveseļošanās vajadzībām vai paaugstinātu stresu. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, pulkstenis ir jāvalkā miega laikā. Lai pulkstenis parādītu jūsu sirdsdarbības frekvences mainīguma statusu, pulkstenim nepieciešami trīs nedēļas pastāvīgi miega dati.



| Krāsu zona                                                                                  | Statuss             | Apraksts                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Zaļa    | Līdzsvarots         | Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir bāzes diapazonā.                                                                                                                             |
|  Oranža  | Nelīdzsvarots       | Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir virs vai zem bāzes diapazona.                                                                                                                |
|  Sarkana | Zems                | Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir ievērojami zemāks par bāzes diapazonu.                                                                                                       |
| Nav krāsas                                                                                  | Vāji<br>Nav statusa | Jūsu HRV vidējās vērtības ir ievērojami zemākas par jūsu vecumam atbilstošo normu.<br>Nav statusa nozīmē, ka nav pietiekamu datu, lai aprēķinātu septiņu dienu vidējo rādītāju. |

Varat sinhronizēt savu pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai redzētu savu pašreizējo sirdsdarbības frekvences mainīguma statusu, tendences un izglītojošas atsauksmes.

## Skriešanas efektivitāte

Skriešanas efektivitāte mēra skriešanas enerģijas patēriņu. Kamēr VO2 max. mēra maksimālo skābekļa daudzumu, ko jūsu ķermenis var izmantot intensīvu treniņu laikā, skriešanas efektivitāte parāda to, cik efektīvi jūsu ķermenis pārveido šo enerģiju skriešanas sniegumā. Skriešanas efektivitāte tiek izteikta patērētā skābekļa mililitros uz vienu ķermeņa svara kilogramu uz kilometru (ml/kg/km). Zemāks skaitlis norāda, ka patērēts mazāk enerģijas.

**Prasības:** jums ir jāieraksta vairākas āra skriešanas vai skriešanas pa celiņu aktivitātes, izmantojot saderīgu piederumu, kurš mēra soļa ātruma zudumu, piemēram, HRM 600.

**Galvenie faktori:** skriešanas efektivitāte izmanto jūsu profila informāciju, skriešanas vēsturi, sirdsdarbības ritmu, ātrumu un skriešanas dinamiku. Soļa ātruma zudums ir svarīgs faktors, jo tas norāda, cik ļoti jūs palēnināties, kad pēda saskaras ar zemi (*Skriešanas dinamika, 101. lappuse*). Lai iegūtu labākos rezultātus, nodrošiniet, ka jūsu auguma un svara iestatījumi ir pareizi (*Lietotāja profila iestatīšana, 113. lappuse*).

**Rezultātu izpratne:** ņemiet vērā, ka skriešanas efektivitāte galvenokārt ir saistīta ar aerobisko sniegumu. Viegli skrējieni vismaz 30 minūšu garumā pa celiņu vai līdzenu reljefu sniedz maksimālas iespējas gūt ieskatu par šo rādītāju. Skriešana iekštelpās un kalnu skrējieni netiek izmantoti un neatjaunina jūsu skriešanas efektivitāti. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) un skatiet pielikumu.

## Skriešanas efektivitātes skatīšana

- Pulksteņa ciparnīcā ritiniet uz leju, lai skatītu skriešanas snieguma pārskatu.

**PIEZĪME.** iespējams, ka pārskats būs jāpievieno pārskatu sarakstam (*Pārskatu saraksta pielāgošana, 45. lappuse*).

- Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Izpildes statistika > Skriešanas ekonomija**. Sākuma ekrāna datiem varat pievienot arī skriešanas efektivitāti.

## FTP aplēšu iegūšana

Lai iegūtu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēses, spēka mērītājs ir jāsavieno pāri ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 100. lappuse*) un jāiegūst VO2 max. aplēses (*Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai, 67. lappuse*).

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma un jūsu VO2max. aplēses, lai aplēstu FTP. Pulkstenis automātiski noteiks jūsu FTP vienmērīgu, augstas intensitātes braucienu laikā, izmantojot jaudas mērītāju. Lai sasniegtu labākos rezultātus, jābrauc arī ar sirdsdarbības ritma monitoru.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā ritiniet uz leju, lai skatītu snieguma pārskatu.
- 2 Atlasiet pārskatu, lai skatītu snieguma datus.
- 3 Ritiniet, lai skatītu FTP aplēsi.

Jūsu FTP aplēses tiek rādītas kā vērtība, kas mērīta vatos uz kilogramu, jūsu spēka atdeve vatos un pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās.

|                                                                                                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|  Purpursarkana | Lieliski  |
|  Zila          | Teicami   |
|  Zaļa          | Labi      |
|  Oranža        | Viduvēji  |
|  Sarkana       | Netrenēts |

Vairāk informācijas skatiet pielikumā (*FTP novērtējumi, 143. lappuse*).

## Laktāta sliekšņvērtība

Laktāta sliekšņvērtība ir fizisko vingrojumu intensitātes līmenis, kādā laktāts (pienskābe) asinsritē sāk uzkrāties straujāk. Skriešanā šo intensitātes līmeni nosaka pēc tempa, sirdsdarbības ritma vai jaudas. Kad skrējējs pārsniedz sliekšņvērtību, nogurums sāk paātrināti pieaugt. Pieredzējušiem skrējējiem sliekšņvērtība parasti veidojas, kad ir sasniegti aptuveni 90% no to maksimālā sirdsdarbības ritma un no 10 km līdz pusmaratona skrējiena tempā. Vidējiem skrējējiem laktāta sliekšņvērtība veidojas, kad ir sasniegts krietni zem 90% no sirdsdarbības ritma. Zināšanas par savu laktāta sliekšņvērtību var palīdzēt noteikt, cik intensīvi trenēties vai kad sacensību laikā veikt izrāvienu.

Ja jūs jau zināt savu sirdsdarbības ritma laktāta sliekšņvērtību, varat ievadīt to savā lietotāja profila iestatījumos (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana*, 115. lappuse). Varat ieslēgt **Automātiska noteikšana** funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski ierakstītu laktāta sliekšni.

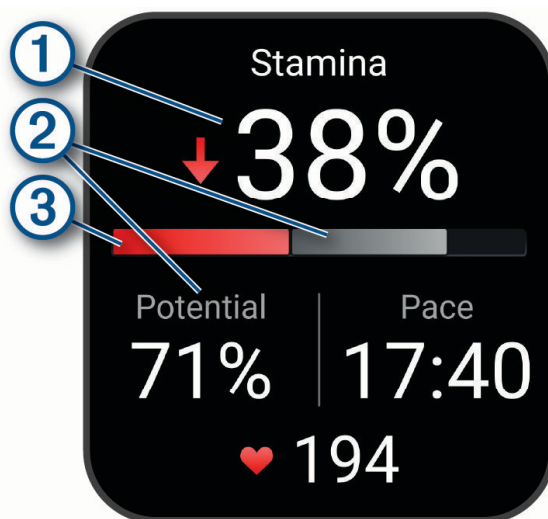
## Jūsu izturības skatīšana reāllaikā

Pulkstenis var nodrošināt reāllaika izturības aprēķinus, pamatojoties uz jūsu sirdsdarbības ritma datiem un VO2 maks. aplēsi (*Par VO2 Max. aplēsēm*, 66. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes**.
- 3 Atlasiet skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitāti.
- 4 Nospiediet .
- 5 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 6 Atlasiet **Datu ekrāni** > **Pievienot jaunu** > **Izturība**.

**PIEZĪME.** varat mainīt datu ekrānu secību un rediģēt primāro izturības datu lauku (pēc izvēles).

- 7 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana*, 12. lappuse).
- 8 Ritiniet uz datu ekrānu.



|   |                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Primārais izturības datu lauks. Parāda jūsu pašreizējo izturības procentuālo daļu, atlikušo attālumu vai atlikušo laiku. |
| ② | Potenciālā izturība.                                                                                                     |
| ③ | Pašreizējā izturība.                                                                                                     |
|   |  Sarkans: izturība izsīkst.           |
|   |  Oranžs: izturība ir stabila.         |
|   |  Zaļš: izturība atjaunojas.           |

## Jūsu jaudas līknes skatīšana

Pirms varat apskatīt savu jaudas līkni, pēdējo 90 dienu laikā, izmantojot jaudas mērītāju, ir jāreģistrē vismaz vienu stundu garš brauciens ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse](#)).

Jūs varat izveidot fizisko vingrojumu sērijas savā Garmin Connect kontā. Jaudas līkne attēlo jūsu jaudas rezultātus laika gaitā. Jūs varat aplūkot savu jaudas līkni par iepriekšējo mēnesi, trim mēnešiem vai divpadsmit mēnešiem.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Izpildes statistika > Jaudas līkne**.

## Treniņa statuss

Šie mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un izprast tās. Mērījumiem nepieciešams veikt aktivitātes divu nedēļu garumā, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstu locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs pulsometrs un spēka mērītājs. Sākumā mērījumi var šķist neprecīzi, kad pulkstenis vēl tikai iepazīstas ar jūsu veiktspēju.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics. Papildu informāciju skatiet vietnē [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



**Treniņa statuss:** treniņa statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fizisko formu un veiktspēju. Jūsu treniņa statusa pamatā ir jūsu VO2 max, akūtās slodzes un HRV statusa izmaiņas ilgākā laika periodā.

**VO2 Max:** VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē ([Par VO2 Max. aplēsēm, 66. lappuse](#)). Pulkstenis rāda karstuma un augstuma koriģētas VO2 maks. vērtības, kad jūs aklimatizējaties ļoti karstā vidē vai lielā augstumā ([Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā, 78. lappuse](#)).

**HRV:** hRV ir jūsu sirdsdarbības ritma mainīguma stāvoklis pēdējo septiņu dienu laikā ([Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 69. lappuse](#)).

**Akūta slodze:** akūtā slodze ir nesen veikto treniņu slodzes rādītāju svērtā summa, ieskaitot treniņa ilgumu un intensitāti. ([Akūtā slodze, 73. lappuse](#)).

**Treniņa slodzes fokuss:** ierīce analizē un sadala treniņa slodzi dažādās kategorijās, pamatojoties uz katras ierakstītās aktivitātes intensitāti un struktūru. Treniņa slodzes fokuss ietver kopējo katrai kategorijai uzkrāto slodzi un treniņa fokusu. Pulkstenī tiek rādīts slodzes sadalījums pēdējo 4 nedēļu laikā ([Treniņu slodzes fokuss, 74. lappuse](#)).

**Atgūšanās laiks:** atgūšanās laiks rāda, cik daudz laika atlicis, pirms jūs pilnībā atgūstaties un varat doties nākamajā intensīvajā treniņā ([Atgūšanās laiks, 77. lappuse](#)).

## Treniņu statusa līmeņi

Treniņu statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fiziskās formas līmeni un veiktspēju. Jūsu treniņa statusa pamatā ir jūsu VO2 max, akūtās slodzes un HRV statusa izmaiņas ilgākā laika periodā. Treniņu statusu varat izmantot, lai plānotu treniņus nākotnē un turpinātu uzlabot savas fiziskās formas līmeni.

**Nav statusa:** lai noteiktu jūsu treniņa statusu, pulkstenim divu nedēļu laikā ir jāreģistrē vairākas aktivitātes, kā arī VO2 max rezultāti, kas iegūti skriešanas vai riteņbraukšanas laikā.

**Pasliktināšanās:** jums ir pārtraukums treniņu rutīnā vai nedēļu vai ilgāk trenējaties daudz mazāk nekā parasti. Trenēšanās pārtraukšana nozīmē, ka jūs nespējat uzturēt savu fizisko sagatavotību. Lai redzētu uzlabojumus, varat mēģināt palielināt savu treniņu slodzi.

**Atgūšanās:** samazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties, kas ir būtiski ilgstošos smagu treniņu periodos. Kad jūtaties gatavs, varat atgriezties lielākā treniņu slodzē.

**Saglabāšana:** jūsu pašreizējā treniņu slodze ir pietiekama, lai uzturētu fizisko formu. Lai gūtu uzlabojumus, mēģiniet dažādot savus fiziskos vingrinājumus vai palielināt treniņu apjomu.

**Produktīvs:** jūsu pašreizējā treniņu slodze veicina pareizu jūsu fiziskās formas līmeņa un veiktspējas uzlabošanu. Jums ir jāiekļauj treniņu plānā atgūšanās periodi, lai saglabātu savu fizisko līmeni.

**Tuvojas maksimumam:** jūs esat ideālā sacensību stāvoklī. Nesen samazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties un pilnībā atjaunoties pēc iepriekšējā treniņa. Jums ir jāplāno turpmākās nodarbības, jo šo maksimālo stāvokli var saglabāt tikai īsu laiku.

**Pārsniegšana:** jūsu treniņu slodze ir ļoti liela un rada pretēju efektu. Jūsu organismam ir vajadzīga atpūta. Jums ir jāatvēr sev laiks, lai organisms atgūstas, iekļaujot grafikā vieglākus treniņus.

**Neproduktīvs:** jūsu treniņu slodze ir labā līmenī, bet jūsu fiziskā forma pavājinās. Mēģiniet pievērst uzmanību atpūtai, uzturam un stresa vadībai.

**Saspringts:** pastāv nelīdzsvarotība starp atgūšanos un treniņa slodzi. Tas ir normāls rezultāts pēc smaga treniņa vai liela notikuma. Iespējams, jūsu organismam ir grūti atgūties, tādēļ jums ir jāvēlī uzmanība savam vispārējam veselības stāvoklim.

## Padomi treniņa statusa iegūšanai

Treniņa statusa funkcijas darbība ir atkarīga no atjauninātajiem jūsu fiziskās sagatavotības līmeņa novērtējuma datiem, tostarp vismaz viena VO2 Max mērījuma vērtības nedēļā (*Par VO2 Max. aplēsēm, 66. lappuse*). Lai nodrošinātu savas fiziskās sagatavotības līmeņa tendenci precizitāti, skrienot iekšelpās, neveiciet VO2 max aplēšu ģenerēšanu. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Aktivitāšu iestatījumi, 35. lappuse*).

Lai maksimāli izmantotu treniņa statusa funkciju, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Vismaz vienu reizi nedēļā skrieniet vai brauciet brīvā dabā, izmantojot jaudas mērītāju, un vismaz 10 minūtes sasniedziet sirdsdarbības ritmu, kas pārsniedz 70 % no jūsu maksimālā sirdsdarbības ritma. Kad pulkstenis ticis lietots vienu vai divas nedēļas, jūsu treniņa statusam jābūt pieejamam.
- Reģistrējiet visas savas fiziskās aktivitātes savā galvenajā treniņierīcē, ļaujot pulkstenim uzzināt par savu sniegumu (*Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi, 110. lappuse*).
- Valkājiet pulksteni pastāvīgi, kamēr guļat, lai turpinātu ģenerēt aktuālo HRV statusu. Derīgs HRV statuss var palīdzēt saglabāt derīgu treniņa statusu, ja jums nav tik daudz aktivitāšu ar VO2 max mērījumiem.

## Akūtā slodze

Akūtā slodze ir paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) svērtā summa pēdējo dienu laikā. Mērierīce norāda, vai pašreizējā slodze ir zema, optimāla, augsta vai ļoti augsta. Optimālais diapazons tiek balstīts uz jūsu individuālo fizisko līmeni un treniņu vēsturi. Diapazons tiek pielāgots, treniņu laikam un intensitātei pieaugot vai samazinoties.

## Treniņu slodzes fokuss

Lai maksimāli uzlabotu izpildes un fiziskās formas ieguvumus, treniņam ir jābūt sadalītam trīs kategorijās: zema aerobā, augsta aerobā un anaerobā slodze. Treniņu slodzes fokuss rāda, kāda jūsu treniņu daļa pašlaik ir katrā kategorijā, un piedāvā treniņu mērķus. Treniņu slodzes fokusam ir vajadzīgas vismaz 7 treniņu dienas, lai noteiktu, vai jūsu treniņu slodze ir zema, optimāla vai augsta. Pēc 4 treniņu vēstures nedēļām jūsu treniņu slodzes aplēses rādīs detalizētāku mērķa informāciju, lai palīdzētu līdzsvarot jūsu treniņu aktivitātes.

**Zem mērķiem:** jūsu 4 nedēļu treniņu slodze visās intensitātes kategorijās ir zemāka par optimālo.

**Zems aerobās slodzes deficīts:** mēģiniet pievienot vairāk zemas aerobās slodzes aktivitāšu, lai nodrošinātu atgūšanos un līdzsvaru augstākas intensitātes aktivitātēm.

**Augsts aerobās slodzes deficīts:** mēģiniet pievienot vairāk augstas aerobās slodzes aktivitāšu, lai laika gaitā palīdzētu uzlabot savu laktāta sliekšņvērtību un VO2 max.

**Anaerobās slodzes deficīts:** mēģiniet pievienot dažas intensīvākas anaerobās aktivitātes, lai laika gaitā uzlabotu savu ātrumu un anaerobo spēju.

**Līdzsvarots:** jūsu treniņu slodze ir līdzsvarota un, turpinot treniņus, nodrošina vispusīgus fiziskās formas ieguvumus.

**Zems aerobais fokuss:** jūsu treniņu slodze galvenokārt ir zemas aerobās slodzes aktivitāte. Tā nodrošina stabilu pamatu un sagatavo jūs intensīvāku fizisko vingrojumu sēriju pievienošanai.

**Augsts aerobais fokuss:** jūsu treniņu slodze galvenokārt ir augstas aerobās slodzes aktivitāte. Šādas aktivitātes palīdz uzlabot laktāta sliekšņvērtību, VO2 max. un izturību.

**Anaerobais fokuss:** jūsu treniņu slodze galvenokārt ir intensīva aktivitāte. Tā veicina straujus fiziskās formas uzlabojumus, taču tā ir jālīdzsvaro ar zemas aerobās slodzes aktivitātēm.

**Virsmērķiem:** jūsu 4 nedēļu treniņu slodze ir augstāka par optimālo.

## Slodzes koeficients

Slodzes koeficients ir akūtās (īstermiņa) treniņa slodzes attiecība pret hronisko (ilgtermiņa) treniņa slodzi. Tas ir noderīgs, lai sekotu līdzi treniņu slodzes izmaiņām.

| Statuss                                                                                             | Vērtība          | Apraksts                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nav statusa                                                                                         | Nav              | Slodzes koeficients būs redzams pēc 2 nedēļu ilga treniņa.                                                                                         |
| <b>Zems</b>                                                                                         | Zemāks par 0,8   | Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir mazāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.                                                                            |
| <b>Optimāls</b>  | 0,8 līdz 1,4     | Īstermiņa un ilgtermiņa treniņu slodzes ir līdzsvarotas. Optimālais diapazons tiek balstīts uz jūsu individuālo fizisko līmeni un treniņu vēsturi. |
| <b>Augsts</b>                                                                                       | 1,5 līdz 1,9     | Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir lielāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.                                                                           |
| <b>Ļoti augsts</b>                                                                                  | 2,0 vai augstāks | Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir ievērojami lielāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.                                                                |

## Par Training Effect

Training Effect mēra aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju. Training Effect uzkrājas aktivitātes laikā. Aktivitātei progresējot, Training Effect vērtība palielinās. Training Effect vērtību nosaka jūsu lietotāja profila informācija un treniņu vēsture, kā arī sirdsdarbības ritms un aktivitātes ilgums un intensitāte. Ir septiņas dažādas Training Effect etiķetes, lai aprakstītu galveno ieguvumu no aktivitātes. Katra etiķete ir ar krāsas kodu un atbilst jūsu treniņu slodzes fokusam (*Treniņu slodzes fokuss, 74. lappuse*). Katrai informatīvajai frāzei, piemēram, "Būtiski ietekmē VO2 Max.", ir atbilstošs apraksts jūsu Garmin Connect aktivitātes informācijā.

Aerobais Training Effect mērījums izmanto jūsu sirdsdarbības ritmu, lai mērītu vingrojuma kopējās intensitātes ietekmi uz jūsu aerobo spēju, un norāda, vai fizisko vingrojumu sērijai ir uzturoša vai uzlabojoša ietekme uz jūsu fiziskās formas līmeni. Jūsu treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) rādītājs tiek kartēts uz diapazona vērtībām, kas uzskaita jūsu fiziskās formas līmeni un treniņa ieradumus. Vienmērīgu fizisko vingrinājumu sērijas ar vidēju piepūli vai sērijas ar garākiem intervāliem (>180 sekundes) pozitīvi ietekmē jūsu aerobo vielmaiņu, tādēļ rada aerobo Training Effect.

Anaerobā Training Effect mērījums izmanto sirdsdarbības ritmu un ātrumu (vai spēku), lai noteiktu, kā fizisko vingrojumu sērija ietekmē spēju izpildīt vingrojumus ar ļoti augstu intensitāti. Jūs saņemat vērtību, pamatojoties uz anaerobo ieguldījumu EPOC vērtībā un aktivitātes veidu. Atkārtoti augstas intensitātes 10–120 s intervāli rada īpaši labvēlīgu ietekmi uz anaerobo spēju, tādēļ uzlabo anaerobo Training Effect.

Varat pievienot Aerobā treniņa efektivitāte un Anaerobā treniņa efektivitāte kā datu laukus kādam no saviem treniņu ekrāniem, lai aktivitātes laikā sekotu saviem rādītājiem.

| Training Effect | Aerobais ieguvums                                                   | Anaerobais ieguvums                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| No 0,0 līdz 0,9 | Nav ieguvuma.                                                       | Nav ieguvuma.                                                       |
| No 1,0 līdz 1,9 | Neliels ieguvums                                                    | Neliels ieguvums                                                    |
| No 2,0 līdz 2,9 | Aerobās spējas uzturēšana.                                          | Aerobās spējas uzturēšana.                                          |
| No 3,0 līdz 3,9 | Ietekmē jūsu aerobo spēju.                                          | Ietekmē jūsu anaerobo spēju.                                        |
| No 4,0 līdz 4,9 | Būtiski ietekmē jūsu aerobo spēju.                                  | Būtiski ietekmē jūsu anaerobo spēju.                                |
| 5,0             | Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika. | Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika. |

Training Effect tehnoloģiju nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics. Papildu informāciju skatiet vietnē [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Izturības rezultāts

Jūsu izturības rezultāts palīdz izprast jūsu vispārējo izturību, pamatojoties uz visām reģistrētajām aktivitātēm ar sirdsdarbības frekvences datiem. Varat apskatīt ieteikumus, kā uzlabot savu izturības rezultātu, un svarīgākos sporta veidus, kas laika gaitā veicinājuši jūsu rezultātu.

| Krāsu zona                                                                                      | Apraksts           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|  Rozā          | Elite              |
|  Purpursarkana | Lieliski           |
|  Zila          | Eksperts           |
|  Zaļa          | Labi trenēts       |
|  Dzeltena      | Trenēts            |
|  Oranža        | Ar vidēju pieredzi |
|  Sarkana       | Atpūtas            |

Vairāk informācijas skatiet pielikumā ([Izturības rezultātu vērtējumi, 141. lappuse](#)).

## Kalna rezultāts

Jūsu kalna rezultāts palīdz saprast, kādas ir jūsu pašreizējās spējas skriešanai kalnā, pamatojoties uz jūsu treniņu vēsturi un VO2 maks. aplēsi pēdējo divu mēnešu laikā. Skriešanas, iešanas vai pārgājienu brīvā dabā laikā jūsu pulkstenis nosaka kalna segmentus ar 2% vai lielāku kāpumu. Varat apskatīt savu kalna izturības rādītāju, spēku kalnā un izmaiņas kalna rezultāta rādītājos laika gaitā.

| Krāsu zona                                                                                        | Rezultāts   | Apraksts     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
|  Rozā          | 95 līdz 100 | Elite        |
|  Purpursarkana | 85 līdz 94  | Eksperts     |
|  Zila          | 70 līdz 84  | Prasmīgs     |
|  Zaļa          | 50 līdz 69  | Trenēts      |
|  Oranža        | 25 līdz 49  | Izaicinātājs |
|  Sarkana       | 1 līdz 24   | Atpūtas      |

## Gatavība treniņam

Jūsu gatavība treniņam ir vērtējums un īss ziņojums, kas palīdz noteikt, cik gatavs esat treniņam katru dienu. Rezultāts tiek pastāvīgi aprēķināts un atjaunināts visas dienas garumā, izmantojot šos faktorus:

- Miega rādītājs (pēdējā nakts)
- Atgūšanās laiks
- HRV statuss
- Akūta slodze
- Miega vēsture (pēdējās 3 nakts)
- Stresa vēsture (pēdējās 3 dienas)

| Krāsu zona                                                                                      | Rezultāts   | Apraksts                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|
|  Purpursarkana | 95 līdz 100 | Izcili<br>Labākais iespējamais          |
|  Zila          | 75 līdz 94  | Augsts<br>Gatavs izaicinājumiem         |
|  Zaļa          | 50 līdz 74  | Vidējs<br>Gatava darbam                 |
|  Oranža        | 25 līdz 49  | Zems<br>Laiks piebremzēt                |
|  Sarkana       | 1 līdz 24   | Vāji<br>Ļaujiet savam ķermenim atgūties |



Lai skatītu gatavības treniņam rādītāju vēsturi, apmeklējiet savu Garmin Connect kontu.

## Atgūšanās laiks

Lai apskatītu, cik daudz laika atlicis, līdz jūs pilnībā atgūsieties un būsit gatavs nākamajam grūtajam treniņam, Garmin ierīci varat izmantot ar plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.

**PIEZĪME.** atgūšanās laika ieteikšanai tiek izmantots jūsu VO2 Max aprēķins, un sākumā tas var šķist neprecīzs. Ierīcei ir nepieciešams, lai jūs vispirms izpildāt dažas aktivitātes un tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

Atgūšanās laiks tiek parādīts uzreiz pēc aktivitātes. Laika atskaite tiek veikta tikmēr, kamēr tas ir optimāls, lai jūs varētu mēģināt sākt nākamo grūto treniņu. Ierīce atjaunina jūsu atgūšanās laiku dienas gaitā, pamatojoties uz miega, stresa, relaksācijas un fizisko aktivitāšu izmaiņām.

## Atgūšanās sirdsdarbības ritms

Ja jūs trenējaties, izmantojot plaukstas locītavas vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, varat pārbaudīt sava atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību pēc katras aktivitātes. Atgūšanās sirdsdarbības ritms ir starpība starp sirdsdarbības ritmu treniņa laikā un to, kas tiek mērīts divas minūtes pēc treniņa pabeigšanas. Piemēram, pēc tipiska treniņa skrējiena jūs apturat taimerī. Sirdsdarbības ritms ir 140 sirdsp./min. Divas minūtes pēc aktivitātes vai atsildīšanās sirdsdarbības ritms ir 90 sirdsp./min. Jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms ir 50 sirdsp./min. (140 mīnus 90). Daži pētījumi ir saistījuši atgūšanās sirdsdarbības ritmu ar sirds veselību. Augstāki rādītāji kopumā liecina par veselīgāku sirdi.

**IETEIKUMS.** lai iegūtu labākus rezultātus, uz divām minūtēm ir jāpārtrauc kustības, kamēr ierīce mēra atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību.

**PIEZĪME.** jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms netiek aprēķināts mazas slodzes aktivitātēm, piemēram, jogas nodarbībām.

## Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā

Tādi vides faktori kā augsta temperatūra un augstums ietekmē jūsu treniņu un rezultātus. Piemēram, treniņi lielā augstumā var pozitīvi ietekmēt jūsu fizisko formu, bet liela augstuma ietekmē VO2 max. Īslaicīgi var samazināties. Venu X1 pulkstenis nodrošina aklimatizācijas ziņojumus un korekcijas jūsu VO2 max. aplēsēm un treniņa statusam, kad temperatūra pārsniedz 22°C (72°F) un augstums ir virs 800 m (2625 pēdām). Jūs varat sekot savam sirdsdarbības ritmam un aklimatizācijai augstumā treniņa statusa logrīkā.

**PIEZĪME.** funkcija aklimatizācijai karstumā ir pieejama vienīgi GPS aktivitātēm, un tai ir nepieciešami laikapstākļu dati no pievienotā tālruņa.

## Skriešanas tolerance

Skriešanas tolerance ir funkcija, kas paredzēta, lai palīdzētu jums palielināt noskrieto attālumu, vienlaikus saglabājot līdzsvaru starp traumu risku un snieguma uzlabošanu. Skriešanas tolerances pārskats pulkstenī parāda dienas akūtās slodzes intensitāti, konkrētās treniņu nedēļas noskrietā attāluma aplēsi un diagrammu ar skriešanas tolerances un slodzes intensitātes tendencēm vairāku nedēļu laikā.

**Slodzes intensitāte (jūdze vai kilometrs):** jūsu intensitātes jūdze (ekvivalents) ir mehāniskās slodzes apmērs uz ķermeni, kas tiek ģenerēts, noskrienot 1 jūdzi uz līdzenas zemes, vieglā tempā (bāzlinija). Slodzes intensitāte tiek aplēsta, izmantojot tādos faktorus kā skriešanas intensitāte, tas, vai skrienat augšup kalnā vai lejup no kalna, kā arī skriešanas dinamikas datus. Piemēram, noskrienot 5 grūtas jūdzes ar kalniem, jūsu slodzes intensitāte varētu būt 8, kas nozīmē, ka faktiskā slodze bija ekvivalenta 8 bāzlinijas jūdžu noskriešanai. Noskrienot 3 lēnas un vieglas jūdzes, slodzes intensitāte varētu būt 2,5.

**Akūtās slodzes intensitāte:** akūtās slodzes intensitāte ir noderīgs rādītājs kapacitātei, kas jums attiecīgajā dienā ir pieejama, ņemot vērā jūsu iknedēļas skriešanas toleranci. Katra jaunā reģistrētā skrējiena slodze tiek tieši pieskaitīta jūsu akūtajai treniņa slodzei, un šīs slodzes ietekme laika gaitā pakāpeniski samazinās.

**Iknedēļas slodzes intensitāte:** šī vērtība attēlo nesvērto skrējienu intensitātes summu katrā treniņu nedēļā. Treniņu nedēļu varat iestatīt Garmin Connect iestatījumos. Pašreizējā treniņu nedēļā tiek rādīts, kā jūsu "kausiņš" pildās nedēļas gaitā. Tas kalpo arī kā pamats slodzes intensitātes un skriešanas tolerances iknedēļas vēsturiskajam skatam.

**Tolerance:** tolerance atspoguļo maksimālo akūto slodzi, ko jūsu ķermenis spēj izturēt, pamatojoties uz jūsu skriešanas vēsturi. Tā tiek personalizēta un pielāgota katras treniņu nedēļas sākumā atbilstoši zinātniski pamatotai jūsu nesenās un ilgtermiņa skriešanas vēstures interpretācijai. Papildu informāciju skatiet vietnē [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Rezultātu izpratne:** smaga, ātra skriešana rada lielāku zemes reakcijas spēku un nolieta ķermeni vairāk nekā viegla skriešana. Iešanas posmi skrējiena laikā rada uz pusi mazāku intensitāti nekā parasta skriešana. Faktiskā noskrietā attāluma diagrammu varat skatīt blakus slodzes intensitātei skriešanas aktivitāšu vēsturē. Veselīga pieeja skriešanai vienmēr ietver ieklausīšanos ķermenī un datu izmantošanu.

# žurnāli

Vēsturē tiek iekļauts laiks, attālums, kalorijas, vidējais temps vai ātrums, distances dati un sensoru informācija (neobligāti).

**PIEZĪME.** kad ierīces atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

## Vēstures izmantošana

Vēsture satur saglabātos aktivitātes datus, ierakstus un kopsummas.

Lai ātri piekļūtu aktivitāšu datiem, pulkstenim ir vēstures logrīks ([Pārskati, 42. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.  
Tiek parādīta nesen veikto aktivitāšu joslu diagramma.
- 3 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.
- 4 Atlasiet opciju:
  - Lai mainītu joslu grafika laika periodu, atlasiet **Diagrammas opcijas**.
  - Lai skatītu savus personīgos rekordus pa sporta veidiem, atlasiet **Rekordi** ([Personīgie rekordi, 79. lappuse](#)).
  - Lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas, atlasiet **Kopsumas** ([Kopējo datu skatīšana, 80. lappuse](#)).
- 5 Nospiediet , lai atgrieztos joslu grafikā.
- 6 Ritiniet uz leju, lai skatītu aktivitāšu vēsturi.
- 7 Atlasiet aktivitāti.
- 8 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.

## Dažādu sporta veidu vēsture

Jūsu ierīce saglabā vispārēju kopsavilkumu par dažādiem aktivitāšu sporta veidiem, tostarp kopējā attāluma, laika, kaloriju un izvēles piederuma datus. Turklāt ierīce atdala aktivitātes datus katram sporta segmentam un pārejai starp tiem, tādēļ jūs varat salīdzināt līdzīgas treniņu aktivitātes un sekot, cik ātri veicat pāreju. Pārejas vēsture ietver attālumu, laiku, vidējo ātrumu un kalorijas.

## Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, pulkstenis rāda visus jaunos personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs, lielāko spēka aktivitātes svaru galvenajām kustībām un garāko skrējieni, braucienu vai peldēšanu.

**PIEZĪME.** riteņbraukšanai personīgie rekordi ietver arī vislielāko kāpumu un labāko jaudu (nepieciešams jaudas mērītājs).

## Personīgo rekordu skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.
- 4 Atlasiet **Rekordi**.
- 5 Atlasiet sporta veidu.
- 6 Atlasiet rekordu.
- 7 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

## Personīgā rekorda atjaunošana

Jūs varat atjaunot jebkuru personīgo rekordu uz iepriekš reģistrētu personīgo rekordu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.
- 4 Atlasiet **Rekordi**.
- 5 Atlasiet sporta veidu.
- 6 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.
- 7 Atlasiet **Iepriekšējais** > ✓.

**PIEZĪME.** šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

## Personīgo rekordu dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.
- 4 Atlasiet **Rekordi**.
- 5 Atlasiet sporta veidu.
- 6 Atlasiet opciju:
  - Lai izdzēstu vienu rekordu, atlasiet rekordu un atlasiet **Notīrīt ierakstu** > ✓.
  - Lai izdzēstu visus sporta rekordus, atlasiet **Notīrīt visus ierakstus** > ✓.

**PIEZĪME.** šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

## Kopējo datu skatīšana

Jūs varat skatīt pulkstenī saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.
- 4 Atlasiet **Kopsumas**.
- 5 Atlasiet aktivitāti.
- 6 Atlasiet opciju, lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas.

## Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi** > **Paziņojumi un brīdinājumi**.

**Viedie paziņojumi:** pielāgo viedos paziņojumus, kas tiek rādīti jūsu pulkstenī ([Tālruņa paziņojumu iespējošana, 105. lappuse](#)).

**Veselība un labsajūta:** pielāgo veselības un labsajūtas brīdinājumus, kas parādās jūsu pulkstenī ([Veselības un labsajūtas brīdinājuma signāli, 81. lappuse](#)).

**Pārskata iestatījumi:** iespējo pārskatus un pielāgo pārskata datus un motīvu. Varat atlasīt **Rīta pārskats**, lai izveidotu un redīgētu ikdienas ziņojumus rīta pārskatā ([Rīta pārskata pielāgošana, 82. lappuse](#)). Varat atlasīt **Vakara pārskats**, lai iestatītu vakara pārskata grafiku ([Vakara pārskata pielāgošana, 82. lappuse](#)). Varat atlasīt **Izvēlēties tēmu**, lai pielāgotu pārskatu fona motīvu.

**Sistēmas brīdinājumi:** iestata laika ([Laika brīdinājumu iestatīšana, 82. lappuse](#)), barometra ([Vētras brīdinājuma iestatīšana, 83. lappuse](#)) vai tālruņa savienojuma brīdinājumus ([Tālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana, 83. lappuse](#)).

**Paziņojumu centrs:** iespējo paziņojumu centru jaunu paziņojumu skatīšanai ([Paziņojumu skatīšana, 105. lappuse](#)).

## Veselības un labsajūtas brīdinājuma signāli

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta**.

**Dienas kopsavilkums:** Body Battery ikdienas kopsavilkums tiek parādīts dažas stundas pirms miega loga sākuma. Dienas kopsavilkums sniedz ieskatu par to, kā jūsu ikdienas stresa un aktivitāšu vēsture ir ietekmējusi jūsu Body Battery līmeni (*Body Battery, 46. lappuse*).

**Stresa brīdinājumi:** paziņo, kad stresa periodi ir izsmēluši jūsu Body Battery līmeni.

**Atpūtas brīdinājumi:** paziņo jums pēc atpūtas perioda un tā ietekmi uz jūsu Body Battery līmeni.

**Novirzes no normas brīdin.**: brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz mērķa vērtību vai krītas zem tās (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana, 81. lappuse*).

**Laikjoslu padomdevējs:** sniedz padomus laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai ceļojuma laikā, piemēram, ieteikumus par miegu un fiziskām aktivitātēm (*Padomu laika joslu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana, 49. lappuse*).

**Kustības brīdinājums:** atgādina, ka jāturpina kustēties (*Kustības brīdinājumu pielāgošana, 81. lappuse*).

**Mērķa brīdinājumi:** brīdina, kad jūs sasniedzat dienas soļu mērķi, dienas uzkāpto stāvu skaita mērķi un nedēļas intensitātes minūšu mērķi.

## Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

### UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc vismaz 10 minūtes ilga neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nepaziņo jums, ja jūsu sirdsdarbības ritms jūsu atlasītajā miega laikā, kas konfigurēts Garmin Connect lietotnē, nokrītas zem izvēlētās robežvērtības. Šī funkcija nepaziņo jums par iespējamiem sirdsdarbības traucējumiem un nav paredzēta medicīnisku traucējumu vai slimību ārstēšanai vai diagnosticēšanai. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta > Novirzes no normas brīdin..**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Iestatiet sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

Katru reizi, kad sirdsdarbības ritms pārsniegs sliekšņvērtību vai kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums un pulkstenis vibrēs.

## Kustības brīdinājums

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas bez aktivitātēm tiek parādīts ziņojums. Pulkstenis pīkst vai vibrē arī tad, ja dzirdamie toņi ir ieslēgti (*Skaņa un vibrācija iestatījumi, 83. lappuse*). Varat pielāgot, lai kustības brīdinājums tiktu noraidīts, ejot vai veicot citu veidu kustības.

## Kustības brīdinājumu pielāgošana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta > Kustības brīdinājums > Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Brīdinājuma veids**, lai iestatītu brīdinājumu, pamatojoties uz soļiem vai cita veida kustību.
  - Atlasiet **Kustības**, lai atļautu kustības sēdus vai brīvas kustības, lai izdzēstu brīdinājumu.
  - Atlasiet **Kustības ilgums**, lai iestatītu, ka brīdinājums tiek dzēsts pēc 30, 45 vai 60 sekundēm.

## Rīta pārskats

Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Ritiniet, lai skatītu pārskatu, kurā iekļauti laikapstākļi, miegs, nakts sirdsdarbības ritma mainīguma statuss un citi dati ([Rīta pārskata pielāgošana](#), 82. lappuse).

### Rīta pārskata pielāgošana

**PIEZĪME.** šos iestatījumus varat pielāgot savā pulkstenī vai Garmin Connect kontā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Pārskata iestatījumi > Rīta pārskats**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Lai iespējotu vai atspējotu rīta pārskatu, atlasiet **Rādīt pārskatu**.
  - Lai pielāgotu rīta pārskatā redzamo datu secību un veidu, atlasiet **Rediģēt pārskatu**.
  - Lai rakstītu un pievienotu pielāgotus ziņojumus rīta pārskatā, atlasiet **Pielāgot ikdienas ziņojumus > Rediģēt ziņojumus**.

## Vakara pārskats

Pulkstenis parāda vakara pārskatu pirms gulētiešanas laika. Ritiniet, lai skatītu pārskatu, kurā ir iekļauta jūsu Body Battery informācija, ziņas par rītdienas treniņu un laikapstākļiem, miega trenera ieteikumi un cita informācija ([Vakara pārskata pielāgošana](#), 82. lappuse).

### Vakara pārskata pielāgošana

**PIEZĪME.** šos iestatījumus varat pielāgot savā pulkstenī vai Garmin Connect kontā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Pārskata iestatījumi > Vakara pārskats**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Rādīt pārskatu**, lai iespējotu vai atspējotu vakara pārskatu.
  - Atlasiet **Rediģēt pārskatu**, lai pielāgotu vakara pārskatā redzamo datu secību un veidu.
  - Atlasiet **Grafika pārskats**, lai iestatītu, cik ilgā laikā pēc gulēšanas sākuma tiek sagatavots pārskats.

## Laika brīdinājumu iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Laiks**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saulrieta, atlasiet **Līdz saulrietam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
  - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta, atlasiet **Līdz saullēktam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
  - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan katru stundu, atlasiet **Ikstundas brīdinājums > Ieslēgts**.

## Vētras brīdinājuma iestatīšana

### BRĪDINĀJUMS

Šis brīdinājums ir informatīvs un nav paredzēts kā galvenais avots, lai sekotu līdzi laikapstākļu izmaiņām. Jūsu pienākums ir sekot līdzi laikapstākļu pārskatiem un ziņām par laikapstākļiem, apzināties apkārtējo vidi un droši spriest, jo īpaši nelabvēlīgu laikapstākļu laikā. Neievērojot šo brīdinājumu, varat izraisīt nopietnas vai nāvējošas traumas.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Barometrs > Vētras brīdinājums**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu brīdinājumu.
  - Atlasiet **Kalibrēt kompasu**, lai atjauninātu barometriskā spiediena izmaiņu koeficientu, kas aktivizē vētras brīdinājumu.

## Tālrūņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana

Varat iestatīt pulksteni brīdināt, kad savienojas un atvienojas jūsu pārī savienotais tālrunis, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Tālrunis**.

## Skaņa un vibrācija iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Skaņa un vibrācija**.

**Skaļums:** izslēdz visas skaņas vai pielāgo skaļruņa skaļumu.

**Brīdinājuma toni:** atskaņo toni brīdinājumiem.

**Zvana tonis:** atskaņo signālu, kad nospiežat pogu.

**Vibrācija:** iestatiet pulksteņa vibrāciju brīdinājumiem un pogu nospiedumiem.

## Displeja un spilgtuma iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Displejs & Spilgtums**.

**Spilgtums:** iestata ekrāna spilgtuma līmeni.

**Vienmēr ieslēgts displejs:** iestata pulksteņa ciparnīcas datus, lai tie paliktu redzami, un samazina spilgtumu un fonu. Šī opcija ietekmē akumulatora un displeja darbības laiku (*Par AMOLED tehnoloģijas displeju, 131. lappuse*).

**Teksta izmērs:** regulē teksta lielumu ekrānā.

**Sarkana pārslēgšanās:** pārslēdz ekrānu uz sarkaniem, zaļiem vai oranžiem toniem, kas ļauj lietot pulksteni vājā apgaismojumā un palīdz saglabāt nakts redzamību vai samazināt acu nogurumu.

**Modināšanas brīdinājums:** ieslēdz ekrānu, kad saņemtat paziņojumu vai brīdinājumu.

**Modināšanas žests:** aktivizē ekrānu, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukstu locītavu.

**Noildze:** iestata laika periodu, pēc kāda tiek izslēgts ekrāns.

**Skārienu bloķēšana:** bloķē skārienekrānu, lai novērstu nejaušus pieskārienus. Lai iespējotu šo opciju, pavelciet no ekrāna augšpusē, lai atbloķētu skārienekrānu.

## Veselības un labsajūtas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi** > **Veselība un labsajūta**.

**Plauksta locītavas sirdsdarbības ritms:** pielāgo plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumus (*Plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi, 86. lappuse*).

**Pulsa oksimetrija:** iestata pulsa oksimetra režīmu (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 88. lappuse*).

**Move IQ:** iespējo Move IQ notikumus. Kad jūsu kustības atbildīs pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā. Lai iegūtu detalizētākus un precīzākus datus, ierīcē reģistrējiet darbību ar taimeri.

### Plauksta locītavas sirdsdarbības ritms

Pulkstenim ir plauksta locītavas sirdsdarbības monitors, un sirdsdarbības ritma datus varat skatīt sirdsdarbības ritma pārskatā (*Pārskatu skatīšana, 45. lappuse*).

Pulkstenis ir saderīgs arī ar krūšu sirdsdarbības ritma monitoriem. Ja, aktivitāti sākot, ir pieejams gan plauksta locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.



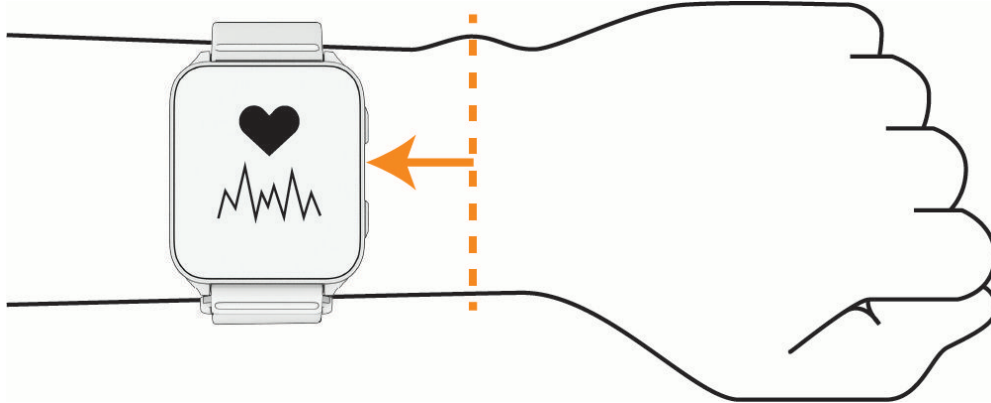
## Pulksteņa valkāšana

### ⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula.

**PIEZĪME.** pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāsaglabā nekustīgs stāvoklis.



**PIEZĪME.** optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukstu locītavas, skatiet [Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā, 85. lappuse](#).
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet [Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 88. lappuse](#).
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.

**PIEZĪME.** ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

## Plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Veselība un labsajūta > Plaukostas locītavas sirdsdarbības ritms**.

**Statuss:** iespējo plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru. Noklusējuma vērtība ir Automātiski, kas automātiski izmanto plaukostas sirdsdarbības monitoru, ja vien nesavienojat pāri ar ārēju sirdsdarbības ritma monitoru.

**PIEZĪME.** atspējojot plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējots arī plaukostas locītavas pulsa oksimetra sensors. Jūs varat veikt manuālu lasījumu pulsa oksimetra logrīkā.

**Avota pārslēgšana:** atlasa labāko sirdsdarbības ritma datu avotu, ja valkājat pulksteni un ārējo sirdsdarbības monitoru. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Pārraidīt sirdsdarbības ritmu:** pārraidiet sirdsdarbības ritma datus uz pāri savienoto ierīci (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 86. lappuse*).

### Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana

Varat pārraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa un skatīt tos pāri savienotās ierīcēs. Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana samazina akumulatora darbības laiku.

**IETEIKUMS.** varat pielāgot aktivitātes iestatījumus, lai automātiski pārraidītu sirdsdarbības ritma datus, kad sākat kādu aktivitāti (*Aktivitāšu iestatījumi, 35. lappuse*). Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge® velosipēda datoru.

#### 1 Atlasiet opciju:

- Nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Veselība un labsajūta > Plaukostas locītavas sirdsdarbības ritms > Pārraidīt sirdsdarbības ritmu**.
- Turiet nospiestu , lai atvērtu vadības izvēlni, un atlasiet .

**PIEZĪME.** vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 53. lappuse*).

#### 2 Nospiediet .

Pulkstenis sāk pārraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus.

#### 3 Savienojiet pāri pulksteni ar saderīgu ierīci.

**PIEZĪME.** pāra veidošanas instrukcijas katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. īpašnieka rokasgrāmatā.

#### 4 Nospiediet , lai sāktu pārraidīt sirdsdarbības ritma datus.

## Pulsa oksimetrs

Pulkstenim ir plaukstu locītavas pulsa oksimetrs, lai mērītu skābekļa līmeni asinīs perifērajos asinsvados (SpO2). Jūsu augstumam pieaugot, skābekļa līmenis asinīs var samazināties.

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā (*Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana*, 88. lappuse). Varat arī ieslēgt visas dienas rādījumus (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana*, 88. lappuse). Kad skatāties pulsa oksimetra pārskatu, kamēr neesat kustībā, jūsu pulkstenis analizē jūsu skābekļa līmeni asinīs un jūsu augstumu. Augstuma profils palīdz noteikt, kā jūsu pulsa oksimetra rādījumi mainās saistībā ar augstumu.

Pulkstenī pulsa oksimetra rādījumi ir redzami kā skābekļa līmenis asinīs procentos un krāsu atspoguļojums diagrammā. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par pulsa oksimetra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā.

Papildu informāciju par pulsa oksimetra rādījumu precizitāti skatiet vietnē [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



|   |                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------|
| ① | Augstuma skala.                                                           |
| ② | Jūsu vidējā skābekļa līmeņa asinīs rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām. |
| ③ | Jūsu pēdējais skābekļa līmeņa asinīs rādījums.                            |
| ④ | Skābekļa līmeņa asinīs procentuālā skala.                                 |
| ⑤ | Jūsu augstuma rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.                      |

## Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā. Logrīks rāda jaunāko informāciju par skābekļa līmeni jūsu asinīs procentos – tā ir jūsu katras stundas vidējo rādītāju diagramma pēdējām 24 stundām, kā arī jūsu augstuma diagramma vismaz pēdējām 24 stundām.

**PIEZĪME.** kad pirmo reizi skatāt pulsa oksimetra logrīku, pulkstenim ir jāsaņem satelīta signāli, lai noteiktu jūsu augstumu. Jums ir jādodas ārā un jāgaida, līdz pulkstenis atrod satelītus.

1 Kamēr sēžat vai neveicat aktivitātes, pavelciet uz augšu pulksteņa ciparnīcā.

2 Ritiniet līdz pulsa oksimetra pārskatam.

3 Atlasiet pulsa oksimetra pārskatu.

Pulkstenis uzsāk pulsa oksimetra lasījumu.

4 Palieciet nekustīgā stāvoklī līdz 30 sekundēm.

**PIEZĪME.** ja būsiet pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu iegūt pulsa oksimetra lasījumu, procentuālā rādītāja vietā tiks parādīts ziņojums. Pārbaudi atkal varat veikt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm. Labāku rezultātu iegūšanai roku, uz kuras valkājat ierīci, turiet sirds līmenī, kamēr ierīce nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.

5 Ritiniet uz leju, lai skatītu savus pulsa oksimetrijas rādījumus pēdējām septiņām dienām.

## Pulsa oksimetra režīma iestatīšana

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

2 Atlasiet **Iestatījumi > Veselība un labsajūta > Pulsa oksimetrija**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai ieslēgtu mērījumu laikā, kad dienas gaitā neesat aktīvs, atlasiet **Visa diena**.

**PIEZĪME.** **Visa diena** režīma ieslēgšana saīsina akumulatora darbības laiku.

- Lai ieslēgtu pastāvīgus mērījumus laikā, kad guļat, atlasiet **Miega laikā**.

**PIEZĪME.** neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO2 rādījumus miega laikā.

- Lai izslēgtu automātiskus mērījumus, atlasiet **Pēc pieprasījuma**.

## Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieciet nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasa jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīšu.
- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

## Automātisks mērķis

Ierīce automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, ierīce rāda jūsu virzību uz dienas mērķi.

Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

## Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Pulkstenis seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Pulkstenis enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

## Intensitātes minūšu pelnīšana

Venu X1 pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet laiknoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

## Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Savas parastās miega stundas varat iestatīt lietotnē Garmin Connect pulksteņa iestatījumos. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Jūsu miega treneris sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz jūsu miega un aktivitāšu vēsturi, diennakts ritmu, HRV statusu un snaudieniem ([Pārskati, 42. lappuse](#)). Snaudieni tiek pievienoti jūsu miega statistikai, un tie var ietekmēt arī jūsu atgūšanos. Detalizētu miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

**PIEZĪME.** Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus ([Netraucēšanas režīma lietošana, 54. lappuse](#)).

## Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus savā Garmin Connect kontā ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 109. lappuse](#)).  
Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.  
Informāciju par miegu, tostarp snaudieniem, varat skatīt savā Venu X1 pulkstenī ([Pārskati, 42. lappuse](#)).

## Karte

Jūsu pulkstenis var parādīt vairākus Garmin karšu datu veidus, tostarp topogrāfiskas kontūrkartes, tuvumā esošus interesējošos objektus, slēpošanas kūrortu kartes un golfa laukumus. Varat izmantot Kartes pārvaldnieks, lai lejupielādētu papildu kartes vai pārvaldītu karšu atmiņu.

Lai iegādātos papildu karšu datus un skatītu saderības informāciju, dodieties uz vietni [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps).

➤ rāda kartē jūsu atrašanās vietu. Kad jūs naviģējat uz galapunktu, jūsu maršruts ir atzīmēts kartē ar līniju.

## Kartes skatīšana

- 1 Atlasiet opciju, lai atvērtu karti:
  - Nospiediet  un atlasiet **Karte**, lai skatītu karti, nesākot aktivitāti.
  - Dodieties ārā, sāciet GPS aktivitāti ([Aktivitātes sākšana, 12. lappuse](#)) un ritiniet līdz kartes ekrānam.
- 2 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Lai izmantotu skārienekrānu, pieskarieties kartei, pēc tam pieskarieties un velciet, lai pārvietotu centrēšanas krustu.
  - Lai tuvinātu vai tālinātu, bīdiet pirkstu uz augšu un leju gan kartes labo sānu.
  - Lai aizvērtu karti, atlasiet .

## Atrašanās vietas saglabāšana vai navigēšana uz atrašanās vietu kartē

Kartē jūs varat atlasīt jebkuru atrašanās vietu. Jūs varat saglabāt atrašanās vietu vai sākt navigēt uz to.

**1** Kartē kā opciju atlasiet:

- Lai izmantotu skārienekrānu, pieskarieties kartei, pieskarieties un velciet, lai pārvietotu centrēšanas krustu.
- Lai tuvinātu vai tālinātu, bīdīet pirkstu uz augšu un leju gan kartes labo sānu.

**2** Pieskarieties atrašanās vietai vai koordinātām ekrāna apakšdaļā, lai atlasītu centrēšanas krusta norādīto punktu.

**3** Ja vajadzīgs, atlasiet tuvumā esošo interesējošo objektu.

**4** Atlasiet opciju:

- Lai sāktu navigēšanu uz atlasīto atrašanās vietu, atlasiet **Sākt!**.
- Lai saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
- Lai skatītu informāciju par atrašanās vietu, atlasiet **Pārskatīt**.

## Kartes iestatījumi

Jūs varat pielāgot, kā karte parādīsies kartes lietotnē un datu ekrānos.

**PIEZĪME.** ja nepieciešams, varat pielāgot kartes iestatījumus konkrētām aktivitātēm, nevis izmantot sistēmas iestatījumus ([Aktivitāšu iestatījumi](#), 35. lappuse).

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Karte un navigācija**.

**Kartes pārvaldnieks:** parāda lejupielādētās karšu versijas un ļauj lejupielādēt papildu kartes ([Karšu pārvaldība](#), 90. lappuse).

**Tumšs režīms:** iestata kartes krāsas uz baltu vai melnu fonu, lai nodrošinātu redzamību dienas vai nakts laikā. Opcija Automātiski pielāgo kartes krāsas, pamatojoties uz diennakts laiku.

**Kuģniecības diagrammu režīms:** iespējo jūras karti, kad tiek rādīti jūrniecības dati. Šī opcija attēlo dažādas kartes funkcijas dažādās krāsās, lai jūrniecības POI būtu labāk lasāmi, tāpēc karte atspoguļo papīra kartes rasējuma shēmu.

**Augsts kontrasts:** iestata karti, lai attēlotu datus ar lielāku kontrastu, lai nodrošinātu labāku redzamību sarežģītās vidēs.

**Orientācija:** iestata kartes orientāciju. Opcija Ziemeļi augšup rāda ziemeļus ekrāna augšdaļā. Opcija Izsekot rāda jūsu kustības pašreizējo virzienu ekrāna augšdaļā.

**Piesaistīt ceļu:** jūsu pozīciju kartē atspoguļojošo pozīcijas ikonu piesaista uz tuvākā ceļa.

**Detalizācija:** iestata kartē redzamo detaļu daudzumu. Parādot vairāk detaļu, iespējams, karte tiks pārzīmēta lēnāk.

**Simbolu kopums:** iestata diagrammas simbolus jūras režīmā. Opcija NOAA parāda Nacionālās okeānu un atmosfēras administrācijas diagrammas simbolus. Opcija Starptautisks parāda Starptautiskās bākas iestāžu asociācijas diagrammas simbolus.

## Karšu pārvaldība

**1** Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

**2** Atlasiet **Iestatījumi > Karte un navigācija > Kartes pārvaldnieks**.

**3** Atlasiet opciju:

- Lai lejupielādētu augstākās kvalitātes kartes un aktivizētu Āra kartes+ abonementu šai ierīcei, atlasiet **Outdoor Maps+** ([Karšu lejupielāde ar Āra kartes+](#), 91. lappuse).
- Lai lejupielādētu TopoActive kartes, atlasiet **TopoActive kartes** ([TopoActive karšu lejupielāde](#), 91. lappuse).

## Karšu lejupielāde ar Āra kartes+

Lai lejupielādētu kartes tieši savā ierīcē, jums ir nepieciešams savienojums ar bezvadu tīklu (*Pievienošana Wi-Fi tīklam, 107. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Karte un navigācija > Kartes pārvaldnieks > Outdoor Maps+**.
- 3 Ja nepieciešams, nospiediet  un atlasiet **Pārbaudiet abonementu**, lai aktivizētu šī pulksteņa Āra kartes+ abonementu.

**PIEZĪME.** informāciju par abonementa iegādi skatiet vietnē [garmin.com/outdoormaps](http://garmin.com/outdoormaps).

- 4 Atlasiet **Pievienot karti** un atlasiet atrašanās vietu.  
Tiek parādīts kartes reģiona priekšskatījums.
- 5 Kartē izpildiet vienu vai vairākas darbības.
  - Velciet karti, lai skatītu citas teritorijas.
  - Tuviniet vai tāliniet divus pirkstus, lai tuvinātu vai tālinātu karti.
  - Atlasiet  un , lai tuvinātu un tālinātu karti.
- 6 Nospiediet  un atlasiet .
- 7 Atlasiet .
- 8 Atlasiet opciju:

- Lai rediģētu kartes nosaukumu, atlasiet **Nosaukums**.
- Lai mainītu lejupielādējamās kartes slāņus, atlasiet **Slāņi**.

**IETEIKUMS.** varat atlasīt , lai skatītu sīkāku informāciju par kartes slāņiem.

- Lai mainītu kartes apgabalu, atlasiet **Atlasītais reģions**.

- 9 Atlasiet , lai lejupielādētu karti.

**PIEZĪME.** lai novērstu visas akumulatora enerģijas izmantošanu, ierīce kartes lejupielādi ievieto rindā vēlākai izpildei, un lejupielāde tiek sākta, kad ierīci pievienojat ārējam barošanas avotam.

## TopoActive karšu lejupielāde

Lai lejupielādētu kartes tieši savā ierīcē, jums ir nepieciešams savienojums ar bezvadu tīklu (*Pievienošana Wi-Fi tīklam, 107. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Karte un navigācija > Kartes pārvaldnieks > TopoActive kartes > Pievienot karti**.
- 3 Atlasiet karti.
- 4 Nospiediet  un atlasiet **Lejupielādēt**.

**PIEZĪME.** lai novērstu visas akumulatora enerģijas izmantošanu, ierīce kartes lejupielādi ievieto rindā vēlākai izpildei, un lejupielāde tiek sākta, kad ierīci pievienojat ārējam barošanas avotam.

## Karšu dzēšana

Varat noņemt kartes, lai palielinātu pieejamo ierīces krātuvi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Karte un navigācija > Kartes pārvaldnieks**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **TopoActive kartes**, atlasiet karti, nospiediet  un atlasiet **Noņemt**.
  - Atlasiet **Outdoor Maps+**, atlasiet karti, nospiediet  un atlasiet **Dzēst**.

## Kartes datu rādīšana un paslēpšana

Varat izvēlēties kartes datus, kas tiks parādīti kartē, un saglabāt kartes datu tēmas vairākām darbībām.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
  - 2 Atlasiet **Karte**.
  - 3 Nospiediet .
  - 4 Atlasiet **Karšu slāņi**.
  - 5 Atlasiet opciju:
    - Lai pielāgotu kartes datus aktivitātes veidam, atlasiet **Aktivitātes tēma** un atlasiet aktivitāti. Izmaiņas, ko veicat kartes datu iestatījumos, tiek saglabātas atlasītajā aktivitātes tēmā.
    - Lai atlasītu instalēto kartes produktu, kas tiks rādīts, atlasiet **Kartes veids** un atlasiet kartes produktu.
    - Lai ieslēgtu konkrētas kartes funkcijas, piemēram, aktivitātes līnijas vai saglabātās atrašanās vietas, atlasiet kartes funkciju un atlasiet **Statuss > Ieslēgts**.
- IETEIKUMS.** varat atlasīt **Piemērot visām aktivitātēm**, lai iestatījumu piemērotu visām aktivitāšu tēmām.
- Lai skatītu lejupielādēto karšu versijas vai lejupielādētu papildu kartes, atlasiet **legūt vairāk karšu** ([Karšu pārvaldība](#), 90. lappuse).

## Navigācija

### Navigēšana uz galapunktu

Ierīci varat izmantot, lai navigētu uz galapunktu vai sekotu kursam.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Karte**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Navigēt**.
- 5 Atlasiet kategoriju.
- 6 Lai izvēlētos galapunktu, izpildiet ekrānā redzamo uzvedņu norādes.
- 7 Atlasiet .
- 8 Atlasiet aktivitāti, kuru vēlaties izmantot, sekojot kursam.  
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 9 Nospiediet , lai sāktu navigāciju.

### Navigēšana uz tuvumā esošu interesējošu objektu

Ja jūsu pulkstenī instalētās kartes dati ietver interesējošos objektus, jūs varat navigēt uz tiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Karte**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Navigēt > Izpētīt tuvāko apkārtni**.  
Tiek parādīts jūsu pašreizējās atrašanās vietas tuvumā esošo interesējošo objektu saraksts..
- 5 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet kategoriju un, ja nepieciešams, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
  - Atlasiet , lai atvērtu tastatūru, un ievadiet atrašanās vietas nosaukumu.
- 6 Meklēšanas rezultātos atlasiet interesējošo objektu.
- 7 Atlasiet .
- 8 Atlasiet aktivitāti, kuru vēlaties izmantot, sekojot kursam.  
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 9 Nospiediet , lai sāktu navigāciju.

## Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā

Jūs varat navigēt uz pašreizējās aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu vai ceļu, kādu jūs mērojat. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- 1 Aktivitātes laikā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju:
  - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
  - Ja jums nav atbalstītas kartes vai jūs izmantojat tiešo maršrutēšanu, atlasiet **Maršruts**, lai pārvietotos atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu.
  - Ja neizmantojat tiešo maršrutēšanu, atlasiet **Maršruts**, lai pārvietotos atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu, izmantojot detalizētus norādījumus.



Jūsu pašreizējā atrašanās vieta ① un ceļš, kam sekot ② parādās kartē.

## Cilvēka aiz borta atrašanās vietas iezīmēšana un navigēšanas sākšana

Jūs varat saglabāt cilvēka aiz borta (MOB) atrašanās vietu un automātiski sākt navigēt atpakaļ uz šo vietu.

**IETEIKUMS.** jūs varat aktivizēt aizmāršības funkciju taustiņiem, lai piekļūtu MOB funkcijai ([Pogu īsceļu pielāgošana, 126. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.
- 4 Atlasiet **Navigēt > Pēdējais MOB**.  
Tiek parādīta navigācijas informācija.

## Navigācijas apturēšana

- 1 Navigējot aktivitātes laikā, pavelciet pa labi.
- 2 Atlasiet galapunktu.  
Tiek parādīta informācija par galamērķi.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Apturēt navigāciju**.

Navigācija uz galamērķi tiek pārtraukta, bet jūsu aktivitāte paliek aktīva. Varat nospiegt , lai atgrieztos aktivitātes taimerī.

## Atrašanās vietu saglabāšana

### Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

Varat saglabāt savu pašreizējo atrašanās vietu, lai vēlāk virzītos atpakaļ uz to, izmantojot Saglabāta lietotni.

**PIEZĪME.** vadības izvēlei jūs varat pievienot opcijas ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 53. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet .
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

### Dubulta režģa atrašanās vietas saglabāšana

Varat saglabāt savu pašreizējo atrašanās vietu, izmantojot dubultās koordinātas, lai vēlāk atgrieztos tajā pašā vietā.

- 1 Pielāgojiet pogu vai pogu kombināciju funkcijai **Dubults režģis** ([Pogu īsceļu pielāgošana, 126. lappuse](#)).
  - 2 Turiet nospiestu pielāgoto pogu vai pogu kombināciju, lai saglabātu dubultā režģa atrašanās vietu.
  - 3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
  - 4 Nospiediet , lai saglabātu atrašanās vietu.
- Varat rediģēt atrašanās vietas informāciju.

## Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect

### IEVĒRĪBAI

Jūsu pienākums ir ievērot piesardzību, koplietojot atrašanās vietas informāciju ar citiem. Vienmēr pārliecinieties, ka esat informēts par personu, ar kuru koplietojat informāciju par savu atrašanās vietu, un, ka varat šim cilvēkam uzticēties.

**PIEZĪME.** šī funkcija ir pieejama tikai tad, ja ar kursu saderīga Garmin ierīce ir savienota ar iPhone® ierīci, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Varat kopīgot atrašanās vietas informāciju un datus no Apple® Maps uz saderīgu Garmin ierīci.

- 1 Apple Maps atlasiet atrašanās vietu.
  - 2 Atlasiet  > .
  - 3 Ja nepieciešams, lietotnē Garmin Connect atlasiet Garmin ierīci.
- Lietotnē Garmin Connect tiek parādīts paziņojums, kas norāda, ka atrašanās vieta tagad ir pieejama jūsu ierīcē ([GPS darbības sākšana no koplietotās atrašanās vietas, 94. lappuse](#)).

### GPS darbības sākšana no koplietotās atrašanās vietas

Varat izmantot Garmin Connect lietotni, lai kopīgotu atrašanās vietu no Apple Maps ar savu pulksteni un navigētu uz šo atrašanās vietu ([Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect, 94. lappuse](#)).

- 1 Kad pulkstenī saņemat paziņojumu par atrašanās vietu, atlasiet .
- Pulkstenis parāda atrašanās vietas informāciju.
- IETEIKUMS.** atrašanās vieta tiek saglabāta Saglabāta lietotnē.
- 2 Atlasiet  un izvēlieties darbību.
  - 3 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai dotos uz galapunktu.

## Navigēšana uz koplietotu atrašanās vietu aktivitātes laikā

Šī funkcija ir paredzēta vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS. Ja aktivitātei ir izslēgts GPS, atrašanās vietu varat apskatīt vēlāk.

**IETEIKUMS.** atrašanās vieta tiek saglabāta Saglabāta lietotnē.

Varat saņemt kopīgotos atrašanās vietas pulkstenī GPS aktivitātes laikā un virzīties uz šīm vietām ([Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect, 94. lappuse](#)).

- 1 Ja GPS aktivitātes laikā tiek parādīts paziņojums par koplietošanas vietu, atlasiet ✓, lai virzītos uz koplietošanas vietu.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai dotos uz galapunktu.

## Kursi

### ⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī funkcija ļauj lietotājiem lejupielādēt citu lietotāju izveidotos kursus. Garmin negalvo par trešo personu veidotu kursu precizitāti, uzticamību, pilnīgumu vai savlaicīgumu. Trešo personu kursus varat izmantot vai pajauties uz tiem, pats uzņemoties atbildību.

No savas ierīces varat nosūtīt kursu uz savu Garmin Connect kontu. Kad tas ir saglabāts ierīcē, varat navigēt pa kursu savā ierīcē.

Varat sekot saglabātajam kursam vienkārši tāpēc, ka tas ir labs maršruts. Piemēram, varat saglabāt riteņbraucējiem labvēlīgu ceļu, lai dotos pa to uz darbu.

Turklāt varat izmantot saglabāto kursu, mēģinot sasniegt vai pārsniegt iepriekš iestatītos izpildes mērķus. Piemēram, ja sākotnēji kurss tika veikts 30 minūtēs, jūs varat sacensties ar Virtual Partner, mēģinot veikt kursu ātrāk nekā 30 minūtēs.

## Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect

Lai izveidotu kursu lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect, 108. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi > Izveidot kursu**.
- 3 Atlasiet kursa veidu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Atlasiet **Izpildīts**.

**PIEZĪME.** šo kursu varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa nosūtīšana uz ierīci, 95. lappuse](#)).

## Kursa nosūtīšana uz ierīci

Kursu, kuru izveidojāt, izmantojot lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect, 95. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi**.
- 3 Atlasiet kursu.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet saderīgu ierīci.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

## Kursa izveide un sekošana tam līdzī jūsu pulkstenī

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Karte**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Navigēt > Izveidot kursu**.
- 5 Ievadiet nosaukumu, izmantojot tastatūru.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamās uzvednes, lai pievienotu atrašanās vietas.
- 7 Atlasiet .
- 8 Atlasiet aktivitāti, kuru vēlaties izmantot, sekojot kursam.
- 9 Nospiediet , lai sāktu navigāciju.

## Turp un atpakaļ maršruta kursa veidošana

Pulkstenis var izveidot turp un atpakaļ maršruta kursu, pamatojoties uz noteiktu attālumu un navigācijas virzienu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Karte**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Navigēt > Apļa maršruta kurss**.
- 5 Atlasiet aktivitāti, kuru vēlaties izmantot, sekojot kursam.
- 6 Ievadiet kursa kopējo attālumu.
- 7 Atlasiet kursa virzienu.  
Pulkstenis izveido līdz trim kursiem. Varat nospiegt, lai skatītu kursus.
- 8 Atlasiet kursu.
- 9 Atlasiet **Vairāk**.
- 10 Atlasiet opciju:
  - Lai sāktu navigāciju, atlasiet **Sākt!**.
  - Lai skatītu kursu kartē un veiktu kartē panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Karte**.
  - Lai skatītu kursā esošo pagriezienu sarakstu, atlasiet **Pa posmiem**.
  - Lai skatītu kursa augstuma grafisko attēlojumu, atlasiet **Augstums**.
  - Lai saglabātu kursu, atlasiet **Saglabāt**.
  - Lai skatītu kursā esošo kāpumu sarakstu, atlasiet **Skatīt kāpienus**.

## Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība

Jūs varat pavērst ierīci pret attālu objektu, piemēram, ūdenstorni, fiksēt to šajā virzienā un pēc tam navigēt uz objektu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Karte**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Navigēt > Skats un kustība**.
- 5 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu pret objektu un nospiediet .
- Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 6 Nospiediet , lai sāktu navigāciju.

## Kompasa kursa iestatīšana

- 1 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Pulksteņa ciparnīcā ritiniet, lai skatītu un atvērtu kompasa pārskatu.
  - Pulksteņa ciparnīcā ritiniet, lai skatītu un atvērtu ABC pārskatu, un ritiniet, lai skatītu kompasu.
  - Turiet nospiešu  un atlasiet kompasa vadību.
  - Turiet nospiešu , atlasiet ABC vadību un pavelciet, lai skatītu kompasu.
- 2 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.
- 3 Atlasiet **Fiksēt kursu**.
- 4 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu attiecīgajā virzienā un nospiediet .  
Kad novirzāties no kursa, kompass parāda virzienu no kursa un novirzes pakāpi.

## Atsauces punkta iestatīšana

Varat iestatīt atsaucē punktu, lai norādītu kursu un attālumu līdz vietai vai peilējumam.

- 1 Atlasiet opciju:
  - Turiet nospiešu .**IETEIKUMS.** aktivitātes ierakstīšanas laikā varat iestatīt atsaucē punktu.
  - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Atsauces punkts**.
- 3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 4 Nospiediet  un atlasiet **Pievienot punktu**.
- 5 Atlasiet atrašanās vietu vai orientieri, ko izmantot kā atsaucē punktu navigācijā.  
Tiek parādīta kompasa bultiņa un attālums līdz galamērķim.
- 6 Virsējo pulksteņa daļu pavērsiet savā virzienā.  
Kad novirzāties no kursa, kompass parāda virzienu no kursa un novirzes pakāpi.
- 7 Ja nepieciešams, nospiediet  un atlasiet **Izmaiņas punkts**, lai iestatītu citu atsaucē punktu.

## Savienojamība

Jūsu pulkstenim ir pieejamas savienojamības funkcijas, kad savienojat to pārī ar saderīgu tālruni ([Tālruna pārsavienojuma izveidošana, 103. lappuse](#)). Papildu funkcijas ir pieejamas, kad savienojat pulksteni ar Wi-Fi tīklu ([Pievienošana Wi-Fi tīklam, 107. lappuse](#)).

## Sensori un piederumi

Venu X1 pulkstenim ir vairāki iekšējie sensori, un jūs varat savienot pārī papildu bezvadu sensorus savām aktivitātēm.

## Bezvadu sensori

Pulksteni var savienot pāri un izmantot ar bezvadu sensoriem, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 100. lappuse*). Kad ierīces ir savienotas pāri, izvēles datu laukus varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 34. lappuse*). Ja jūsu pulksteņa komplektācijā ietilpst sensors, ierīces jau ir savienotas pāri.

Lai iegūtu informāciju par konkrētu Garmin sensoru saderību, iegādi vai skatītu īpašnieka rokasgrāmatu, dodieties uz [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

| Sensora veids          | Apraksts                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Golfa Nūjas sensori    | Jūs varat izmantot Approach CT10 golfa nūju sensorus, lai automātiski sekotu nūjas sitieniem, tai skaitā atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| eBike                  | Varat izmantot pulksteni ar savu eBike un skatīt velosipēda datus, piemēram, informāciju par akumulatoru un diapazonu, braucienu laikā.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Paplašināts attēlojums | Paplašināts attēlojums režīmu varat izmantot, lai brauciena vai triatlona laikā sava Venu X1 pulksteņa datu ekrānus parādītu saderīga Edge velosipēda datorā.                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Sirdsdarbības ritms    | Varat izmantot ārēju sensoru, piemēram, HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ vai HRM-Pro sērijas sirdsdarbības monitoru, lai aktivitāšu laikā skatītu sirdsdarbības datus. Daži sirdsdarbības ritma monitori var arī saglabāt datus vai sniegt papildu datus par skriešanu ( <a href="#">Skriešanas dinamika, 101. lappuse</a> ) ( <a href="#">Skriešanas spēks, 102. lappuse</a> ).                                        |
| Soļu mērītājs          | Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Austiņas               | Varat izmantot Bluetooth austiņas, lai klausītos mūziku, kas ielādēta jūsu Venu X1 pulkstenī ( <a href="#">Bluetooth austiņu pievienošana, 119. lappuse</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                    |
| inReach                | inReach tālvadības pults funkcija ļauj vadīt jūsu inReach satelīta komunikatoru, izmantojot Venu X1 pulksteni ( <a href="#">inReach tālvadības izmantošana, 103. lappuse</a> ).                                                                                                                                                                                                                                   |
| Lampas                 | Varat izmantot Varia viedās velosipēda gaismas, lai uzlabotu situācijas apzināšanos. Ar Varia priekšējā luktura kameru varat arī fotografēt un ierakstīt video braukšanas laikā ( <a href="#">Varia kameras vadības ierīču izmantošana, 102. lappuse</a> ).                                                                                                                                                       |
| TEMPS                  | Varat spēlēt videospēles datorā un skatīt reāllaika statistiku savā ierīcē ( <a href="#">Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana, 33. lappuse</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Jauda                  | Varat izmantot Rally™ vai Vector™ jaudas mērītāja velosipēda pedāļus, lai savā pulkstenī skatītu jaudas datus. Varat pielāgot savas jaudas zonas atbilstoši saviem mērķiem un spējām ( <a href="#">Savu spēka zonu iestatīšana, 116. lappuse</a> ), vai izmantojiet diapazona brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu jaudas zonu ( <a href="#">Brīdinājuma iestatīšana, 39. lappuse</a> ). |
| Radars                 | Varat izmantot Varia atpakaļskata velosipēda radaru, lai uzlabotu situācijas izpratni un nosūtītu brīdinājumus par tuvojošiem transportlīdzekļiem. Ar Varia radara kameras aizmugurējo lukturi varat arī fotografēt un ierakstīt video braukšanas laikā ( <a href="#">Varia kameras vadības ierīču izmantošana, 102. lappuse</a> ).                                                                               |
| Tālmērs                | Lai redzētu attālumu līdz karogam, spēlējot golfu, varat izmantot saderīgu lāzera tālmēru.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| RD mērītājs            | Varat izmantot Running Dynamics Pod, lai ierakstītu skriešanas dinamikas datus un skatītu tos savā pulkstenī ( <a href="#">Skriešanas dinamika, 101. lappuse</a> ).                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ātruma e-pārslēdzējs   | Varat izmantot elektroniskos pārslēdzējus, lai brauciena laikā parādītu maināmo informāciju. Venu X1 pulkstenis rāda pašreizējās korekcijas vērtības, kad sensors ir regulēšanas režīmā.                                                                                                                                                                                                                          |
| Shimano Di2            | Varat izmantot Shimano® Di2™ elektroniskos pārslēdzējus, lai brauciena laikā parādītu mainīgu informāciju. Venu X1 pulkstenis rāda pašreizējās korekcijas vērtības, kad sensors ir regulēšanas režīmā.                                                                                                                                                                                                            |
| Smart Trainer          | Varat izmantot savu pulksteni ar iekštelpu velosipēda viedo trenažieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, braucienam vai treniņam ( <a href="#">Iekštelpu trenažiera lietošana, 16. lappuse</a> ).                                                                                                                                                                                                         |
| Ātr./ped. gr. ātr.     | Varat savam velosipēdam pievienot ātruma vai pedāļu griešanās ātruma sensorus un skatīt datus brauciena laikā. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru ( <a href="#">Riteņu lielums un apkārtmērs, 143. lappuse</a> ).                                                                                                                                                                           |

| Sensora veids | Apraksts                                                                                                                                                                          |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tempe         | tempe™ temperatūras sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots. |

## Bezvadu sensoru savienošana pārī

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar pulksteni, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, pulkstenis un sensors ir jāsavieno pārī. Pēc savienojuma pārī izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā. Papildu informāciju par savienojumu veidiem skatiet vietnē [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

1 Uzvelciet sirdsdarbības ritma monitoru, uzstādiet sensoru vai nospiediet pogu, lai pamodinātu sensoru.

**PIEZĪME.** informāciju par savienošanu pārī skatiet bezvadu sensora īpašnieka rokasgrāmatā.

2 Pārvietojiet pulksteni 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora.

**PIEZĪME.** veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem bezvadu sensoriem.

3 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

4 Atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Pulksteņa sensori > Pievienot jaunu**.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Meklēt visus**.
- Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu pulksteni, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā. Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 34. lappuse](#)).

## Sirdsdarbības ritma piederums Skriešanas temps un attālums

HRM 600, HRM-Fit, un HRM-Pro sērijas piederumi aprēķina jūsu skriešanas tempu un distanci, pamatojoties uz jūsu lietotāja profilu un kustību, ko nosaka sensors katrā jūsu solī. Sirdsdarbības ritma monitors nosaka skriešanas tempu un distanci, ja GPS nav pieejams, piemēram, skriešanas laikā uz skrejceliņa. Jūs varat aplūkot savu skriešanas tempu un distanci savā saderīgajā Venu X1 ierīcē, ja tā ir savienota, izmantojot ANT+ vai drošo Bluetooth tehnoloģiju. To var skatīt arī saderīgās trešo pušu treniņu lietotnēs.

Kalibrējot uzlabojas tempa un attāluma precizitāte.

**Automātiskā kalibrēšana:** jūsu pulksteņa noklusējuma iestatījums ir **Automātiska kalibrēšana**. Sirdsdarbības ritma piederums kalibrējas ikreiz, kad skrienat ārā, pieslēdzot to savietojamam Venu X1 pulkstenim.

**PIEZĪME.** automātiskā kalibrēšana nedarbojas iekštelpu, taku vai ultra skriešanas aktivitātēs ([Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai, 100. lappuse](#)).

**Manuālā kalibrēšana:** varat atlasīt **Kalibrēt un saglabāt** pēc skrejceliņa skriešanas ar pievienoto sirdsdarbības ritma piederumu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 15. lappuse](#)).

## Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai

- Atjauniniet Venu X1 pulksteņa programmatūru ([Produkta atjauninājumi, 134. lappuse](#)).
- Veiciet vairākus āra skrējienus, izmantojot GPS un pievienoto HRM 600, HRM-Fit, vai HRM-Pro sērijas piederumu. Svarīgi, lai jūsu āra skrējiena tempu diapazons atbilstu jūsu skrējiena tempu diapazonam uz skrejceliņa.
- Ja jūsu skrējienā ir smiltis vai dziļš sniegs, dodieties uz sensora iestatījumiem un izslēdziet funkciju **Automātiska kalibrēšana**.
- Ja iepriekš esat pievienojis kāju paliktni, izmantojot ANT+ tehnoloģiju, iestatiet kāju paliktna statusu uz **Izslēgts** vai noņemiet to no pievienoto sensoru saraksta.
- Veiciet skrejceliņa skrējienu ar manuālu kalibrēšanu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 15. lappuse](#)).
- Ja automātiskā un manuālā kalibrēšana nešķiet precīza, dodieties uz sensora iestatījumiem un atlasiet **SRM temps un attālums > Atiestatīt kalibrēšanas datus**.

**PIEZĪME.** varat mēģināt izslēgt funkciju **Automātiska kalibrēšana** un pēc tam kalibrēt vēlreiz manuāli ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 15. lappuse](#)).

## Skriešanas dinamika

Skriešanas dinamika ir reāllaika atgriezeniskā saite par jūsu skriešanas formu. Jūsu Venu X1 pulkstenī ir akselerometrs, kas ļauj aprēķināt piecus skriešanas formas rādītājus. Lai skatītu visus skriešanas formas rādītājus, Venu X1 pulkstenis ir jāsavieno pārī ar HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro sērijas piederumu vai citu skriešanas dinamikas piederumu, kas mēra rumpja kustības. Papildu informāciju skatiet vietnē [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

| Metriskis                        | Sensora veids                     | Apraksts                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadence                          | Pulkstenis vai saderīgs piederums | Soļu skaits ciklā ir soļu skaits minūtē. Tas rāda kopējo soļu skaitu (kreisā un labā kāja kopā).                                                                                                                                                                                                                                    |
| Soļa garums                      | Pulkstenis vai saderīgs piederums | Soļa garums ir garums no viena soļa līdz nākamajam. Tas tiek mērīts metros.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Vertikālās svārstības            | Pulkstenis vai saderīgs piederums | Vertikālās svārstības ir jūsu elastīgums skriešanas laikā. Šis rādītājs atspoguļo jūsu ķermeņa vertikālo kustību, mērītu centimetros.                                                                                                                                                                                               |
| Vertikālais koeficients          | Pulkstenis vai saderīgs piederums | Vertikālais koeficients ir vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu. Tas tiek rādīts procentos. Zemāks skaitlis parasti rāda labāku skriešanas formu.                                                                                                                                                                         |
| Saskares ar zemi laiks           | Pulkstenis vai saderīgs piederums | Saskares ar zemi laiks rāda, cik ilgu laiku katrā spertajā solī skrienot kāja ir pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs.<br><b>PIEZĪME.</b> saskares ar zemi rādītāji nav pieejami iešanas gadījumā.                                                                                                                               |
| Saskares ar zemi laika balanss   | Tikai saderīgs piederums          | Saskares ar zemi laika balanss atspoguļo kreisās/labās kājas saskares ar zemi laika balansu skrienot. Tas tiek rādīts procentos. Piemēram, 53,2 un pa kreisi vai pa labi vērsta bultiņa.                                                                                                                                            |
| Soļa ātruma zudums               | Tikai HRM 600                     | Soļa ātruma zudums parāda, cik lielā mērā jūs palēnināt tempu brīdī, kad pēda saskaras ar zemi, kamēr skrienat. To mēra centimetros sekundē. Zemāks rādītājs parasti ir labāks, jo tas norāda, ka jums jāizmanto mazāk enerģijas, lai atkal paātrinātos.<br><b>PIEZĪME.</b> soļa ātruma zuduma rādītāji nav pieejami iešanas laikā. |
| Procentuālais soļa ātruma zudums | Tikai HRM 600                     | Procentuālais soļa ātruma zudums parāda, cik lielā mērā jūs palēnināt tempu brīdī, kad pēda saskaras ar zemi, kā procentuālo daļu no jūsu skriešanas ātruma. Tas ņem vērā to, ka soļa ātruma zudums parasti palielinās ar lielāku skriešanas ātrumu.                                                                                |

## Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem

Šajā tēmā sniegti padomi, kā izmantot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu. Ja piederums nav savienots ar pulksteni, pulkstenis automātiski pārslēdzas uz plaukstas locītavas balstītu skriešanas dinamiku.

- Pārliecinieties, vai jums ir skriešanas dinamikas piederums, piemēram, HRM 600, HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederums.
- No jauna savienojiet pārī skriešanas dinamikas piederumu un pulksteni saskaņā ar norādījumiem.
- Ja izmantojat HRM 600 piederumu, savienojiet to pārī ar savu pulksteni, izmantojot drošu Bluetooth savienojumu, nevis atvērtu savienojumu.  
Papildu informāciju par savienojumu veidiem skatiet vietnē [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).
- Ja izmantojat HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumu, izveidojiet tā pāra savienojumu ar pulksteni, izmantojot ANT+ nevis Bluetooth tehnoloģiju.
- Ja skriešanas dinamikas datu displejā ir redzamas tikai nulles, pārliecinieties, vai piederums ir uzvilktis ar pareizo pusi uz augšu.

**PIEZĪME.** daži rādītāji neparādās, kad ejat (*Skriešanas dinamika*, 101. lappuse).

## Skriešanas spēks

Garmin skriešanas spēku aprēķina, izmantojot noteikto skriešanas dinamikas informāciju, lietotāja ķermeņa svaru, apkārtējās vides datus un citus sensora datus. Spēka mērījums aprēķina spēka, ko skrējējs izmanto attiecībā pret ceļa virsmu, apmēru un tas tiek attēlots vatos. Atsevišķiem skrējējiem piepūles mērīšanai vairāk var būt piemērots skriešanas spēka mērījums, nevis temps vai pulss. Skriešanas spēks labāk nekā pulss rāda piepūles līmeni, turklāt tas ņem vērā skriešanu kalnā, lejup no kalna un vēju, ko nedara tempa mērījums. Lai iegūtu vairāk informācijas, apmeklējiet tīmekļa vietni [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Skriešanas spēku var mērīt, izmantojot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu vai pulksteņa sensorus. Varat pielāgot skriešanas spēka datu laukus, lai apskatītu savu spēka atdevi un veiktu treniņa korekcijas ([Datu lauki, 144. lappuse](#)). Varat iestatīt jaudas brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu ([Aktivitātes brīdinājumi, 37. lappuse](#)).

Skriešanas spēka zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu ([Savu spēka zonu iestatīšana, 116. lappuse](#)).

### Skriešanas jaudas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu , atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet aktīvu aktivitāti, nospiediet , atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Skriešanas spēks**.

**Statuss:** iespējo vai atspējo Garmin skriešanas jaudas datu reģistrēšanu.

**Nemt vērā vēju:** iespējo vai atspējo vēja datu izmantošanu, aprēķinot skriešanas jaudu. Vēja dati ir pulksteņa ātruma, kursa un barometra datu un pieejamo vēja datu no jūsu tālruņa kombinācija.

### Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā

HRM 600, HRM-Pro sērija, HRM-Swim™ un HRM-Tri™ sirdsdarbības ritma piederumi ieraksta un saglabā jūsu sirdsdarbības ritma datus, kamēr jūs peldat. Lai skatītu savu sirdsdarbības ritmu, varat pievienot sirdsdarbības datu laukus ([Datu ekrānu pielāgošana, 34. lappuse](#)).

**PIEZĪME.** kamēr sirdsdarbības ritma monitors ir zem ūdens, krūšu sirdsdarbības ritma dati saderīgos pulksteņos nav redzami.

Lai skatītu saglabātos sirdsdarbības ritma datus vēlāk, jums ir jāpalaiž laiktoteikta aktivitāte pārī savienotā pulkstenī. Atpūtas periodos, kad esat ārā no ūdens, sirdsdarbības ritma piederums sūta jūsu sirdsdarbības ritma datus uz pulksteni. Jūsu pulkstenis automātiski lejupielādē saglabātos sirdsdarbības ritma datus, kad saglabājat savu laiktoteikto peldēšanas aktivitāti. Kamēr dati tiek lejupielādēti, jūsu sirdsdarbības ritma piederumam ir jābūt ārpus ūdens, aktīvam un pulksteņa diapazonā (3 m). Savus sirdsdarbības ritma datus varat skatīt pulksteņa vēsturē un savā Garmin Connect kontā.

Ja ir pieejams gan plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

### Varia kameras vadības ierīču izmantošana

#### IEVĒRĪBAI

Dažas jurisdikcijas var aizliegt vai reglamentēt video, audio vai fotogrāfiju ierakstīšanu, vai arī var pieprasīt, lai visas puses būtu informētas par ierakstīšanu un dotu savu piekrišanu. Jūsu pienākums ir zināt un ievērot visus likumus, noteikumus un citus ierobežojumus jurisdikcijās, kurās plānojat izmantot šo ierīci.

Pirms varat izmantot Varia kameras vadības ierīces, piederums ir jāsavieno pārī ar pulksteni ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 100. lappuse](#)).

1 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Pievienojiet pulkstenim **Kameras vadība** vadīklu ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 53. lappuse](#)).
- Pievienojiet pulkstenim **Kameras vadība** pārskatu ([Pārskatu saraksta pielāgošana, 45. lappuse](#)).

2 **Kameras vadība** vadīklas vai pārskata skatā atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Atlasiet , lai skatītu kameras iestatījumus.
- Atlasiet , lai ierakstītu braucienu.
- Atlasiet , lai uzņemtu fotoattēlu.
- Atlasiet , lai saglabātu videoklipu.

## inReach tālvadība

inReach tālvadības funkcija ļauj jums kontrolēt inReach satelīta komunikatoru, izmantojot jūsu Venu X1 pulksteni. Lai iegūtu vairāk informācijas par saderīgām ierīcēm, apmeklējiet vietni [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### inReach tālvadības izmantošana

Pirms inReach tālvadības pults funkcijas izmantošanas ir jāpievieno inReach pārskats pārskatu sarakstam (*Pārskatu saraksta pielāgošana, 45. lappuse*).

- 1 Ieslēdziet inReach satelīta komunikatoru.
- 2 Sava pulksteņa Venu X1 ciparnīcā pavelciet uz leju, lai skatītu inReach pārskatu.
- 3 Nospiediet , lai meklētu jūsu inReach satelīta komunikatoru.
- 4 Nospiediet , lai savienotu pārī jūsu inReach satelīta komunikatoru.
- 5 Nospiediet  un atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Lai nosūtītu SOS ziņojumu, atlasiet **Iniciēt SOS**.  
**PIEZĪME.** SOS funkcija ir jāizmanto vienīgi reālā ārkārtas situācijā.
  - Lai nosūtītu īsziņu, atlasiet **Ziņojumi > Jauns ziņojums**, atlasiet ziņojuma kontaktpersonas un ievadiet ziņojuma tekstu vai atlasiet ātro teksta opciju.
  - Lai nosūtītu iepriekš iestatītu ziņu, atlasiet **Sūtīšanas iepriekšēja iestatīšana** un sarakstā atlasiet ziņu.
  - Lai skatītu taimeri un aktivitātes laikā nobraukto attālumu, atlasiet **Sekošana**.

## Tālrūņa savienojamības iespējas

Tālrūņa savienojamības iespējas ir pieejamas jūsu Venu X1 pulkstenim, kad savienojat to pārī, izmantojot Garmin Connect lietotni (*Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana, 103. lappuse*).

- Garmin Connect lietotnes funkcijas (*Garmin Connect, 108. lappuse*)
- Connect IQ lietotnes funkcijas un citas funkcijas (*Tālrūņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas, 108. lappuse*)
- Logrīki (*Pārskati, 42. lappuse*)
- Vadības izvēlnes funkcijas (*Controls, 50. lappuse*)
- Drošības un izsekošanas funkcijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas, 119. lappuse*).
- Tālrūņa mijiedarbība, piemēram, paziņojumi (*Tālrūņa paziņojumu iespējošana, 105. lappuse*)

### Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana

Lai lietotu savienotās funkcijas pulkstenī, ir jāizveido tiešs tā savienojums pārī, izmantojot lietotni Garmin Connect, nevis tālrūņa Bluetooth iestatījumos.

- 1 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Sākotnējās iestatīšanas laikā pulkstenī atlasiet , kad tiek prasīts izveidot pāra savienojumu ar tālrūni.
  - Ja iepriekš izlaidāt savienojuma pārī izveides procesu, pulksteņa nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Izveidot pāra savienojumu ar tālrūni**.
  - Ja vēlaties savienot pārī jaunu tālrūni, pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Tālrūnis > Izveidot pāra savienojumu ar tālrūni**.
- 2 Noskenējiet QR kodu ar tālrūni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pārī savienošanas un iestatīšanas procesu.

## Zvanišana no lietotne Tālrunis

**PIEZĪME.** šī funkcija ir pieejama tikai tad, ja jūsu pulkstenis ir savienots pārī ar saderīgu tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

2 Atlasiet **Tālrunis**.

3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Lai sastādītu tālruņa numuru, izmantojot cipartastatūru, atlasiet  sastādiēt tālruņa numuru un atlasiet .
- Lai zvanītu uz tālruņa numuru no jūsu kontaktpersonām, atlasiet  atlasiet kontaktpersonas vārdu un tālruņa numuru (*Kontaktpersonu pievienošana, 120. lappuse*).
- Lai skatītu pulkstenī nesen veiktos vai saņemtos zvanus, pavelciet uz augšu.

**PIEZĪME.** pulkstenis nesinhronizējas ar jūsu tālruņa neseno zvanu sarakstu.

4 Uzgaidiet, kamēr zvans tiek savienots.

5 Pavelciet uz augšu, lai skatītu zvana opcijas.

6 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Lai izslēgtu pulksteņa mikrofonu, atlasiet .
- Lai pielāgotu pulksteņa skaļruņa skaļumu, atlasiet .
- Lai pārnestu zvanu no pulksteņa uz savienoto tālruni, atlasiet .

7 Atlasiet , lai beigtu zvanu.

## Virtuālā tālruņa palīga izmantošana

Lai izmantotu virtuālo tālruņa palīgu, pulkstenim ir jābūt savienotam ar saderīgu tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 103. lappuse*). Informāciju par saderīgiem tālruņiem skatiet [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality).

Ar virtuālo tālruņa balss palīgu varat sazināties, izmantojot pulkstenī iebūvēto skaļruni un mikrofonu. Apmeklējiet vietni [garmin.com/voicefunctionality/tips](https://garmin.com/voicefunctionality/tips), lai uzzinātu, kā iestatīt virtuālo tālruņa palīgu.

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- Turiet nospiestu .

**PIEZĪME.** varat pielāgot vadības izvēlni (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 53. lappuse*).

2 Atlasiet **Tālruņa palīgs**.

Kad ir izveidots savienojums ar tālruņa balss palīgu, tiek parādīts simbols .

3 Pasakiet komandas frāzi, piemēram, *Call Mom* vai *Send a text message*.

**PIEZĪME.** saziņa no virtuālā tālruņa palīga ir tikai dzirdama.

## Tālruņa paziņojumu iespējošana

Varat pielāgot, kā parastas lietošanas laikā pulksteņa ekrānā skan un parādās paziņojumi no pārī savienotā tālruņa.

**PIEZĪME.** paziņojumus miega vai aktivitāšu laikā varat konfigurēt Fokusēšanas režīmi iestatījumos (*Fokusēšanas režīmi*, 112. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Savienojamība** > **Tālrunis** > **Paziņojumi**.
- 3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Lai iespējotu tālruņa paziņojumus, atlasiet **Statuss** > **Ieslēgts**.
  - Lai iespējotu tālruņa zvanu paziņojumus, atlasiet **Zvani** un atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
  - Lai iespējotu īsziņu paziņojumus, atlasiet **Īsziņas** un atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
  - Lai iespējotu tālruņa lietotņu paziņojumus, atlasiet **Lietotnes** un atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
  - To configure notifications for each phone app, select **Lietotnes** > **Pievienotās lietotnes**, select an app, and select an option.

**PIEZĪME.** you can manage app notifications in your phone settings. When your phone and watch receive a notification from an app, the app appears in the **Pievienotās lietotnes** list on your watch.

For Android™ phones, you can also use the Garmin Connect app to manage which app notifications appear on your watch. In the Garmin Connect app, you can select **•••** > **Iestatījumi** > **Paziņojumi** > **Lietotnes paziņojumi**.

- Lai paslēptu paziņojuma informāciju, līdz veicat kādu darbību, atlasiet **Privātums** un atlasiet opciju.
- Lai mainītu, cik ilgi pulksteņa displejā tiek rādīti paziņojumi, atlasiet **Noildze**.
- Lai pievienotu parakstu īsziņu atbildēm no pulksteņa, atlasiet **Paraksts**.

**PIEZĪME.** šī funkcija ir pieejama tikai saderīgiem Android viedtālruniem.

## Paziņojumu skatīšana

Tālruņa paziņojumus pulkstenī varat skatīt vairākās izvēlnes vietās.

- 1 Atlasiet opciju:
  - Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu paziņojumu centru.
  - Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu, lai skatītu paziņojumu pārskatu.  
**IETEIKUMS.** no pārskata varat vilkt pa kreisi, lai atmestu paziņojumu.
  - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Paziņojumi**, lai skatītu paziņojumu lietotni.
  - Turiet nospiestu  un atlasiet **Paziņojumi**, lai skatītu paziņojumu vadību.
- 2 Atlasiet paziņojumu.
- 3 Nospiediet , lai skatītu vairāk opciju.
- 4 Ritiniet uz paziņojumu saraksta sākumu un atlasiet **Izlaist visu**, lai atmestu visus paziņojumus.

## Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemat tālruņa zvanu, Venu X1 pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemt zvanu, atlasiet .
- Lai noraidītu zvanu, atlasiet .
- Lai noraidītu zvanu un tūlīt nosūtītu teksta ziņojuma atbildi, atlasiet  un sarakstā atlasiet ziņojumu.

**PIEZĪME.** lai nosūtītu atbildes īsziņu, jābūt izveidotam savienojumam ar saderīgu Android tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

## Atbilde uz teksta ziņojumu

**PIEZĪME.** šī funkcija ir pieejama tikai saderīgiem Android viedtālruniem.

Kad jūs savā pulkstenī saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā. Ziņojumus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

**PIEZĪME.** šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāri īsziņu ierobežojumi un maksas no jūsu mobilo sakaru operatora un tālruņa plāna. Sazinieties ar savu mobilo sakaru operatoru, lai iegūtu plašāku informāciju par īsziņu maksām vai ierobežojumiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu paziņojumu centru.
- 2 Atlasiet teksta ziņojuma paziņojumu.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Atbildēt**.
- 5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.

Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā SMS teksta ziņojumu.

## Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

**PIEZĪME.** vadības izvēlnei varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 53. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth tālruņa savienojumu savā Venu X1 pulkstenī.  
Skatiet sava tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth tehnoloģiju tālrunī.

## Mana tālruņa meklēšanas brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Tālrunis > Mana tālruņa meklēš. brīd..**

## GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana

Jūsu Venu X1 pulkstenis automātiski saglabā GPS atrašanās vietu, ja GPS aktivitātes laikā pārī savienotais tālrunis tiek atvienots. Šo funkciju varat izmantot, lai palīdzētu atrast aktivitātes laikā pazaudētu tālruni.

Lai iegūtu vairāk informācijas, skatiet vietni [garmin.com/findmyphonewithgps](https://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Sākt GPS aktivitāti.
- 2 Kad tiek piedāvāts virzīties uz ierīces pēdējo zināmo atrašanās vietu, atlasiet .
- 3 Virzieties uz atrašanās vietu kartē (*Atrašanās vietas saglabāšana vai naviģēšana uz atrašanās vietu kartē, 90. lappuse*).
- 4 Velciet uz augšu, lai skatītu kompasa rādījumu uz atrašanās vietu (pēc izvēles).
- 5 Kad pulkstenis ir tālruņa Bluetooth darbības zonā, ekrānā tiek parādīts Bluetooth signāla stiprums.  
Signāla stiprums palielinās, jums tuvojoties tālrunim.

## Wi-Fi Savienojamības funkcijas

**Aktivitāte tiek augšupielādēta jūsu Garmin Connect kontā:** automātiski sūta jūsu aktivitāti uz jūsu Garmin Connect kontu, tikko pabeidzat ierakstīt aktivitāti.

**Audio saturs:** ļauj sinhronizēt audio saturu no trešo personu pakalpojumu sniedzējiem.

**Laukuma atjauninājumi:** sniedz jums iespēju lejupielādēt un instalēt golfa laukuma atjauninājumus.

**Karšu lejupielādes:** ļauj lejupielādēt un instalēt kartes.

**Programmatūras atjauninājumi:** jūs varat lejupielādēt un instalēt jaunāko programmatūru.

**Fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plāni:** fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plānus jūs varat pārlūkot un atlasīt savā Garmin Connect kontā. Kad nākamreiz pulkstenim būs Wi-Fi savienojums, faili tiks nosūtīti uz jūsu pulksteni.

## Pievienošana Wi-Fi tīklam

Jums ir jāizveido pulksteņa savienojums ar lietotni Garmin Connect savā tālrunī vai lietojumprogrammu Garmin Express™ savā datorā, lai pievienotos Wi-Fi tīklam.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Wi-Fi > Mani tīkli > Meklēt tīklus**.

Pulkstenis rāda tuvumā esošo Wi-Fi tīklu sarakstu.

- 3 Atlasiet tīklu.
- 4 Ja vajadzīgs, ievadiet tīkla paroli.

Pulkstenis pievienojas tīklam, un tīkls tiek pievienots saglabāto tīklu sarakstam. Pulkstenis automātiski atkārtoti pievienojas tīklam, kad ir tā diapazonā.

## Garmin Share

### IEVĒRĪBAI

Jūsu pienākums ir ievērot piesardzību, koplietojot informāciju ar citiem. Vienmēr pārliedzinieties, ka esat informēts par personu, ar kuru koplietojat informāciju, un, ka varat šim cilvēkam uzticēties.

Garmin Share funkcija ļauj izmantot Bluetooth tehnoloģiju, lai bezvadu režīmā kopīgotu datus ar citām saderīgām Garmin ierīcēm. Ja ir iespējota funkcija Garmin Share un saderīgas Garmin ierīces atrodas viena otras darbības zonā, varat atlasīt saglabātās atrašanās vietas, kursus un treniņus, lai tos pārsūtītu uz citu ierīci, izmantojot tiešu, drošu savienojumu starp ierīcēm, bez nepieciešamības izmantot tālruni vai Wi-Fi savienojumu.

## Datu kopīgošana ar Garmin Share

Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā viena no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

Jūsu Venu X1 pulkstenis var sūtīt un saņemt datus, kad tas ir savienots ar citu saderīgu Garmin ierīci ([Datu saņemšana ar Garmin Share, 108. lappuse](#)). Varat arī pārsūtīt datus starp dažādām ierīcēm. Piemēram, varat kopīgot iecienītāko kursu no sava Edge velosipēda datora uz saderīgu Garmin pulksteni.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Garmin Share > Koplietot**.
- 3 Atlasiet kategoriju un atlasiet vienu vienumu.
- 4 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Koplietot**.
  - Atlasiet **Pievienot vairāk > Koplietot**, lai atlasītu vairāk nekā vienu koplietojamo vienumu.
- 5 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces.
- 6 Atlasiet ierīci.
- 7 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet ✓.
- 8 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.
- 9 Atlasiet **Kopīgot atkal**, lai kopīgotu tos pašus vienumus ar citu lietotāju (nav obligāti).
- 10 Atlasiet **Pabeigts**.

## Datu saņemšana ar Garmin Share

Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā viena no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Garmin Share**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces uztveršanas diapazonā.
- 4 Atlasiet ✓.
- 5 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet ✓.
- 6 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.
- 7 Atlasiet **Pabeigts**.

## Garmin Share iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Garmin Share**.

**Statuss:** iespējo pulkstenim sūtīt un saņemt vienumus, izmantojot Garmin Share.

**Aizmirst ierīces:** noņem visas ierīces, ar kurām pulkstenis iepriekš ir kopīgojis vienumus.

## Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas

Varat savienot savu pulksteni ar vairākām Garmin tālruņa lietotnēm un datora lietojumprogrammām, izmantojot to pašu Garmin kontu.

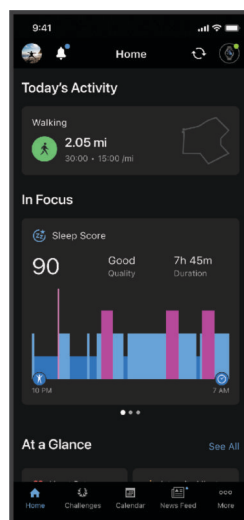
## Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot Garmin Connect. Garmin Connect piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, peldējumus, pārgājienus, triatlona aktivitātes u. c. Lai reģistrētos bezmaksas kontam, varat lejupielādēt lietotni no sava tālruņa lietotņu veikala ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)) vai dodieties uz [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Saglabāji savas aktivitātes:** pēc aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā pulkstenī jūs varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

**Analizēji savus datus:** jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu aktivitāti, tostarp laiku, attālumu, augstumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, kadenci, skriešanas dinamiku, kartes skatu no augšas, tempa un ātruma diagrammas un pielāgojamus pārskatus.

**PIEZĪME.** dažiem datiem ir nepieciešams papildu piederums, piemēram, sirdsdarbības ritma monitors.



**Plānoji savu treniņu:** jūs varat izvēlēties fiziskās formas mērķi un ielādēto to ikdienas treniņu plānos.

**Sekojiēt savam progresam:** jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

**Kopīgojiēt savas aktivitātes:** jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, kopīgotu saites uz savām aktivitātēm.

**Pārvaldiēt savus iestatījumus:** jūs varat pielāgot savu pulksteni un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

### Garmin Connect+ abonements

Jūs varat paplašināt savā Garmin Connect kontā pieejamos datus, savienojumus un treniņus, izvēloties Garmin Connect+ abonementu. Lai reģistrētos, jūs varat tālrunī lejupielādēt lietotni Garmin Connect no lietotņu veikala vai apmeklēt vietni [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Aktīvais intelekts (AI):** saņemiet AI ieskatus par saviem datiem un aktivitātēm, tostarp uzturu.

**LiveTrack+:** sūtiēt LiveTrack teksta ziņojumus, iegūstiēt personalizētu profila lapu un skatiēt iepriekšējās LiveTrack sesijas.

**Snieguma panelis:** skatiēt savu treniņu datus sev ērtā veidā, pateicoties individuāli pielāgojamām diagrammām, shēmām un uztura rādītājiem.

**Sociālās funkcijas:** iegūstiēt piekļuvi ekskluzīviem žetoniem, žetonu izaicinājumiem un dubultiem punktiem izaicinājumu laikā. Jūs varat atjaunināt profila avatāru, izmantojot individuāli pielāgojamus rāmjus.

### Lietotnes Garmin Connect lietošana

Kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 103. lappuse*), lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai augšupielādētu visus savus aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā.

1 Pārbaudiēt, vai lietotne Garmin Connect tālrunī darbojas.

2 Novietojiēt pulksteni 10 m (30 pēdu) attālumā no tālruņa.

Pulkstenis automātiski sinhronizē jūsu datus ar lietotni Garmin Connect un jūsu Garmin Connect kontu.

### Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 103. lappuse*).

Sinhronizējiēt pulksteni ar Garmin Connect lietotni (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 109. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni.

### Vienotais treniņu statuss

Ja izmantojat vairāk nekā vienu Garmin ierīci savā Garmin Connect kontā, varat izvēlēties, kura ierīce ir galvenais datu avots ikdienas lietošanai un apmācībai.

Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Iestatījumi**.

**Primārā treniņu ierīce:** iestata prioritāro datu avotu treniņa rādītājiem, piemēram, treniņa statusam un slodzes fokusam.

**PIEZĪME.** Garmin ierīces, kurām nav treniņa statusa funkcijas, nevar iestatīt kā Primārā treniņu ierīce, taču tās joprojām var izmantot treniņa datu reģistrēšanai.

**Primārā valkājamā ierīce:** iestata prioritāro datu avotu ikdienas veselības rādītājiem, piemēram, soļiem un miegam. Šim pulkstenim vajadzētu būt visbiežāk valkātajam pulkstenim.

**IETEIKUMS.** lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin , iesaka bieži sinhronizēt ar Garmin Connect kontu.

## Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes un izpildes mērījumus no citām Garmin ierīcēm ar savu Venu X1 pulksteni, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Tas ļauj jūsu pulkstenim precīzāk atspoguļot jūsu treniņu un fizisko formu. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge velosipēda datoru, un skatīt aktivitātes informāciju un atgūšanās laiku savā Venu X1 pulkstenī.

Sinhronizējiet Venu X1 pulksteni un citas Garmin ierīces ar savu Garmin Connect kontu.

**IETEIKUMS.** Garmin Connect lietotnē varat iestatīt primāro treniņierīci un primāro valkājamo ierīci (*Vienotais treniņu statuss*, 109. lappuse).

Pēdējās aktivitātes un veikspējas mērījumi no citām Garmin ierīcēm tiek parādīti jūsu Venu X1 pulkstenī.

## Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express lietotne savieno jūsu pulksteni ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat pievienot pulkstenī arī mūziku (*Personīgā audio satura lejupielāde*, 117. lappuse). Jūs varat arī instalēt programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ lietotnes.

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.
- 4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Pievienot ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

## Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai varētu atjaunināt ierīces programmatūru, ir nepieciešams Garmin Connect konts, kā arī ir jālejupielādē Garmin Express lietotne.

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.  
Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.

**PIEZĪME.** ja ierīcē jau tika iestatīta Wi-Fi savienojamība, Garmin Connect var automātiski lejupielādēt pieejamos programmatūras atjauninājumus jūsu ierīcē, ja savienojums tika izveidots, izmantojot Wi-Fi.

## Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect

**PIEZĪME.** vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana*, 53. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet **Sinhronizācija**.

## Connect IQ funkcijas

Jūs varat pievienot Connect IQ lietotnes, pārskatus, mūzikas pakalpojumu sniedzējus, pulksteņa ciparnīcas un vairāk savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ veikalu savā pulkstenī vai tālrunī ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Pulksteņa ciparnīcas:** pielāgojiet pulksteņa izskatu.

**Ierīces lietotnes:** pievienojiet savam pulkstenim interaktīvas funkcijas, piemēram, pārskatus un jaunus ārpustelpu un fitnesa aktivitāšu veidus.

**Datu lauki:** lejupielādējiet jaunus datu laukus, kas attēlo sensora, aktivitātes un vēstures datus jaunos veidos. Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētām funkcijām un lapām.

**Mūzika:** pievienojiet savam pulkstenim mūzikas pakalpojumu sniedzējus.

## Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido Venu X1 pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 103. lappuse*).

- 1 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.
- 2 Ja nepieciešams, atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet funkciju Connect IQ.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

## Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

- 1 Savienojiet pulksteni ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) un pierakstieties.
- 3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

## Lietotne Garmin Messenger

### ⚠ BRĪDINĀJUMS

inReach lietotnes Garmin Messenger funkcijas, tostarp SOS, izsekošana un inReach™ laikapstākļi, nav pieejamas, ja nav pievienots inReach satelīta komunikators un aktīvs satelīta abonements. Pirms lietotnes izmantošanas ceļojuma laikā to vienmēr izmēģiniet ārpus telpām.

### ⚠ UZMANĪBU

Tikai uz Garmin Messenger lietotnes ne-satelītu ziņojumapmaiņas funkcijām nevajadzētu paļauties kā uz primāro metodi ārkārtas palīdzības saņemšanai.

### IEVĒRĪBAI

Lietotne darbojas gan internetā (izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilos datus tālrunī), gan Iridium® satelītu tīklā. Ja izmantojat mobilos datus, jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Ja atrodaties apgabalā bez tīkla pārklājuma, ir jābūt aktīvam satelīta abonementam, lai jūsu inReach satelīta komunikators varētu izmantot Iridium satelīta tīklu.

Izmantojot lietotni, varat sūtīt ziņojumus citiem Garmin Messenger lietotnes lietotājiem, tostarp draugiem un ģimenes locekļiem, kuriem nav Garmin ierīču. Ikviens var lejupielādēt lietotni un pieslēgt savu viedtālruni, lai, izmantojot internetu, varētu sazināties ar citiem lietotnes lietotājiem (nav vajadzīga pieteikšanās). Lietotnes lietotāji var izveidot arī grupas ziņojumapmaiņas pavedienus ar citiem SMS viedtālruņa numuriem. Grupas ziņojumapmaiņai pievienotie jaunie dalībnieki var lejupielādēt lietotni, lai redzētu, ko saka citi.

Ziņojumi, kas nosūtīti, izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilos datus jūsu viedtālrunī, nerada datu pārraides izmaksas vai papildu maksu par jūsu satelīta abonementu. Saņemtie ziņojumi var radīt izmaksas, ja ziņojumu piegādi mēģina veikt gan Iridium satelīta tīklā, gan internetā. Jūsu mobilo datu plānam tiek piemērotas standarta teksta ziņojumapmaiņas likmes.

Lietotni Garmin Messenger varat lejupielādēt savā tālrunī ([garmin.com/diveapp](https://garmin.com/diveapp)) no lietotņu veikala.

## Lietotne Garmin Golf

Lietotne Garmin Golf ļauj augšupielādēt rezultātu kartes no saderīgas Venu X1 ierīces, lai skatītu sīku statistiku un sitienu analīzi. Golfa spēlētāji var savstarpēji sacensties dažādos laukumos, izmantojot lietotni Garmin Golf. Vairāk nekā 43 000 golfa laukumu ir reitingu tabulas, kurām ikviens var pievienoties. Jūs varat iestatīt turnīra notikumu un uzaicināt spēlētājus sacensties. Iegūstot Garmin Golf dalību, varat skatīt zaļo kontūru datus savā tālrunī un saderīgā Venu X1 ierīcē. Jūsu Venu X1 ierīcei Garmin Golf dalība nodrošina papildu funkcijas, piemēram, detalizētākas kursu kartes, grīna kontūras datus un Touch Targeting funkciju.

Lietotne Garmin Golf sinhronizē jūsu datus ar jūsu Garmin Connect kontu. Lietotni Garmin Golf varat lejupielādēt savā tālrunī ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)) no lietotņu veikala.

# Fokusēšanas režīmi

Fokusēšanas režīmi pielāgo pulksteņa iestatījumus un uzvedību dažādām situācijām, piemēram, miegam un aktivitātēm. Ja maināt iestatījumus, kad ir iespējots fokusa režīms, iestatījumi tiek atjaunināti tikai šim fokusa režīmam.

## Noklusējuma fokusēšanas režīma pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Fokusēšanas režīmi**.
- 3 Atlasiet fokusēšanas režīmu.
- 4 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

**PIEZĪME.** ne visas opcijas ir pieejamas visos fokusēšanas režīmos.

- Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu fokusēšanas režīmu.
- Atlasiet **Grafiks**, lai konfigurētu grafiku.
- Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai mainītu pulksteņa ciparnīcu.
- Atlasiet **Satelīti**, lai iestatītu GNSS satelītu sistēmas, kas tiks izmantotas visām aktivitātēm.

**IETEIKUMS.** varat pielāgot **Satelīti** iestatījumu atsevišķām aktivitātēm (*Aktivitāšu iestatījumi*, 35. lappuse).

- Atlasiet **Balss brīdinājumi**, lai aktivitāšu laikā iespējotu balss brīdinājumus (*Balss brīdinājumu atskaņošana aktivitātes laikā*, 39. lappuse).
- Sadaļā **Paziņojumi un brīdinājumi** atlasiet opciju, lai konfigurētu tālruņa paziņojumus, veselības un labsajūtas brīdinājumus un sistēmas brīdinājumus (*Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi*, 80. lappuse).
- Sadaļā **Skaņa un vibrācija** atlasiet opciju, lai konfigurētu brīdinājuma toņus un vibrācijas iestatījumus (*Skaņa un vibrācija iestatījumi*, 83. lappuse).
- Sadaļā **Displejs & Spilgtums** atlasiet opciju, lai konfigurētu ekrāna iestatījumus (*Displeja un spilgtuma iestatījumi*, 83. lappuse).
- Lai pievienot vairāk pielāgojumu, atlasiet **Pievienot**.
- Lai noņemtu fokusēšanas režīmu, atlasiet **Dzēs fokusu**.
- Lai izmantotu noklusējuma iestatījumus, atlasiet **Noklusējumi**.

## Pielāgota fokusēšanas režīma izveide

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Fokusēšanas režīmi > Pievienot**.
- 3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Atlasiet **Standarta**, lai izveidotu pielāgotu fokusēšanas režīmu, kuru var izmantot jebkurā laikā.
  - Atlasiet **Aktivitāte**, lai konfigurētu fokusēšanas režīmu noteiktai aktivitātei.
- 4 Ievadiet fokusēšanas režīma nosaukumu un atlasiet ✓.
- 5 Atlasiet ikonu un krāsu.
- 6 Atlasiet jauno pielāgoto fokusēšanas režīmu.
- 7 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

**PIEZĪME.** ne visas opcijas ir pieejamas gan Standarta, gan Aktivitāte fokusēšanas režīmiem.

- Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu fokusēšanas režīmu.
- Atlasiet **Grafiks**, lai konfigurētu grafiku.
- Atlasiet **Automātiska aktivizēšana**, lai izvēlētos, kura aktivitāte aktivizēs pielāgoto aktivitātes fokusēšanas režīmu.
- Atlasiet **Nosaukums**, lai rediģētu pielāgotā fokusēšanas režīma nosaukumu.
- Atlasiet **Ikona**, lai rediģētu pielāgotā fokusēšanas režīma ikonas simbolu un krāsu.
- Atlasiet **Pievienot > Paziņojumi un brīdinājumi**, lai konfigurētu tālruņa un pulksteņa paziņojumus un brīdinājumus (*Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi, 80. lappuse*).
- Atlasiet **Pievienot > Skaņa un vibrācija**, lai konfigurētu iestatījumus toņiem, skaļumam un vibrācijai (*Skaņa un vibrācija iestatījumi, 83. lappuse*).
- Atlasiet **Pievienot > Displejs & Spilgtums**, lai konfigurētu ekrāna iestatījumus (*Displeja un spilgtuma iestatījumi, 83. lappuse*).

- 8 Atlasiet **Pabeigts**.

## Lietotāja profils

Varat atjaunināt savu lietotāja profilu pulkstenī vai Garmin Connect lietotnē.

### Lietotāja profila iestatīšana

Jūs varat atjaunināt savu personīgo informāciju, piemēram, augumu, svaru, treniņu zonas un citu informāciju. Pulkstenis izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

### Dzimuma iestatījumi

Pirmo reizi iestatot pulksteni, ir jāizvēlas dzimums. Lielākā daļa fiziskās formas un treniņu algoritmu ir bināri. Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin iesaka izvēlēties dzimumu, kas jums piešķirts dzimšanas brīdī. Pēc sākotnējās iestatīšanas varat pielāgot profila iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

**Profils un privātums:** ļauj pielāgot publiskā profila datus.

**Lietotāja iestatījumi:** iestata jūsu dzimumu. Ja atlasāt Nav norādīts, algoritmi, kuriem nepieciešama bināra ievade, izmantos dzimumu, ko norādījāt, pirmo reizi iestatot pulksteni.

## Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

Fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma personām. Jūsu pulkstenis izmanto tādu informāciju kā jūsu vecums, ķermeņa masas indekss (KMI), pulsa dati miera stāvoklī un enerģisku aktivitāšu vēsture, lai nodrošinātu jums fiziskās formas vecumu. Ja jums ir Index™ svari, pulkstenis jūsu fiziskās formas vecuma noteikšanai izmanto ķermeņa tauku procentuālās daļas mērījumu, nevis KMI. Vingrojumi un dzīvesveida maiņa var ietekmēt jūsu fiziskās formas vecumu.

**PIEZĪME.** lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu ([Lietotāja profila iestatīšana, 113. lappuse](#)).

**1** Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

**2** Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils > Fiz. formas vec..**

## Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

## Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 116. lappuse](#)), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

## Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Jūs varat nodalīt sirdsdarbības ritma zonas sporta veidu profiliem, piemēram, skriešanai, riteņbraukšanai un peldēšanai. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Varat arī iestatīt katru sirdsdarbības ritma zonu un manuāli ievadīt savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils > Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas > Sirdsdarbības ritms**.
- 3 Atlasiet **Maks. sirdsdarbības ritms** un ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.  
Varat izmantot Automātiska noteikšana funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski reģistrētu maksimālo sirdsdarbības frekvenci (*Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 116. lappuse*).
- 4 Atlasiet **LTHR** un ievadiet savu laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritmu (*Laktāta sliekšņvērtība, 71. lappuse*).  
Jūs varat izmantot funkciju Automātiska noteikšana, lai automātiski reģistrētu savu laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā (*Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 116. lappuse*).
- 5 Atlasiet **Atpūtas SR > Iestatīt pielāgotu** un ievadiet savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.  
Jūs varat izmantot pulksteņa mērīto vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī vai arī iestatīt pielāgotu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.
- 6 Atlasiet **Zonas > Pamatojoties uz**.
- 7 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **SIRDSPUKSTI/MIN.**, lai skatītu un rediģētu zonas sirdspukstos minūtē.
  - Atlasiet **%Maks. SR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā maksimālā sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
  - Atlasiet **%SRR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) procentuālo daļu.
  - Atlasiet **%LTHR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
- 8 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 9 Atlasiet **Sporta veida sirdsdarbības ritms** un sporta veida profilu, lai pievienotu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).
- 10 Atkārtojiet šīs darbības, lai pievienotu sporta veidu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

## Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas

Noklusējuma iestatījumi ļauj pulkstenim noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas kā procentus no maksimālā sirdsdarbības ritma.

- Pārbaudiet, vai jūsu lietotāja profila iestatījumi ir pareizi (*Lietotāja profila iestatīšana, 113. lappuse*).
- Bieži skrieniet, izmantojot plaukstas locītavas vai krūšu sirdsdarbības ritma monitoru.
- Skatiet sava sirdsdarbības ritma tendences un laiku zonās, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

## Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

| Zona | % no maksimālā sirdsdarbības ritma | Noteiktā izpilde                                             | Ieguvumi                                                            |
|------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1    | 50–60%                             | Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana                       | Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu                       |
| 2    | 60–70%                             | Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties   | Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps    |
| 3    | 70–80%                             | Mērens temps, grūtāk sarunāties                              | Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai |
| 4    | 80–90%                             | Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana               | Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums          |
| 5    | 90–100%                            | Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana | Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda                        |

## Savu spēka zonu iestatīšana

Spēka zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Ja jūs zināt savu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) vai sliekšņvērtības jaudas (TP) vērtību, varat ievadīt to un atļaut programmatūrai automātiski aprēķināt jūsu spēka zonas. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Lietotāja profils** > **Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas** > **Jauda**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Pamatojoties uz**.
- 5 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Vati**, lai skatītu un rediģētu zonas vatos.
  - Atlasiet **% no FSJ** vai **% no TP**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sliekšņvērtības jaudas procentuālo daļu.
- 6 Atlasiet **FTP** vai **Spēka robeža** un ievadiet savu vērtību.

Jūs varat izmantot funkciju **Automātiska noteikšana**, lai automātiski reģistrētu savu sliekšņvērtības jaudu aktivitātes laikā (*Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 116. lappuse*).
- 7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 8 Ja vajadzīgs, atlasiet **Minimālais** un ievadiet minimālo jaudas vērtību.

## Izpildes mērījumu automātiska noteikšana

Funkcija **Automātiska noteikšana** ir ieslēgta pēc noklusējuma. Pulkstenis var automātiski noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā. Kad pulkstenis ir pāra savienojumā ar saderīgu spēka mērītāju, tā var automātiski noteikt jūsu funkcionālo sliekšņvērtības jaudu (FTP) aktivitātes laikā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Lietotāja profils** > **Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas** > **Automātiska noteikšana**.
- 3 Atlasiet opciju.

# Mūzika

**PIEZĪME.** jūsu Venu X1 pulkstenim ir trīs dažādas mūzikas atskaņošanas iespējas

- Trešās personas nodrošināta mūzika
- Personīgs audio saturs
- Tālrunī saglabāta mūzika

Venu X1 pulkstenī varat lejupielādēt audio saturu no datora vai trešās puses pakalpojumu sniedzēja, lai to klausītos, kad tālruņa nav tuvumā. Lai klausītos pulkstenī saglabāto audio saturu, varat pievienot Bluetooth austiņas. Audio saturu varat klausīties arī tieši no pulksteņa skaļruņa.

## Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana

Lai savā pulkstenī no trešās personas pakalpojumu sniedzēja lejupielādētu mūziku vai citus audio failus, pakalpojumu sniedzējs ir jāpievieno pulkstenim.

Lai iegūtu vairāk opciju, savā tālrunī varat lejupielādēt lietotni Connect IQ ([Connect IQ funkciju lejupielāde, 111. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Connect IQ™ veikals**.
- 3 Lai instalētu trešās puses mūzikas pakalpojumu sniedzēju, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 4 Pulksteņa vadības izvēlnē atlasiet **Mūzika**.
- 5 Atlasiet mūzikas pakalpojumu sniedzēju.

**PIEZĪME.** ja vēlaties atlasīt citu pakalpojumu sniedzēju, turiet nospiestu , atlasiet **Iestatījumi > Mūzika > Mūzikas nodrošinātāji** un izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.

## Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja

Lai lejupielādētu audio saturu no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, jums ir nepieciešams savienojums ar Wi-Fi tīklu ([Pievienošana Wi-Fi tīklam, 107. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Mūzika > Mūzikas nodrošinātāji**.
- 3 Atlasiet pieslēgto pakalpojumu sniedzēju vai atlasiet **Pievienot mūzikas lietotnes**, lai pievienotu mūzikas pakalpojumu sniedzēju no Connect IQ veikala.
- 4 Atlasiet atskaņošanas sarakstu vai citu vienumu, lai lejupielādētu pulkstenī.
- 5 Ja nepieciešams, nospiediet , līdz tiek lūgts sinhronizēt ar pakalpojumu.

**PIEZĪME.** audio satura lejupielāde var patērēt daudz akumulatora enerģijas. Ja akumulatora uzlādes līmenis ir zems, iespējams, pulkstenis būs jāpievieno pie ārēja barošanas avota.

## Personīgā audio satura lejupielāde

Lai uz pulksteni varētu nosūtīt personisko mūziku, datorā ir jāinstalē lietotne Garmin Express ([garmin.com/express](#)).

No datora Venu X1 pulkstenī varat ielādēt personiskos audio failus, piemēram, .mp3 un .m4a failus. Papildu informāciju skatiet vietnē [garmin.com/musicfiles](#).

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot komplektā iekļauto USB kabeli.
- 2 Datorā atveriet lietotni Garmin Express, atlasiet pulksteni un pēc tam atlasiet **Mūzika**.  
**IETEIKUMS.** Windows® datoriem varat atlasīt  un pārlūkot mapi ar saviem audio failiem. Apple datoriem lietojumprogramma Garmin Express izmanto jūsu iTunes® bibliotēku.
- 3 Sarakstā **Mana mūzika** vai **iTunes bibliotēka** atlasiet audio faila kategoriju, piemēram, dziesmas vai atskaņošanas saraksti.
- 4 Atzīmējiet izvēles rūtiņas audio failiem un atlasiet **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Ja nepieciešams, Venu X1 sarakstā atlasiet kategoriju, atzīmējiet izvēles rūtiņas un atlasiet **Noņemt no ierīces**, lai noņemtu audio failus.

## Mūzikas klausīšanās

Kad pirmo reizi klausāties mūziku, atlase tiek saglabāta kā noklusējums. Ja mūziku neklausāties pirmo reizi, nospiediet  pulksteņa ciparnīcā un atlasiet **Iestatījumi** > **Mūzika** > **Mūzikas nodrošinātāji**, lai mainītu atlasī.

1 Atveriet mūzikas pārvaldību.

2 Atlasiet opciju:

- Lai klausītos pulkstenī no datora lejupielādēto mūziku, atlasiet **Mana mūzika** un atlasiet opciju (*Personīgā audio satura lejupielāde, 117. lappuse*).
- Lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu, atlasiet **Pārvaldīt tālruni**.
- Lai klausītos mūziku no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, atlasiet **Pievienot mūzikas lietotnes**, atlasiet pakalpojumu sniedzēja nosaukumu un atlasiet atskaņošanas sarakstu (*Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, 117. lappuse*).

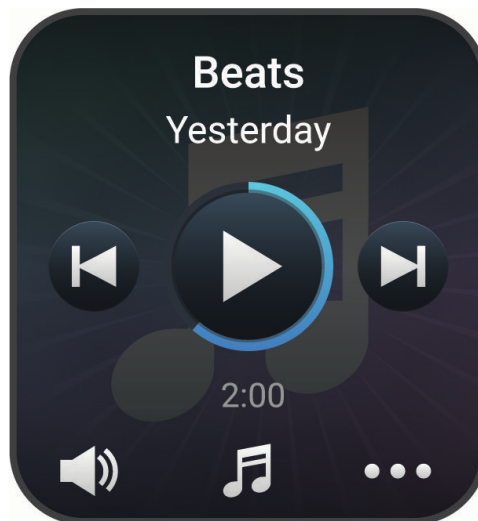
3 Ja vajadzīgs, pievienojiet Bluetooth austiņas (*Bluetooth austiņu pievienošana, 119. lappuse*).

4 Atlasiet .

## Mūzikas atskaņošanas pārvaldība

**PIEZĪME.** aktivitātes laikā varat pavilkt pa kreisi, lai skatītu mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkcijas.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkciju izskats var atšķirties atkarībā no atlasītā mūzikas avota.



|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Atlasiet, lai skatītu vairāk mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkciju.                                                                                                                                                   |
|  | Atlasiet, lai regulētu skaļumu.                                                                                                                                                                                           |
|  | Atlasiet, lai atskaņotu un apturētu pašreizējo audio failu.                                                                                                                                                               |
|  | Atlasiet, lai izlaistu līdz nākamajam audio failam atskaņošanas sarakstā.<br>Turiet nospiestu, lai ātri pārtītu uz priekšu pašreizējo audio failu.                                                                        |
|  | Atlasiet, lai vēlreiz atskaņotu no sākuma pašreizējo audio failu.<br>Atlasiet divreiz, lai izlaistu līdz iepriekšējam audio failam atskaņošanas sarakstā.<br>Turiet nospiestu, lai attītu atpakaļ pašreizējo audio failu. |
|  | Atlasiet, lai mainītu atkārtošanas režīmu.                                                                                                                                                                                |
|  | Atlasiet, lai mainītu jauktu režīmu.                                                                                                                                                                                      |

## Bluetooth austiņu pievienošana

- 1 Novietojiet austiņas 2 m (6,6 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- 2 Iespējojiet austiņās pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- 3 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 4 Atlasiet **Iestatījumi > Mūzika > Audio izvade > Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet savas austiņas, lai pabeigtu pāra savienojuma veidošanas procesu.

## Audio režīma maiņa

Mūzikas atskaņošanas režīmu varat mainīt no stereo uz mono.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Mūzika > Audio**.
- 3 Atlasiet opciju.

## Drošības un izsekošanas funkcijas

### UZMANĪBU

Drošības un izsekošanas funkcijas, kas ir pieejamas Garmin Connect lietotnē, ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar neatliekamās palīdzības dienestiem jūsu vārdā.

### IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, jūsu pulkstenim ir jābūt savienotam ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu papildu informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

✱ **Palīdzība:** kad jūs pieprasāt palīdzību, pulkstenis nosūta ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu ārkārtas kontaktpersonām ([Palīdzības pieprasīšana](#), 120. lappuse).

**GroupTrack:** seko līdzi jūsu savienojumiem, izmantojot LiveTrack tieši ekrānā un reāllaikā ([GroupTrack sesijas sākšana](#), 121. lappuse).

✱ **Negadījuma noteikšana:** ja Venu X1 pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku ziņojumu ar LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu ārkārtas kontaktpersonām ([Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana](#), 120. lappuse).

👁️ **LiveTrack:** nosūta tīmekļa vietnes saiti draugiem un ģimenei, kur sekot līdzi jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat izmantot Garmin Connect lietotni, lai uzaicinātu sekotājus, izmantojot e-pastu vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus.

## Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana > Drošības funkcijas > Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem > Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.

Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

## Kontaktpersonu pievienošana

Lietotnē Garmin Connect varat pievienot ne vairāk kā 50 kontaktpersonas. Kontaktpersonu e-pasta adreses var izmantot LiveTrack funkciju. Trīs no šīm kontaktpersonām var izmantot kā kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem ([Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 119. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Kontaktpersonas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas Venu X1 ierīcei ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 109. lappuse](#)).

## Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

### ⚠ UZMANĪBU

Negadījumu noteikšana ir papildu funkcija, kas pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

### IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem ([Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 119. lappuse](#)). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Drošība & sekošana > Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet GPS aktivitāti.

**PIEZĪME.** negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu Venu X1 pulkstenis ir noteicis negadījumu un tālrunis ir savienojumā, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku teksta ziņojumu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jūsu ierīcē un pārī savienotajā viedtālrunī tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 15 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko ziņojumu par negadījumu.

## Palīdzības pieprasīšana

### ⚠ UZMANĪBU

Šī ir papildu funkcija, un uz to nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar neatliekamās palīdzības dienestiem jūsu vārdā.

### IEVĒRĪBAI

Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem ([Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 119. lappuse](#)). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.  
Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.

**IETEIKUMS.** pirms laika atskaite ir pabeigta, jūs varat nospiegt un turēt nospiešu jebkuru pogu, lai atceltu ziņojumu.

## GroupTrack sesijas sākšana

### IEVĒRĪBAI

Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami.

Lai sāktu GroupTrack sesiju, ir jāizveido pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana*, 103. lappuse).

Šīs norādes varat izmantot, lai sāktu GroupTrack sesiju ar Venu X1 pulksteni. Ja jūsu pievienotajām personām ir citas saderīgas ierīces, tās varat skatīt kartē. Citas ierīces, iespējams, nevar parādīt kartē GroupTrack braucējus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Drošība & sekošana > LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Atlasiet **Redzams**, lai iespējotu GroupTrack sesijas visiem Garmin Connect savienojumiem vai tikai uzaicinātajiem savienojumiem.
  - Atlasiet **Rādīt kartē**, lai iespējotu savienojumu skatīšanu kartes ekrānā.
  - Atlasiet **Aktivitātes veidi**, lai atlasītu, kuri aktivitātes veidi GroupTrack sesijas laikā tiek parādīti kartes ekrānā.
- 4 Pulkstenī sāciet aktivitāti brīvā dabā.
- 5 Ritiniet uz karti, lai skatītu savas pievienotās personas.

### Padomi GroupTrack sesijām

GroupTrack ļauj jums turpināt sekot citām pievienotajām personām jūsu grupā, izmantojot LiveTrack tieši ekrānā. Visiem grupas dalībniekiem ir jābūt pievienotajām personām jūsu Garmin Connect kontā.

- Sāciet aktivitāti brīvā dabā, izmantojot GPS.
- Izveidojiet Venu X1 ierīces pāra savienojumu ar tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.
- Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Pievienotās personas**, lai atjauninātu GroupTrack sesijas pievienoto personu sarakstu.
- Pārliecinieties, vai visas pievienotās personas ir izveidojušas pāra savienojumu ar savu tālruni, un sāciet LiveTrack sesiju lietotnē Garmin Connect.
- Pārbaudiet, vai visas jūsu pievienotās personas ir diapazonā (40 km vai 25 jūdzes).
- GroupTrack sesijas laikā ritiniet pa karti, lai skatītu savas pievienotās personas.

## Pulksteņi

### Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Lai pirmo reizi iestatītu un saglabātu modinātāju, ievadiet modinātāja laiku.
  - Lai iestatītu un saglabātu papildu modinātājus, atlasiet **Pievienot brīdinājumu** un ievadiet modinātāja laiku.
- 4 Ritiniet uz leju, lai redzētu vairāk opciju.
- 5 Atlasiet **Saglabāt**.

## Modinātāja rediģēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu.
- 4 Atlasiet opciju:
  - Lai ieslēgtu vai izslēgtu modinātāju, atlasiet **Statuss**.
  - Lai mainītu modinātāja laiku, atlasiet **Laiks**.
  - Lai iestatītu modinātāju, kas jūs 30 minūšu laikā pirms ieplānotā modinātāja saudzīgi modinās, pamatojoties uz optimālu miega laiku, atlasiet **Viedā modināšana**.  
**PIEZĪME.** modinātājs vienmēr ieslēgsies jūsu izvēlētajā laikā papildus visiem iepriekšējiem modinātājiem. Piemēram, ja iestatāt modinātāju plkst. 8:00, modinātājs var saudzīgi jūs modināt laikā no plkst. 7:30 līdz plkst. 8:00.
  - Lai iestatītu modinātāja regulāru atkārtosanos, atlasiet **Atkārtot** un izvēlieties, kad modinātājam jāatkārtojas.
  - Lai atlasītu brīdinājuma paziņojuma veidu, atlasiet **Skaņa un vibrācija**.
  - Lai atlasītu modinātāja aprakstu, atlasiet **Nosaukums**.
  - Lai dzēstu modinātāju, atlasiet **Dzēst**.

## Viedais modinātājs

Viedais modinātājs izveido 30 minūšu intervālu, lai jūsu Venu X1 pulkstenis mēģinātu jūs pamodināt optimālā laikā, pamatojoties uz jūsu miega režīmu. Piemēram, ja iestatāt modinātāju plkst. 8:00, modinātājs var saudzīgi jūs modināt laikā no plkst. 7:30 līdz plkst. 8:00. Varat izvēlēties jebkuru modinātāju iestatīt kā viedo modinātāju ([Modinātāja iestatīšana, 121. lappuse](#)).

**PIEZĪME.** modinātājs vienmēr tiks aktivizēts atlasītajā laikā.

## Atpakaļskaitīšanas taimera lietošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeri**.
- 3 Ja taimeris nav saglabāts, ievadiet laiku.
- 4 Ja esat iepriekš saglabājis taimeri, atlasiet opciju:
  - Lai jaunu atpakaļskaitīšanas taimeri iestatītu, to nesaglabājot, atlasiet **Quick Timer** un ievadiet laiku.
  - Lai iestatītu un saglabātu jaunu atpakaļskaitīšanas taimeri, atlasiet **Rediģēt > Piev.taim.** un ievadiet laiku.
  - Lai iestatītu saglabāto atpakaļskaitīšanas taimeri, atlasiet saglabāto taimeri.
- 5 Nospiediet , lai sāktu taimeri.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
  - Lai apturēt taimeri ar atlikušo laiku, atlasiet .
  - Lai restartētu taimeri, atlasiet .
  - Lai apturētu taimeri un to atiestatītu, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Atcelt taimeri**.
  - Lai saglabātu taimeri, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Saglabāt taimeri**.
  - Lai automātiski restartētu taimeri pēc tā atskaites beigām, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Automātiski restartēt**.
  - Lai pielāgotu taimera paziņojumu, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Skaņa un vibrācija**.

## Atpakaļskaitīšanas taimera dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeri > Rediģēt**.
- 3 Atlasiet taimeri.
- 4 Atlasiet **Dzēst** (Dzēst).

## Hronometra lietošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Hronometrs**.
- 3 Nospiediet , lai sāktu taimeru.
- 4 Nospiediet , lai restartētu apļa taimeru ①.



Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.

- 5 Nospiediet , lai apturētu abus taimerus.
- 6 Atlasiet opciju:
  - Lai atiestatītu abus taimerus, atlasiet .
  - Lai saglabātu hronometra laiku kā aktivitāti, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Saglabāt aktivitāti**.
  - Lai iespējotu vai atspējotu apļa ierakstīšanu, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Distances taustiņš**.

## Alternatīvu laika joslu pievienošana

Jūs varat redzēt pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.  
**IETEIKUMS.** savas alternatīvās laika joslas varat skatīt arī pārskatu sarakstā ([Pārskatu saraksta pielāgošana, 45. lappuse](#)).
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Alt. laika joslas > Pievienot zonu**.
- 3 Velciet pa kreisi vai pa labi, lai iezīmētu reģionu.
- 4 Nospiediet , lai atlasītu reģionu.
- 5 Atlasiet laika joslu.

## Alternatīvās laika joslas rediģēšana

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

**IETEIKUMS.** savas alternatīvās laika joslas varat skatīt arī pārskatu sarakstā ([Pārskatu saraksta pielāgošana, 45. lappuse](#)).

2 Atlasiet **Pulksteņi > Alt. laika joslas**.

3 Atlasiet laika joslu.

4 Nospiediet .

5 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu laika joslu, kas tiks rādīta pārskatu sarakstā, atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**.
- Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukumu, atlasiet **Pārsaukt**.
- Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukuma saīsinājumu, atlasiet **Saīsināts**.
- Lai mainītu laika joslu, atlasiet **Mainīt zonu**.
- Lai dzēstu laika joslu, atlasiet **Dzēst**.

## Atpakaļskaitīšanas notikuma pievienošana

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

2 Atlasiet **Pulksteņi > Atpakaļskaitīšanas > Pievienot**.

3 Ievadiet nosaukumu.

4 Atlasiet gadu, mēnesi un dienu.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Visa diena**.
- Atlasiet **Konkrēts laiks** un ievadiet laiku.

6 Atlasiet ikonu.

## Atpakaļskaitīšanas notikuma rediģēšana

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.

2 Atlasiet **Pulksteņi > Atpakaļskaitīšanas**.

3 Atlasīt atpakaļskaitīšanas notikumu.

4 Pavelciet pa kreisi un atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**, lai atpakaļskaitīšanas notikumu parādītu pārskatu sarakstā (pēc izvēles).

5 Pavelciet pa kreisi un atlasiet **Rediģēt atpakaļskaitīšanu**.

6 Atlasiet rediģējamo opciju:

- Lai pārdēvētu notikumu, atlasiet **Nosaukums**.
- Lai mainītu datumu, atlasiet **Datums**.
- Lai mainītu laiku, atlasiet **Laiks**.
- Lai mainītu notikuma veidu, atlasiet **Veids**.
- Lai notikumam pievienotu saīsinātu nosaukumu, atlasiet **Abreviatūra**.
- Lai pievienotu notikuma vietu, atlasiet **Atr. v.**.
- Lai pievienotu notikumu atgādinājumus, atlasiet **Atgādinājumi**.
- Lai notikumu atkārtotu katru gadu, atlasiet **Atkārtot reizi gadā**.
- Lai noņemtu notikumu, atlasiet **Dzēst atpakaļskaitīšanu**.

# Jaudas pārvaldnieka iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi** > **Jaudas pārvaldnieks**.

**Enerģijas taupītājs:** pielāgo sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā.

**Akumulatora līmenis procentos:** rāda atlikušo akumulatora darbības laiku procentos.

**Akumulatora līmeņa aplēses:** rāda atlikušo akumulatora darbības laiku kā aplēstu ciparu dienās vai stundās.

**Zema akumulatora līmeņa brīdinājums:** paziņo, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems.

## Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana

Enerģijas taupītāja funkcija ļauj ātri koriģēt sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā.

Enerģijas taupītāja funkciju varat ieslēgt vadības izvēlnē ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 53. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Jaudas pārvaldnieks** > **Enerģijas taupītājs**.
- 3 Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu enerģijas taupītāja funkciju.
- 4 Atlasiet **Rediģēt** un atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai iespējotu zemas jaudas pulksteņa ciparnīcu, kas atjauninās reizi minūtē.
  - Atlasiet **Mūzika**, lai atspējotu mūzikas klausīšanos no pulksteņa.
  - Atlasiet **Tālrunis**, lai atvienotu pārī savienoto tālruni.
  - Atlasiet **Wi-Fi**, lai atvienotu no Wi-Fi tīkla.
  - Atlasiet **Plaukstas locītavas sirds darbības ritms**, lai izslēgtu plaukstas locītavas pulsometru.
  - Atlasiet **Pulsa oksimetrija**, lai izslēgtu pulsa oksimetra sensoru.
  - Atlasiet **Vienmēr ieslēgts displejs**, lai izslēgtu ekrānu, kad tas netiek lietots.
  - Lai noregulētu ekrāna spilgtumu, atlasiet **Spilgtums**.

Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumu maiņā.
- 5 Atlasiet **Zema akumulatora līmeņa brīdinājums**, lai saņemtu brīdinājumu, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems.

# Sistēmas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma**.

**Īsceļi:** piešķir saīsmes pogām ([Pogu īsceļu pielāgošana](#), 126. lappuse).

**Ieejas kods:** iestata četru ciparu ieejas kodu, lai aizsargātu jūsu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukostas locītavas ([Pulksteņa ieejas koda iestatīšana](#), 126. lappuse).

**Netraucēt:** iespējo netraucēšanas režīmu, lai aptumšotu ekrānu un atspējotu brīdinājumus un paziņojumus.

**Kompass:** kalibrē iekšējo kompasu un pielāgo iestatījumus ([Kompass](#), 127. lappuse).

**Altimetrs un barometrs:** kalibrē iekšējo barometrisko altimetru un pielāgo iestatījumus ([Altimetra un barometra iestatījumi](#), 128. lappuse).

**Laiks:** korigē laika iestatījumus ([Laika iestatījumi](#), 128. lappuse).

**Valoda:** iestata pulkstenī rādāmo valodu.

**Balss:** iestata pulksteņa balss dialektu, balss tipu un jūsu dialektu balss vadības ierīcēm.

**Uzlabots:** atver papildu sistēmas iestatījumus mērvienību, datu ierakstīšanas režīma un USB režīma iestatīšanai ([Papildu sistēmas iestatījumi](#), 129. lappuse).

**Atjaunot un atiestatīt:** konfigurē pulksteņa datu dublējumus un atiestata lietotāja datus un iestatījumus ([Iestatījumu atjaunošana un atiestatīšana](#), 129. lappuse).

**Programmatūras atjaunināšana:** instalē lejupielādētos programmatūras atjauninājumus, iespējo automātiskos atjauninājumus un ļauj manuāli meklēt atjauninājumus ([Produkta atjauninājumi](#), 134. lappuse).

**Par:** parāda ierīces, programmatūras, licences un reglamentējošo informāciju ([Ierīces informācijas skatīšana](#), 130. lappuse).

## Pogu īsceļu pielāgošana

Jūs varat pielāgot atsevišķu taustiņu aizturēšanas funkciju un taustiņu kombinācijas.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Īsceļi**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo pogu vai pogu kombināciju.
- 4 Atlasiet funkciju.

## Pulksteņa ieejas koda iestatīšana

### IEVĒRĪBAI

Ja ieejas kodu trīs reizes ievadīsiet nepareizi, pulkstenis īslaicīgi tiks bloķēts. Pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem pulkstenis tiks bloķēts, līdz atiestatīsiet ieejas kodu Garmin Connect lietotnē. Ja pulksteni nesavienojāt pāri ar tālruni, pulkstenis dzēs datus un atiestata rūpnīcas noklusējuma iestatījumus pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem.

Varat iestatīt pulksteņa ieejas kodu, lai aizsargātu savu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukostas locītavas. Ja izmantojat Garmin Pay funkciju, pulkstenis izmanto to pašu četru ciparu ieejas kodu, kuru izmantojat, lai atvērtu savu maku ([Garmin Pay](#), 9. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Ieejas kods** > **Iestatīt piekļuves kodu**.
- 3 Ievadiet četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plaukostas locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

## Pulksteņa ieejas koda nomainīšana

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina pašreizējais pulksteņa ieejas kods. Ja aizmirsāt savu ieejas kodu vai pārāk daudz reižu ievadījāt nepareizu ieejas kodu, tas ir jāatiestata Garmin Connect lietotnē.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Ieejas kods** > **Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Ievadiet esošo četru ciparu ieejas kodu.
- 4 Ievadiet jaunu četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plaukšanas locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

## Kompass

Tālrunim ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs navigējat uz galapunktu. Jūs varat mainīt kompasa iestatījumus manuāli (*Kompasa iestatījumi*, 127. lappuse). Jūs varat skatīt kompasu no vadības izvēlnes (*Controls*, 50. lappuse), pārskatu saraksta (*Pārskati*, 42. lappuse) vai datu ekrāna aktivitātes laikā (*Datu ekrānu pielāgošana*, 34. lappuse).

### Kompasa iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Kompass**.

**Kalibrēt:** manuāli kalibrē kompasa sensoru (*Kompasa manuāla kalibrēšana*, 127. lappuse).

**Displejs:** iestata virziena kursu kompasa burtos, grādos vai miliradiānos.

**Ziemeļu atsauce:** iestata kompasa ziemeļu norādi.

**Mag. novirze:** iestata magnetometra novirzi ziemeļu norādei.

**Režīms:** iestata kompasu izmantot GPS un elektroniskā sensora datu kombināciju pārvietošanās laikā (Automātiski), tikai GPS datu vai magnetometru.

### Kompasa manuāla kalibrēšana

#### IEVĒRĪBAI

Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Pēc noklusējuma pulkstenis izmanto automātisko kalibrēšanu. Ja jūs novērojat neparastu kompasa darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Kompass** > **Kalibrēt**.
- 3 Ar nelielām cipara "astoņi" kustībām kustīniet plaukšanas locītavu, līdz parādās ziņojums.

### Ziemeļu norādes iestatīšana

Jūs varat iestatīt virziena norādi, ko izmanto kursa informācijas aprēķināšanā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Kompass** > **Ziemeļu atsauce**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Lai iestatītu ģeogrāfiskos ziemeļus kā kursa norādi, atlasiet **Patiess**.
  - Lai iestatītu magnētiskos ziemeļus kā kursu bez novirzes, atlasiet **Magnētisks**.
  - Lai iestatītu tīkla ziemeļus (000°) kā kursa norādi, atlasiet **Tīkls**.
  - Lai manuāli iestatītu magnētiskās variācijas vērtību, atlasiet **Lietotājs** > **Mag. novirze**, ievadiet magnētisko variāciju un atlasiet **Pabeigts**.

## Altimetrs un barometrs

Pulkstenī ir iekļauts iekšējs altimetrs un barometrs. Pulkstenis nepārtraukti apkopo augstuma un spiediena datus, pat mazjaudas režīmā. Altimetrs rāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām. Barometrs rāda vides spiediena datus, pamatojoties uz noteiktu augstumu, kur altimetrs pēdējo reizi tika kalibrēts (*Altimetra un barometra iestatījumi*, 128. lappuse). Lai ātri atvērtu altimetra vai barometra iestatījumus, altimetra vai barometra pārskatos varat atlasīt . Altimetru un barometru varat skatīt no vadības izvēlnes (*Controls*, 50. lappuse), pārskatu saraksta (*Pārskati*, 42. lappuse) vai lietotņu saraksta (*Lietotnes*, 4. lappuse).

### Altimetra un barometra iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu , atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Altimetrs un barometrs**.

**Kalibrēt:** manuāli kalibrē altimetra un barometra sensoru.

**Automātiska kalibrēšana:** paškalibrē sensoru katru reizi, kad izmantojat satelītu sistēmas.

**Sensora režīms:** iestata režīmu sensoram. Opcija Automātiski atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

**Augstums:** iestata augstumam izmantoto mērvienību.

**Spiediens:** iestata spiedienam izmantoto mērvienību.

**Barometra diagramma:** nosaka, cik ilgi diagrammā tiks parādīts barometra pārskats.

### Barometriskā altimetra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Ja zināt pareizu augstumu, varat kalibrēt barometrisko altimetru manuāli.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma**.
- 3 Atlasiet **Altimetrs un barometrs**.
- 4 Atlasiet **Kalibrēt**.
- 5 Atlasiet opciju:
  - Lai ievadītu pašreizējo augstumu manuāli, atlasiet **Ievadīt manuāli**.
  - Lai kalibrētu automātiski no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Izmantot DEM**.
  - Lai kalibrētu automātiski no GPS atrašanās vietas, atlasiet **Izmantot GPS**.

### Laika iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Laiks**.

**Laika formāts:** iestata pulksteni, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu, vai militārā formātā.

**Datuma formāts:** iestata datumu rādīšanas secību dienai, mēnesim un gadam.

**Iestatīt laiku:** iestata laika joslu pulkstenim. Opcija Automātiski iestata laika joslu automātiski, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

**Laiks:** iestata laiku, ja opcijas Iestatīt laiku iestatījums ir Manuāls.

**Laika sinhronizācija:** sinhronizē laiku, mainot laika joslu, un atjaunina laiku atbilstoši vasaras laikam (*Laika sinhronizēšana*, 129. lappuse).

## Laika sinhronizēšana

Katru reizi, kad ieslēdzat pulksteni un iegūstat satelītus vai atverat Garmin Connect lietotni savā pārī savienotajā tālrunī, pulkstenis automātiski nosaka jūsu laika joslas un pašreizējo diennakts laiku. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
  - 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Laiks > Laika sinhronizācija**.
  - 3 Pagaidiet, kamēr pulkstenis izveido savienojumu ar pārī savienoto tālruni vai atrod satelītus ([Satelīta signālu iegūšana](#), 137. lappuse).
- IETEIKUMS.** varat vilkt uz augšu, lai pārslēgtu avotu.

## Papildu sistēmas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Uzlabots**.

**Formāts:** iestata vispārīgas formāta izvēles, piemēram, mērvienības, aktivitāšu laikā rādīto tempu un ātrumu, nedēļas sākumu ([Mērvienību mainīšana](#), 129. lappuse).

**Datu ierakstīšana:** iestata, kā pulkstenis ieraksta aktivitātes datus ([Datu ierakstīšanas iestatījumi](#), 129. lappuse).

**USB režīms:** iestata pulksteni MTP (multivides pārsūtīšanas protokola) vai režīma Garmin lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

## Mērvienību mainīšana

Varat pielāgot attāluma, tempa un ātruma, augstuma un citas mērvienības.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Uzlabots > Formāts > Vienības**.
- 3 Atlasiet mērījuma veidu:
- 4 Atlasiet mērvienību.

## Datu ierakstīšanas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Uzlabots > Datu ierakstīšana**.

**Biežums:** iestata, cik bieži pulkstenis ieraksta aktivitāšu datus. Ierakstīšanas biežuma opcija **Viedais** (noklusējuma iestatījums) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija **Katru sekundi** nodrošina detalizētākus aktivitāšu ierakstus, bet var neierakstīt pilnībā tādas aktivitātes, kuras ilgst ilgāku laiku. Tā ieraksta galvenos punktus, kur jūs maināt virzienu, pārvietošanās ātrumu vai jums mainās sirdsdarbības ātrums. Jūsu aktivitātes ieraksts ir mazāks, kas ļauj ierīces atmiņā saglabāt vairāk aktivitāšu.

**Reģistrēt HRV:** iespējo pulksteni ierakstīt jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu aktivitātes laikā ([Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss](#), 69. lappuse).

**Pozīcijas uzlabošana:** iespējo pulksteni konkrētām aktivitātēm, piemēram, skriešanai vai pārgājieniem, ierakstīt detalizētāku informāciju par atrašanās vietu.

## Iestatījumu atjaunošana un atiestatīšana

Varat dublēt esošā Garmin pulksteņa iestatījumus un atjaunot tos citā saderīgā Garmin pulkstenī, izmantojot Garmin Connect lietotni ([Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect](#), 130. lappuse). Iestatījumi ietver sporta profilus, pārskatus, lietotāja iestatījumus, vingrojumu sērijas un daudz ko citu.

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Atjaunot un atiestatīt**.

**Automātiskās rezerves kopijas:** periodiski dublē iestatījumus jūsu Garmin Connect kontā.

**Dublēt tagad:** manuāli dublē iestatījumus jūsu Garmin Connect kontā.

**Dublējuma saturs:** rāda saglabāto datu veidu.

**PIEZĪME.** iestatījumi tiek automātiski iekļauti dublējuma saturā.

**Atiestatīt:** atiestata atlasītos iestatījumus uz rūpnīcas noklusējuma vērtībām ([Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana](#), 130. lappuse).

## Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces** un atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet **Sistēma > Atjaunot un atiestatīt > Ierīces dublējumi**.
- 4 Atlasiet sarakstā dublējumu.
- 5 Atlasiet **Atjaunošana no dublējuma > Atjaunot**.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
- 7 Pagaidiet, līdz pulkstenis tiks sinhronizēts ar lietotni.
- 8 Pulkstenī nospiediet  un atlasiet .
- Pulkstenis restartējas un atjauno iestatījumus un datus.
- 9 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.

## Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

Lai atiestatītu visus noklusējuma iestatījumus, pulkstenis ir jāsinhronizē ar lietotni Garmin Connect, lai augšupielādētu aktivitātes datus.

Varat atiestatīt visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Atjaunot un atiestatīt > Atiestatīt**.
- 3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
  - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iestatījumus**.
  - Lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures, atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**.
  - Lai atiestatītu visas attāluma un laika kopsummas, atlasiet **Atiestatīt kopsummas**.
  - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iestatījumus**.

**PIEZĪME.** ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, šī opcija dzēš maku no pulksteņa. Ja jums pulkstenī ir saglabāta mūzika, šī opcija dzēš jūsu saglabāto mūziku.

  - Lai dzēstu visus pagaidu failus no pulksteņa, atlasiet **Dzēst pagaidu failus**.

## Ierīces informācijas skatīšana

Varat apskatīt informāciju par ierīci, piemēram, ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošo informāciju un licences līgumu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Par**.

## E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etikete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etikete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Iestatījumu izvēlnē atlasiet **Sistēma**.
- 3 Atlasiet **Par**.

# Informācija par ierīci

## Par AMOLED tehnoloģijas displeju

Pēc noklusējuma pulksteņa iestatījumi ir uzlaboti, lai palielinātu akumulatora darbības laiku un ierīces efektivitāti (*Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai*, 135. lappuse).

Attēla inerce vai pikseļu "iededzināšana" ir tipiska AMOLED tehnoloģijas ierīču uzvedība. Lai pagarinātu displeja darbības laiku, jāizvairās no statisku attēlu rādīšanas ilgu laiku augstā spilgtuma līmenī. Lai mazinātu "iededzināšanu", Venu X1 displejs izslēdzas pēc atlasītā noildzes laika (*Displeja un spilgtuma iestatījumi*, 83. lappuse). Lai pamodinātu pulksteni, varat pagriezt plaukstas locītavu pret ķermeni, pieskarties skārienekrānam vai nospiegt pogu.

## Pulksteņa uzlāde

### ⚠ BRĪDINĀJUMS

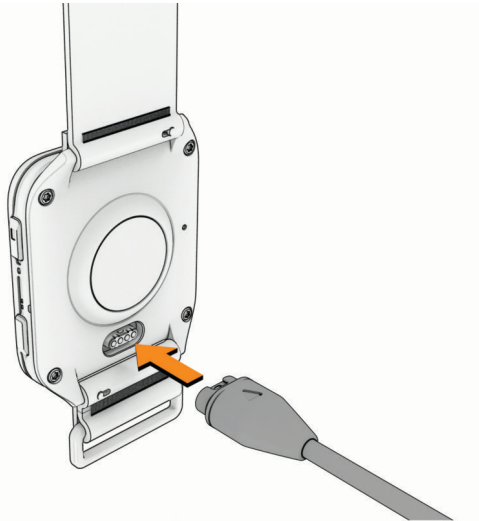
Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

### IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope*, 132. lappuse).

Pulksteņa komplektācijā ir iekļauts patentēts uzlādes kabelis. Papildaprīkojumu un rezerves daļas meklējiet vietnē [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju.

- 1 Pievienojiet kabeli (▲) pulksteņa uzlādes pieslēgvietā.



- 2 Pievienojiet otru kabeļa galu USB-C® datora pieslēgvietai vai maiņstrāvas adapterim. Pulkstenī ir attēlots baterijas esošais uzlādes līmenis.
- 3 Atvienojiet pulksteni pēc tam, kad akumulatora uzlādes līmenis ir sasniedzis 100%.

## Ierīces apkope

### IEVĒRĪBAI

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Nekad neskariet skārienekrānu ar cietiem vai asiem priekšmetiem, jo tie var izraisīt bojājumu.

Nepakļaujiet mikroфона un skaļruņu atveres saules aizsarglīdzekļu vai citu ķīmisko vielu iedarbībai. Tas var aizsērēt mikrofonu un skaļruni vai citādi nelabvēlīgi ietekmēt to darbību.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Izvairieties no pogu nospiešanas zem ūdens.

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbību.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

## Pulksteņa tīrīšana

### ⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

### IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

**IETEIKUMS.** lai uzzinātu vairāk, dodieties uz [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.
- 2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

## Neilona siksnīgas tīrīšana

- Neilona siksnīgu mazgājiet ar rokām ar maigu mazgāšanas līdzekli, piemēram, trauku mazgāšanas līdzekli.
- Nelieciet neilona siksnīgu veļas mazgājamajā mašīnā vai žāvētājā.
- Žāvējot neilona siksnīgu, pakariniet to vai novietojiet plakani un ļaujiet tai pilnībā izžūt.
- Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Siksniņu maiņa

Pulksteni var nēsāt ar 24 mm platām viegli noņemamajām standarta siksnīņām.

1 Lai noņemtu siksnīņu, bīdīet aizdares ātrās atvēršanas tapu.



2 Ievietojiet vienu jaunās siksnīņas aizdares daļu pulkstenī.

3 Bīdīet ātrās atvēršanas tapu un salāgojiet aizdari pulksteņa pretējā malā.

4 Lai nomainītu citu saiti, atkārtojiet 1.–3. darbību.

## Specifikācijas

|                                                     |                                                         |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Akumulatora veids                                   | Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators    |
| Ūdens iedarbība                                     | 5 ATM <sup>1</sup>                                      |
| Darbības un uzglabāšanas temperatūra diapazons      | No -20 līdz 45 °C (no -4 līdz 113 °F)                   |
| USB uzlādes temperatūras diapazons                  | No 0 līdz 45 °C (no 32 līdz 113 °F)                     |
| ES bezvadu savienojuma frekvence un pārraides jauda | 2,4 GHz ar 19,7 dBm maks.<br>13,56 MHz ar -40 dBm maks. |
| EU SAR vērtības                                     | 0,076 W/kg ķermeņa locekļi                              |

## Akumulatora informācija

Faktiskais akumulatora darbības laiks ir atkarīgs no pulkstenī iespējamajām funkcijām, piemēram, plaukstaru locītavas sirds darbības ritma, tālruņa paziņojumiem, GPS, iekšējiem sensoriem un pievienotajiem sensoriem.

| Režīms                                    | Akumulatora darbības laiks |
|-------------------------------------------|----------------------------|
| Viedpulksteņa režīms                      | Līdz 8 dienām              |
| Akumulatora taupīšanas pulksteņa režīms   | Līdz 11 dienām             |
| Tikai GPS režīms                          | Līdz 16 stundām            |
| Visu satelītu sistēmu režīms              | Līdz 14 stundām            |
| Visas satelītu sistēmas ar mūzikas režīmu | Līdz 7 stundām             |

<sup>1</sup> Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Traucējummeklēšana

## Produkta atjauninājumi

Ierīce automātiski pārbauda atjauninājumus, kad tā ir savienota pārī ar tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, vai kad tā ir savienota ar Wi-Fi. Varat manuāli pārbaudīt atjauninājumus, izmantojot sistēmas iestatījumus (*Sistēmas iestatījumi*, 126. lappuse). Savā datorā instalējiet Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni.

Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Karšu atjauninājumi
- **PIEZĪME.** kartes atjauninājumi ir pieejami Garmin Express.
- Laukuma atjauninājumi
- Dati tiek augšupielādēti Garmin Connect lietotnē jūsu tālrunī
- Produkta reģistrēšana

## Papildu informācijas iegūšana

Vairāk informācijas par šo produktu varat skatīt Garmin tīmekļa vietnē.

- Dodieties uz vietni [support.garmin.com](http://support.garmin.com), lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Lai iegūtu informāciju par funkciju precizitāti, dodieties uz vietni [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Šī nav medicīnas ierīce.

## Mana ierīce ir nepareizā valodā

Jūs varat mainīt pulksteņa valodu, ja nejauši esat atlasījis nepareizo valodu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet .
- 3 Atlasiet .
- 4 Ritiniet uz leju un atlasiet septīto vienu sarakstā.
- 5 Atlasiet savu valodu.

## Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai

Lai pagarinātu akumulatora kalpošanas laiku, varat izmēģināt šos padomus.

- Vadības izvēlnē ieslēdziet akumulatora taupīšanas funkciju ([Controls, 50. lappuse](#)).
  - Samaziniet ekrāna noildzi ([Displeja un spilgtuma iestatījumi, 83. lappuse](#)).
  - Samaziniet signāllampiņas spilgtumu un redīgējiet stroboskopiskās signāllampiņas iestatījumus ([Pielāgotās stroboskopiskās signāllampiņas redīgēšana, 54. lappuse](#)).
  - Pārtrauciet izmantot displeja noildzes opciju **Vienmēr ieslēgts displejs** un atlasiet īsāku noildzi ([Displeja un spilgtuma iestatījumi, 83. lappuse](#)).
  - Samaziniet ekrāna spilgtumu ([Displeja un spilgtuma iestatījumi, 83. lappuse](#)).
  - Izmantojiet UltraTrac satelīta režīmu savai aktivitātei ([Satelīta iestatījumi, 40. lappuse](#)).
  - Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, ja neizmantojat pievienotās funkcijas ([Controls, 50. lappuse](#)).
  - Pārtraucot aktivitāti ilgāku laika periodu, izmantojiet opciju **Atsākt vēlāk** ([Aktivitātes beigšana, 13. lappuse](#)).
  - Ierobežojiet pulkstenī parādāmos tālruņa paziņojumus ([Tālruņa paziņojumu iespējošana, 105. lappuse](#)).
  - Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām ierīcēm ([Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 86. lappuse](#)).
  - Izslēdziet plauksta locītavas sirdsdarbības ritma uzraudzību ([Plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi, 86. lappuse](#)).
- PIEZĪME.** plauksta locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu paredzēts izmantot, lai aprēķinātu stipras intensitātes laiku (minūtēs) un sadedzinātās kalorijas.
- Izslēdziet automātiskus pulsa oksimetra rādījumus ([Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 88. lappuse](#)).

## Pulksteņa restartēšana

Ja pulkstenis vairs nereaģē, varat mēģināt veikt šādas darbības, lai to restartētu.

- Turiet nospiestu , līdz pulkstenis izslēdzas, un turiet nospiestu , lai ieslēgtu pulksteni.
- Pievienojiet pulksteni USB-C uzlādes pieslēgvietā vismaz uz 30 sekundēm, atvienojiet kabeli un atkal pievienojiet kabeli.

## Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

Venu X1 pulkstenis ir saderīgs ar tālruniem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble).

Informāciju par balss funkciju saderību skatiet vietnē [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality).

## Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

Ja tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet tālruni un pulksteni un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem savā tālrunī, lai mēģinātu atkārtot pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu tālruni, noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect tajā tālrunī, kuru paredzat pārstāt lietot.
- Novietojiet tālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect un atlasiet ●●● > **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Atlasiet  > **Iestatījumi** > **Tālrunis** > **Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.

## Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?

Pulkstenis ir saderīgs ar dažiem Bluetooth sensoriem. Pirmo reizi savienojot sensoru ar Garmin pulksteni, pulkstenim un sensoram ir jāizveido pāra savienojums. Pēc savienojuma pāri izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Savienojamība** > **Pulksteņa sensori** > **Pievienot jaunu**.
- 3 Atlasiet opciju:
  - Atlasiet **Meklēt visus**.
  - Atlasiet sensora veidu.Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 34. lappuse](#)).

## Manas austiņas neveido savienojumu ar pulksteni

Ja Bluetooth austiņas iepriekš bija savienotas ar tālruni, iespējams, pirms savienojuma veidošanas ar pulksteni tās veido savienojumu ar tālruni. Varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.  
Vairāk informācijas skatiet tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā.
- Kad veidojat savu austiņu savienojumu ar pulksteni, esiet 10 m (33 pēdu) attālumā no tālruņa.
- Izveidojiet austiņu pāra savienojumu ar pulksteni ([Bluetooth austiņu pievienošana, 119. lappuse](#)).

## Mūzika pārtrauc skanēt vai austiņas zaudē savienojumu

Kad lietojat Venu X1 pulksteni, kurš ir pievienots Bluetooth austiņām, signāls ir visspēcīgākais, ja starp pulksteni un austiņu antenu ir tieša skata līnija.

- Ja signāls plūst caur jūsu ķermeni, signāls, iespējams, var zust, vai austiņas var atvienoties.
- Ja Venu X1 pulksteni nēsājat uz kreisās rokas, pārliecinieties, ka austiņu Bluetooth antena ir pie kreisās auss.
- Tā kā austiņas pēc modeļa atšķiras, varat mēģināt valkāt pulksteni uz otras plaukstas locītavas.
- Ja izmantojat metāla vai ādas pulksteņu siksnas, varat pārslēgties uz silikona pulksteņu siksnām, lai uzlabotu signāla stiprumu.

## Pēc ūdens iedarbības skaļrunis vai mikrofons ir kluss

Pēc peldēšanas, vannašanās vai pulksteņa pakļaušanas ūdens iedarbībai ūdens atlikumi skaļruņa un mikrofona pieslēgvietās var izraisīt to, ka pulksteņa darbība īslaicīgi ir klusāka nekā parasti. Ūdens nenodara pulkstenim kaitējumu, taču var pāiet līdz 24 stundām, līdz ūdens iztvaiko. Ievērojiet ierīces kopšanas norādījumus, tīrot pulksteni pēc ūdens iedarbības ([Ierīces apkope, 132. lappuse](#)). Varat izmantot ūdens izmešanas funkciju, lai palīdzētu izvadīt ūdeni no portiem ([Controls, 50. lappuse](#)).

## Kā atcelt distances pogas nospiešanu?

Aktivitātes laikā varat nejauši nospiegt distances pogu. Vairumā gadījumu ekrānā blakus pogai parādās opcija , un jums ir dažas sekundes, lai to nospieztu un tādējādi atmestu jaunāko distanci vai sporta veida maiņu. Distances atsaukšanas funkcija ir pieejama aktivitātēm, kas atbalsta manuālas distances, manuālas sporta veidu maiņas un automātiskas sporta veidu maiņas. Distances atcelšanas funkcija nav pieejama aktivitātēm, kas izraisa automātiskas distances, skrējienus, atpūtas pauzes vai pauzes, piemēram, sporta nodarbībām, peldēšanai baseinā un treniņiem.

## Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, pamatojoties uz GPS pozīcijas.

**IETEIKUMS.** papildu informāciju par GPS skatiet vietnē [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

1 Dodieties ārā atklātā vidē.

Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.

2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.

Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

## GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet ierīci ar savu Garmin kontu:
  - Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
  - Sinhronizējiet savu ierīci ar lietotni Garmin Connect, izmantojot iespējotu Bluetooth tālruni.
  - Pievienojiet ierīci Garmin kontam, izmantojot Wi-Fi bezvadu tīklu.

Kamēr ierīce ir savienojumā ar Garmin kontu, tā lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ierīcei ātri atrast satelīta signālus.

- Iznesiet ierīci ārā atklātā vietā — prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieciet miera stāvoklī dažas minūtes.

## Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav precīzs

Papildu informāciju par sirdsdarbības ritma sensoru skatiet [garmin.com/hearttrate](http://garmin.com/hearttrate).

## Aktivitātes temperatūras rādījums nav precīzs

Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē iekšējā temperatūras sensora temperatūras rādījumu. Lai iegūtu visprecīzāko temperatūras rādījumu, noņemiet pulksteni no plauksts locītavas un uzgaidiet 20 līdz 30 minūtes.

Jūs varat arī izmantot izvēles temperatūras sensoru, lai skatītu precīzus apkārtnes temperatūras rādījumus, valkājot pulksteni.

## Iziešana no demonstrācijas režīma

Demonstrācijas režīmā tiek parādīts pulksteņa funkciju priekšskatījums.

1 Ātri astoņas reizes nospiediet .

2 Atlasiet .

## Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plauksts locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

**PIEZĪME.** pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

## Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat savu pulksteni.

### 1 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Express lietotni (*Garmin Connect lietošana datorā, 110. lappuse*).
- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 109. lappuse*).

### 2 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

**PIEZĪME.** lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Express atsvaidzināšana nēsinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

## Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs

Pulkstenis izmanto iekšēju barometru, lai mērītu augstuma izmaiņas, kad jūs kāpjat pa stāviem. Uzkāptais stāvs ir 3 m (10 pēdas).

- Atrodiet mazās barometra atveres tālruža aiz mugurē uzlādes kontaktu tuvumā un iztīriet zonu ap uzlādes kontaktiem.

Ja barometra atveres ir nosprostotas, barometra veikspēja var būt traucēta. Lai notīrītu šo zonu, varat pulksteni noskalot ar ūdeni.

Pēc tīrīšanas ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

- Kāpjot pa kāpnēm, centieties neturēties pie margām vai izlaist pakāpienus.
- Vējinā vidē nosedziet pulksteni ar piedurkni vai jaku, jo spēcīgas vēja brāzmas var izraisīt nepareizus rādījumus.

## Pielikums

### VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

| Vīrieši  | Procentīle | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|----------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Lieliski | 95         | 55,4  | 54    | 52,5  | 48,9  | 45,7  | 42,1  |
| Teicami  | 80         | 51,1  | 48,3  | 46,4  | 43,4  | 39,5  | 36,7  |
| Labi     | 60         | 45,4  | 44    | 42,4  | 39,2  | 35,5  | 32,3  |
| Viduvēji | 40         | 41,7  | 40,5  | 38,5  | 35,6  | 32,3  | 29,4  |
| Vāji     | 0–40       | <41,7 | <40,5 | <38,5 | <35,6 | <32,3 | <29,4 |

| Sievietes | Procentīle | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|-----------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Lieliski  | 95         | 49,6  | 47,4  | 45,3  | 41,1  | 37,8  | 36,7  |
| Teicami   | 80         | 43,9  | 42,4  | 39,7  | 36,7  | 33    | 30,9  |
| Labi      | 60         | 39,5  | 37,8  | 36,3  | 33    | 30    | 28,1  |
| Viduvēji  | 40         | 36,1  | 34,4  | 33    | 30,1  | 27,5  | 25,9  |
| Vāji      | 0–40       | <36,1 | <34,4 | <33   | <30,1 | <27,5 | <25,9 |

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati

Skriešanas dinamikas ekrānā tiek rādīts krāsu mēraparāts ar primāro metriku. Jūs varat pielāgot primāro metriku. Krāsu mēraparātā tiek parādītas jūsu skriešanas dinamikas datu salīdzinājums ar citu skrējēju datiem. Krāsu zonu pamatā ir procentīles.

Uzņēmums Garmin ir pētījis daudzus skrējējus, kam ir atšķirīgi aktivitāšu līmeņi. Sarkanajā vai oranžajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas mazāk pieredzējušiem vai lēnākiem skrējējiem. Zaļajā, zilajā vai violetajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas pieredzējušākiem vai ātrākiem skrējējiem. Pieredzējušiem skrējējiem parasti ir īsāks saskares ar zemi laiks, mazākas vertikālās svārstības, mazāks vertikālais koeficients, mazāks soļa ātruma zudums un lielāks soļu skaits ciklā nekā mazāk pieredzējušiem skrējējiem. Tomēr garākiem skrējējiem parasti ir nedaudz mazāks soļu skaits ciklā, garāki soļi un nedaudz lielākas vertikālās svārstības. Vertikālais koeficients tiek aprēķināts, dalot jūsu vertikālo svārstību vērtību ar soļa garuma vērtību. Tas nav saistīts ar augstumu.

Lai iegūtu plašāku informāciju par skriešanas dinamiku, apmeklējiet vietni [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics). Vairāk informācijas par teorijām un skriešanas dinamikas datu interpretēšanu meklējiet uzticamās tīmekļa vietnēs publicētajos rakstos par skriešanu.

| Krāsu zona                                                                                      | Procentīles zonā | Soļu skaita ciklā diapazons | Saskares ar zemi laika diapazons | Soļa ātruma zuduma diapazons |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------|
|  Purpursarkana | > 95             | > 185 spm                   | < 218 ms                         | < 8,2 cm/s                   |
|  Zila          | 70–95            | 174–185 spm                 | 218–248 ms                       | 8,2–12,1 cm/s                |
|  Zaļa         | 30–69            | 163–173 spm                 | 249–277 ms                       | 12,2–19,7 cm/s               |
|  Oranža      | 5–29             | 151–162 spm                 | 278–308 ms                       | 19,8–25,9 cm/s               |
|  Sarkana     | < 5              | < 151 spm                   | > 308 ms                         | > 25,9 cm/s                  |

## Saskares ar zemi laika balansa dati

Aprēķinot saskares ar zemi laika balansu, tiek mērīta jūsu skriešanas simetrija, un dati tiek attēloti kā procentuālā daļa no jūsu kopējā saskares ar zemi laika. Piemēram, 51,3% un bultiņa pa kreisi nozīmē to, ka skrējējs vairāk laika uz zemes pavada, atrodoties uz kreisās kājas. Ja datu ekrānā tiek rādītas divas vērtības, piemēram, 48–52, 48% ir kreisās kājas rādītājs un 52% – labās kājas rādītājs.

| Krāsu zona                     |  Sarkana |  Oranža |  Zaļa |  Oranža |  Sarkana |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Simetrija                      | Vāji                                                                                        | Viduvēji                                                                                   | Labi                                                                                     | Viduvēji                                                                                     | Vāji                                                                                          |
| Citu skrējēju procentuālā daļa | 5%                                                                                          | 25%                                                                                        | 40%                                                                                      | 25%                                                                                          | 5%                                                                                            |
| Saskares ar zemi laika balanss | > 52,2% L                                                                                   | 50,8–52,2% L                                                                               | 50,7% L–50,7% R                                                                          | 50,8–52,2% R                                                                                 | > 52,2% R                                                                                     |

Veidojot un pārbaudot skriešanas dinamiku, Garmin komanda konstatēja, ka noteiktiem skrējējiem savainojumu skaits ir saistīts ar lielāku nelīdzsvarotību. Daudziem skrējējiem, skrienot augšup pa pakalnu vai lejup no tā, saskares ar zemi laika balanss ir mainīgs vairāk par 50–50. Lielākā daļa skriešanas treneru piekrīt apgalvojumam, ka simetrisks skriešanas veids ir labs. Elites skrējējiem ir ātri un līdzsvaroti soļi.

Skriešanas laikā varat skatīt krāsu mēraparāta vai datu lauka datus, vai arī pēc skriešanas skatiet kopsavilkumu savā Garmin Connect kontā. Tāpat kā citi skriešanas dinamikas dati, saskares ar zemi balanss ir kvantitatīvs mērījums, kas palīdz uzzināt par skriešanas veidu.

## Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati

Atkarībā no sensora un tā novietojuma – pie krūškurvja (HRM 600, HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumi) vai pie jostasvietas (Running Dynamics Podpiederums) – vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta datu diapazoni nedaudz atšķirsies.

| Krāsu zona                                                                                      | Procentīles zonā | Vertikālo svārstību diapazons pie krūškurvja | Vertikālo svārstību diapazons pie jostasvietas | Vertikālais koeficients pie krūškurvja | Vertikālais koeficients pie jostasvietas |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|
|  Purpursarkana | > 95             | < 6,4 cm                                     | < 6,8 cm                                       | < 6,1 %                                | < 6,5%                                   |
|  Zila          | 70–95            | 6,4–8,1 cm                                   | 6,8–8,9 cm                                     | 6,1–7,4 %                              | 6,5–8,3%                                 |
|  Zaļa          | 30–69            | 8,2–9,7 cm                                   | 9,0–10,9 cm                                    | 7,5–8,6%                               | 8,4–10,0%                                |
|  Oranža        | 5–29             | 9,8–11,5 cm                                  | 11,0–13,0 cm                                   | 8,7–10,1%                              | 10,1–11,9%                               |
|  Sarkana       | < 5              | > 11,5 cm                                    | > 13,0 cm                                      | > 10,1 %                               | > 11,9%                                  |

## Skriešanas efektivitātes novērtējums

| Krāsu zona                                                                                        | Novērtējums        | Vīrieši         | Sievietes       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|-----------------|
|  Rozā          | Elite              | < 185           | < 190           |
|  Purpursarkana | Lieliski           | No 185 līdz 189 | No 190 līdz 194 |
|  Zila          | Eksperts           | No 190 līdz 194 | No 195 līdz 199 |
|  Zaļa          | Labi trenēts       | No 195 līdz 204 | No 200 līdz 209 |
|  Dzeltena      | Trenēts            | No 205 līdz 214 | No 210 līdz 219 |
|  Oranža        | Ar vidēju pieredzi | No 215 līdz 224 | No 220 līdz 229 |
|  Sarkana       | Atpūtas            | > 224           | > 229           |

## Izturības rezultātu vērtējumi

Šajās tabulās ir iekļauta klasifikācija Izturības rezultāta aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

| Vīrieši      | Atpūtas        | Ar vidēju pieredzi | Trenēts   | Labi trenēts | Eksperts  | Lieliski  | Elite          |
|--------------|----------------|--------------------|-----------|--------------|-----------|-----------|----------------|
| 18–20        | Mazāk par 4999 | 5000–5699          | 5700–6299 | 6300–6999    | 7000–7599 | 7600–8299 | 8300 un vairāk |
| 21–39        | Mazāk par 5099 | 5100–5799          | 5800–6599 | 6600–7299    | 7300–8099 | 8100–8799 | 8800 un vairāk |
| 40–44        | Mazāk par 5099 | 5100–5799          | 5800–6499 | 6500–7199    | 7200–7899 | 7900–8599 | 8600 un vairāk |
| 45–49        | Mazāk par 4999 | 5000–5699          | 5700–6399 | 6400–6999    | 7000–7699 | 7700–8399 | 8400 un vairāk |
| 50–54        | Mazāk par 4899 | 4900–5499          | 5500–6099 | 6100–6799    | 6800–7399 | 7400–7999 | 8000 un vairāk |
| 55–59        | Mazāk par 4599 | 4600–5099          | 5100–5699 | 5700–6199    | 6200–6799 | 6800–7299 | 7300 un vairāk |
| 60–64        | Mazāk par 4299 | 4300–4799          | 4800–5299 | 5300–5699    | 5700–6199 | 6200–6699 | 6700 un vairāk |
| 65–69        | Mazāk par 4099 | 4100–4499          | 4500–4899 | 4900–5399    | 5400–5799 | 5800–6199 | 6200 un vairāk |
| 70–74        | Mazāk par 3799 | 3800–4199          | 4200–4599 | 4600–4899    | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700 un vairāk |
| 75–80        | Mazāk par 3599 | 3600–3899          | 3900–4299 | 4300–4599    | 4600–4999 | 5000–5299 | 5300 un vairāk |
| 80 un vecāki | Mazāk par 3299 | 3300–3599          | 3600–3999 | 4000–4299    | 4300–4699 | 4700–4999 | 5000 un vairāk |

| Sievietes    | Atpūtas        | Ar vidēju pieredzi | Trenēts   | Labi trenēts | Eksperts  | Lieliski  | Elite          |
|--------------|----------------|--------------------|-----------|--------------|-----------|-----------|----------------|
| 18–20        | Mazāk par 4599 | 4600–5099          | 5100–5499 | 5500–5999    | 6000–6399 | 6400–6899 | 6900 un vairāk |
| 21–39        | Mazāk par 4699 | 4700–5199          | 5200–5699 | 5700–6299    | 6300–6799 | 6800–7299 | 7300 un vairāk |
| 40–44        | Mazāk par 4699 | 4700–5199          | 5200–5699 | 5700–6199    | 6200–6699 | 6700–7199 | 7200 un vairāk |
| 45–49        | Mazāk par 4599 | 4600–5099          | 5100–5599 | 5600–6099    | 6100–6599 | 6600–7099 | 7100 un vairāk |
| 50–54        | Mazāk par 4499 | 4500–4999          | 5000–5399 | 5400–5899    | 5900–6299 | 6300–6799 | 6800 un vairāk |
| 55–59        | Mazāk par 4299 | 4300–4699          | 4700–5099 | 5100–5599    | 5600–5099 | 6000–6399 | 6400 un vairāk |
| 60–64        | Mazāk par 4099 | 4100–4499          | 4500–4899 | 4900–5299    | 5300–5699 | 5700–6099 | 6100 un vairāk |
| 65–69        | Mazāk par 3799 | 3800–4199          | 4200–4599 | 4600–4899    | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700 un vairāk |
| 70–74        | Mazāk par 3699 | 3700–4099          | 4100–4399 | 4400–4799    | 4800–5099 | 5100–5499 | 5500 un vairāk |
| 75–80        | Mazāk par 3499 | 3500–3799          | 3800–4199 | 4200–4499    | 4500–4899 | 4900–5199 | 5200 un vairāk |
| 80 un vecāki | Mazāk par 3199 | 3200–3499          | 3500–3799 | 3800–4099    | 4100–4399 | 4400–4699 | 4700 un vairāk |

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics.

## FTP novērtējumi

Šajā tabulās ir iekļautas klasifikācijas funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēsēm pēc dzimuma.

| Vīrieši   | Vati uz kilogramu (W/kg) |
|-----------|--------------------------|
| Lieliski  | 5,05 un vairāk           |
| Teicami   | No 3,93 līdz 5,04        |
| Labi      | No 2,79 līdz 3,92        |
| Viduvēji  | No 2,23 līdz 2,78        |
| Netrenēts | Mazāk par 2,23           |

| Sievietes | Vati uz kilogramu (W/kg) |
|-----------|--------------------------|
| Lieliski  | 4,30 un vairāk           |
| Teicami   | No 3,33 līdz 4,29        |
| Labi      | No 2,36 līdz 3,32        |
| Viduvēji  | No 1,90 līdz 2,35        |
| Netrenēts | Mazāk par 1,90           |

FTP novērtējumu pamatā ir šis pētījums: Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Riteņu lielums un apkārtmērs

Izmantojot riteņbraukšanai, ātruma sensors automātiski nosaka riteņa izmēru. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs riteņbraukšanai ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Riteņa apkārtmēru varat izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

# Datu lauki

**PIEZĪME.** ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami. Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+ vai Bluetooth piederumi. Daži datu lauki pulkstenī parādās vairākās kategorijās.

**IETEIKUMS.** varat arī pielāgot datu laukus no pulksteņa iestatījumiem Garmin Connect lietotnē.

## Kadences lauki

| Nosaukums               | Apraksts                                                                                                                    |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vidējā kadence          | Riteņbraukšana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.                                                                      |
| Vidējā kadence          | Skriešana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.                                                                           |
| Pedāļu griešanās ātrums | Riteņbraukšana. Kloķa sviras apgriezību skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci. |
| Kadence                 | Skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).                                                                               |
| Apļa kadence            | Riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.                                                                         |
| Apļa kadence            | Skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.                                                                              |
| Pēdējā apļa kadence     | Riteņbraukšana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.                                                                    |
| Pēdējā apļa kadence     | Skriešana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.                                                                         |

## Kartes

| Nosaukums           | Apraksts                                                                 |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Barometra diagramma | Diagramma, kurā parādīts barometriskais spiediens laika gaitā.           |
| Augstuma diagramma  | Diagramma, kurā parādīts pacēlums laika gaitā.                           |
| Pulsa diagramma     | Diagramma, kas parāda jūsu sirdsdarbības ātrumu visas aktivitātes laikā. |
| Tempa diagramma     | Diagramma, kas parāda jūsu tempu visas aktivitātes laikā.                |
| Jaudas diagramma    | Diagramma, kas parāda jūsu jaudu visas aktivitātes laikā.                |
| Ātruma diagramma    | Diagramma, kas parāda jūsu ātrumu visas aktivitātes laikā.               |

## Kompasa lauki

| Nosaukums     | Apraksts                                              |
|---------------|-------------------------------------------------------|
| Kompasa kurss | Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu. |
| GPS kurss     | Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz GPS.     |
| Kurss         | Virziens, kurā jūs pārvietojaties.                    |

**Attāluma lauki**

| Nosaukums                  | Apraksts                                                |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|
| Att.                       | Attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē. |
| Intensitātes attālums      | Attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā.             |
| Distances garums           | Attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.              |
| Pēdējās distances attālums | Attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.         |
| Pēd. kust. att.            | Attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā kustībā.          |
| Kustības attālums          | Attālums, kuru veicāt šajā kustībā.                     |
| Navigācijas attālums       | Veiktais attālums jūras jūdzes vai jūras asīs.          |

**Attāluma lauki**

| Nosaukums                 | Apraksts                                                                                                                                       |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vidējais kāpums           | Vidējais vertikālā kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.                                                                                |
| Vidējais kritums          | Vidējais vertikālā krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.                                                                               |
| Augstums                  | Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums virs jūras līmeņa.                                                                                  |
| Slīdēšanas koeficients    | Tā horizontālā attāluma proporcija, kas veikts līdz izmaiņām vertikālā attālumā.                                                               |
| GPS augstums              | Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums, izmantojot GPS.                                                                                    |
| Līmenis                   | Pacēluma (augstuma) virs trases (distances) aprēķins. Piemēram, ja uz katriem 3 m (10 pēdām) kāpuma jūs veicat 60 m (200 pēdu), slīpums ir 5%. |
| Distances kāpums          | Vertikālā kāpuma attālums pašreizējā distancē.                                                                                                 |
| Distances kritums         | Vertikālā krituma attālums pašreizējā distancē.                                                                                                |
| Pēdējās distances kāpums  | Vertikālā kāpuma attālums pēdējā veiktajā distancē.                                                                                            |
| Pēdējās distances kritums | Vertikālā krituma attālums pēdējā veiktajā distancē.                                                                                           |
| Pēdējās kustības kāpums   | Vertikālā kāpuma attālums pēdējā veiktajā kustībā.                                                                                             |
| Pēdējās kustības kritums  | Vertikālā krituma attālums pēdējā veiktajā kustībā.                                                                                            |
| Maksimālais kāpums        | Maksimālais kāpuma ātrums pēdās minūtē vai metros minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.                                                          |
| Maksimālais kritums       | Maksimālais krituma ātrums metros minūtē vai pēdās minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.                                                         |
| Maksimālais augstums      | Lielākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.                                                                                 |
| Minimālais augstums       | Mazākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.                                                                                  |
| Kustības kāpums           | Vertikālā kāpuma attālums pašreizējā kustībā.                                                                                                  |
| Kustības kritums          | Vertikālā krituma attālums pašreizējā kustībā.                                                                                                 |
| Kopējais kāpums           | Kopējais augstuma kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.                                                                                 |
| Kopējais kritums          | Kopējais augstuma krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.                                                                                |

## Grīdas lauki

| Nosaukums            | Apraksts                             |
|----------------------|--------------------------------------|
| Uzkāpto stāvu skaits | Kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits. |
| Nokāpto stāvu skaits | Kopējais dienā nokāpto stāvu skaits. |
| Stāvi minūtē         | Minūtē uzkāpto stāvu skaits.         |

## Spēka lauki

| Nosaukums               | Apraksts                                                                                           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3s jauda                | 3 sekunžu vidējais spēks, kas tiek pielikts pedāļu platformām, izteikts ņūtonos.                   |
| 10s jauda               | 10 sekunžu vidējais spēks, kas tiek pielikts pedāļu platformām, izteikts ņūtonos.                  |
| 30s jauda               | 30 sekunžu vidējais spēks, kas tiek pielikts pedāļu platformām, izteikts ņūtonos.                  |
| Vid. spēks              | Vidējais spēks, kas tiek pielikts pedāļu platformām aktivitātes laikā, izteikts ņūtonos.           |
| Spēks                   | Pedāļu platformām pieliktais spēks, izteikts ņūtonos.                                              |
| Apļa jauda              | Vidējais spēks, kas tiek pielikts pedāļu platformām pašreizējā aplī, izteikts ņūtonos.             |
| Apļa norm. jauda        | Normalizētā spēka vērtība, kas tiek pielikta pedāļu platformām pašreizējā aplī, izteikta ņūtonos.  |
| Pēdējā apļa jauda       | Vidējais spēks, kas tika pielikts pedāļu platformām iepriekšējā aplī, izteikts ņūtonos.            |
| Pēdējā apļa norm. jauda | Normalizētā spēka vērtība, kas tika pielikta pedāļu platformām iepriekšējā aplī, izteikta ņūtonos. |
| Maks. jauda             | Maksimālā spēka vērtība, kas tika pielikta pedāļu platformām aktivitātes laikā, izteikta ņūtonos.  |
| Maks. apļa jauda        | Maksimālā spēka vērtība, kas tiek pielikta pedāļu platformām pašreizējā aplī, izteikta ņūtonos.    |
| Normalizēta jauda       | Normalizētā spēka vērtība, kas tiek pielikta pedāļu platformām, izteikta ņūtonos.                  |

## Pārnesumi

| Nosaukums             | Apraksts                                                                                            |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Di2 akumulators       | Di2 sensora akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.                                                 |
| Priekšpuse            | Priekšējais velosipēda pārnesums no pārnesumu pozīcijas sensora.                                    |
| Piederuma akumulators | Pārnesumu pozīcijas sensora akumulatora uzlādes līmenis.                                            |
| Piederumu komplekts   | Pašreizējā pārnesumu kombinācija no pārnesumu pozīcijas sensora.                                    |
| Piederumi             | Priekšējais un aizmugurējais velosipēda pārnesums no pārnesumu pozīcijas sensora.                   |
| Pārnesuma koeficients | Priekšējā un aizmugurējā velosipēda pārnesuma zobu skaits, ko noteicis pārnesumu pozīcijas sensors. |
| Aizmugure             | Aizmugurējais velosipēda pārnesums no pārnesumu pozīcijas sensora.                                  |

## Grafisks

| Nosaukums                            | Apraksts                                                                                                             |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Logrīku pārskatāmība                 | Skriešana. Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo soļu skaita ciklā diapazonu.                              |
| KOMPASA MĒRAPARĀTS                   | Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.                                                                |
| GCT balansa mēraparāts               | Vizualizācijas krāsas atspoguļo saskares ar zemi kreisās/labās puses balansu skrienot.                               |
| Saskares ar zemi laika mēraparāts    | Vizualizācijas krāsas atspoguļo laiku, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes, mērītu milisekundēs. |
| Sirdsdarbības ritma mēraparāts       | Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritma zonu.                                            |
| Sirdsdarbības ritma zonu koeficients | Krāsu mērītājs, kas parāda katrā pulsa zonā pavadītā laika attiecību.                                                |
| PacePro mērītājs                     | Skriešana. Jūsu pašreizējais dalītais temps un mērķa dalītais temps.                                                 |
| SPĒKA MĒRAPARĀTS                     | Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo spēka zonu.                                                          |
| Izturības mēraparāts (att.)          | Mērītājs, kas parāda jūsu pašreizējo atlikušo izturības attālumu.                                                    |
| Izturības mēraparāts (laiks)         | Mērītājs, kas parāda jūsu pašreizējo atlikušo izturības laiku.                                                       |
| Soļa ātruma zuduma mērs              | Krāsu mērs, kas norāda pašreizējo soļa ātruma zudumu skriešanas laikā.                                               |
| Soļa ātruma zuduma % mērs            | Krāsu mērs, kas norāda vidējā soļa ātruma zuduma procentuālo vērtību.                                                |
| Kopējā kāpuma/krituma mēraparāts     | Kopējais augstuma kāpuma un krituma attālums aktivitātes laikā vai kopš pēdējās atiestatīšanas.                      |
| Treniņa efektivitātes mēraparāts     | Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo un anaerobo spēju līmeni.                                             |
| Vertikālo svārstību mēraparāts       | Vizualizācijas krāsas atspoguļo elastīgumu skrējiena laikā.                                                          |
| Vertikālā koeficienta mēraparāts     | Vizualizācijas krāsas atspoguļo vertikālo svārstību attiecību pret soļa garumu.                                      |

## Sirdsdarbības ritma lauki

| Nosaukums                     | Apraksts                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % sirdsdarbības ritma rezerve | Procenti no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī).                                                                                |
| Aerobā treniņa efektivitāte   | Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo spēju līmeni.                                                                                                                                        |
| Anaerobā treniņa efektivitāte | Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu anaerobo spēju līmeni.                                                                                                                                      |
| Vid. %SRR                     | Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā aktivitātē.                                        |
| Vidējais SR                   | Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.                                                                                                                                                 |
| Vid. SR %maks.                | Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.                                                                                                                  |
| Sirdsdarbības ritms           | Sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma noteikšanai vai ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru. |
| SR %maks.                     | Procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.                                                                                                                                                          |
| SR zona                       | Pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).                        |
| Int. vid. %SRR                | Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.                               |
| Int. vid. %maks.              | Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.                                                                                                         |
| Int. vid. SR                  | Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.                                                                                                                                        |
| Int. maks. %SRR               | Maksimālā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.                            |
| Int. maks. %maks.             | Maksimālā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.                                                                                                      |
| Int. maks. SR                 | Maksimālais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.                                                                                                                                     |
| Distances %SRR                | Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā distancē.                                          |
| Distances SR                  | Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.                                                                                                                                                   |
| Distances SR %maks.           | Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.                                                                                                                    |
| Pēdējās distances %SRR        | Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā distancē.                                     |
| Pēdējās distances SR          | Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.                                                                                                                                              |
| Distances SR %maks.           | Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.                                                                                                               |
| Pēd. kust. %SR                | Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā kustībā.                                      |

| Nosaukums           | Apraksts                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pēdējās kustības SR | Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā kustībā.                                                                                                     |
| P. kust. SR %maks.  | Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā kustībā.                                                                      |
| Kustības %SR        | Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā kustībā. |
| Kustības SR         | Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā kustībā.                                                                                                          |
| Kustības SR %maks.  | Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā kustībā.                                                                           |
| Laiks joslā         | Laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības zonā.                                                                                                              |

#### Garuma lauki

| Nosaukums        | Apraksts                                              |
|------------------|-------------------------------------------------------|
| Intervāla garums | Pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.  |
| Garums           | Pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits. |

#### Navigācijas lauki

| Nosaukums                         | Apraksts                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Peilējums                         | Virziens no jūsu pašreizējās atrašanās vietas uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.                                                   |
| Kurss                             | Virziens no jūsu sākuma atrašanās vietas uz galapunktu. Kursu var skatīt kā plānotu vai kā iestatītu maršrutu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana. |
| Galapunkta atrašanās vieta        | Jūsu galapunkta pozīcija.                                                                                                                                        |
| Galapunkta ceļa punkts            | Pēdējais punkts maršrutā uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.                                                                        |
| Atlikušais attālums               | Atlikušais attālums līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.                                                                          |
| Attālums līdz nākamajam           | Atlikušais attālums līdz nākamajam ceļa punktam maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.                                                      |
| Aplēstais kopējais attālums       | Aplēstais attālums no sākuma līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.                                                                 |
| ETA                               | Aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit galapunktu (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.                  |
| PIL nākamajā                      | Aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit nākamo ceļa punktu maršrutā (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana. |
| ETE                               | Aplēstais atlikušais laiks, līdz sasniegsit galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.                                                        |
| Planēšanas spēja līdz galapunktam | Planēšanas spēja, kāda nepieciešama, lai nolaistos no pašreizējās pozīcijas līdz galapunkta augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.         |

| Nosaukums                            | Apraksts                                                                                                                             |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Platums/garums                       | Pašreizējā pozīcija pēc ģeogrāfiskā platuma un garuma neatkarīgi no atlasītā pozīcijas formāta iestatījuma.                          |
| Atr. v.                              | Pašreizējā pozīcija, izmantojot atlasīto pozīcijas formāta iestatījumu.                                                              |
| Nākamais atzarojums                  | Attālums līdz nākamajam atzarojumam ceļā, pamatojoties uz NextFork™ kartes ceļvedi.                                                  |
| Nākamais ceļa punkts                 | Nākamais punkts maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.                                                          |
| Novirze no kursa                     | Attālums pa labi vai pa kreisi, kādā jūs novirzījāties no sākotnējā kustības ceļa. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana. |
| Laiks līdz nākamajam                 | Aplēstais atlikušais laiks, līdz jūs sasniedzat nākamo ceļa punktu maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.       |
| Ātrums izvēlēts pareizs              | Ātrums, kādā jūs pabeidzat maršrutu galapunktā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.                                    |
| Vertikālais attālums līdz galamērķim | Augstuma attālums starp jūsu pašreizējo pozīciju un galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.                    |
| Vertikālais ātrums līdz mērķim       | Kāpuma vai krituma ātrums līdz iepriekš noteiktajam augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.                     |

#### Citi lauki

| Nosaukums                    | Apraksts                                                                                                   |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktīvas kalorijas            | Aktivitātes laikā sadedzinātās kalorijas.                                                                  |
| Apkārtējais spiediens        | Nekalibrēts vides spiediens.                                                                               |
| Barometriskais spiediens     | Pašreizējais nekalibrētais vides spiediens.                                                                |
| Akumulatora darbības stundas | Stundu skaits, kas palicis līdz akumulatora jaudas izekšanai.                                              |
| Baterijas uzlādes līmenis    | Atlikusī akumulatora jauda.                                                                                |
| eBike akumulators            | ebike akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.                                                              |
| eBike diapazons              | Aprēķinātais atlikušais attālums, kādā ebike var sniegt palīdzību.                                         |
| Plūsma                       | Mērījums, cik konsekventi jūs saglabājat ātrumu un plūdenumu pagriezienos pašreizējā aktivitātē.           |
| GPS                          | GPS satelīta signāla stiprums.                                                                             |
| Grants ceļš                  | Pašreizējās aktivitātes grūtību mērījums, pamatojoties uz augstumu, slīpumu un straujām virziena izmaiņām. |
| Intervāli                    | Pašreizējā aktivitātē pabeigto intervālu skaits.                                                           |
| Distances plūsma             | Vispārējais plūsmas novērtējums pašreizējā distancē.                                                       |
| Distances sīkšķembu ceļš     | Vispārējais grūtību novērtējums pašreizējā distancē.                                                       |
| Distances                    | Pašreizējā aktivitātē pabeigto aplū skaits.                                                                |
| Pēdējā posma atkātojumi      | Atkātojumu skaits aktivitātes pēdējā posmā.                                                                |

| Nosaukums             | Apraksts                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Slodze                | Treniņa slodze pašreizējā aktivitātē. Treniņa slodze ir treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņš pēc treniņa (EPOC), kas norāda, ar kādu piepūli jūs veicāt fizisko vingrojumu sēriju. |
| Kustības              | Pašreizējā aktivitātē pabeigto kustību kopējais skaits.                                                                                                                                              |
| Izpildes spēja        | Izpildes spējas rādītājs ir jūsu spēju novērtējums reāllaikā.                                                                                                                                        |
| Atk.                  | Atkārtojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā aktivitātes sporta zālē laikā.                                                                                                                     |
| Elpošanas intensitāte | Jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).                                                                                                                                     |
| Posmi                 | Aktivitātē, piemēram, lēkšanā ar lecamauklu, veikto vingrinājumu grupu skaits.                                                                                                                       |
| Soļi                  | Pašreizējā aktivitātē veiktais soļu skaits.                                                                                                                                                          |
| Stress                | Jūsu pašreizējais stresa līmenis.                                                                                                                                                                    |
| Saullēkts             | Saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.                                                                                                                                                  |
| Saulriets             | Saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.                                                                                                                                                  |
| Dienas laiks          | Diennakts laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).                                                             |
| Kopā kalorijas        | Kopējais dienā sadedzināto kaloriju daudzums.                                                                                                                                                        |

#### Tempa lauki

| Nosaukums                     | Apraksts                                                       |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 500 m temps                   | Pašreizējais airēšanas temps uz 500 metriem.                   |
| Vidējais 500 m temps          | Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā aktivitātē. |
| Vidējais temps                | Vidējais temps pašreizējā aktivitātē.                          |
| Pakāpes korigētais temps      | Vidējais temps tiek korigēts atkarībā no reljefa stāvuma.      |
| Intervāla temps               | Vidējais temps pašreizējā intervālā.                           |
| 500 m distances temps         | Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā distancē.   |
| Distances temps               | Vidējais temps pašreizējā distancē.                            |
| Pēdējās distances 500 m temps | Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pēdējā distancē.       |
| Pēdējās distances temps       | Vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.                       |
| Pēd. att. temps               | Vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.                   |
| Pēdējās kustības temps        | Vidējais temps pēdējā veiktajā kustībā.                        |
| Kustības temps                | Vidējais temps pašreizējā kustībā.                             |
| Temps                         | Pašreizējais temps.                                            |

**PacePro lauki**

| Nosaukums                     | Apraksts                                             |
|-------------------------------|------------------------------------------------------|
| Nākamais dalītais attālums    | Skriešana. Kopējais attālums nākamajā intervālā.     |
| Nākamais dalītais mērķa temps | Skriešana. Mērķa temps nākamajā intervālā.           |
| Dalīts attālums               | Skriešana. Kopējais attālums pašreizējā intervālā.   |
| Atlikušais dalītais attālums  | Skriešana. Atlikušais attālums pašreizējā intervālā. |
| Dalīts temps                  | Skriešana. Temps pašreizējā intervālā.               |
| Dalīts mērķa temps            | Skriešana. Mērķa temps pašreizējā intervālā.         |

**Jaudas lauki**

| Nosaukums                 | Apraksts                                                                        |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| % FTP                     | Pašreizējā spēka atdeve procentos no funkcionālās sliekšņvērtības jaudas.       |
| 3 s vid. balanss          | Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 3 sekunžu kustības laikā.            |
| 3 s jauda                 | Vidējā spēka atdeve 3 sekunžu kustības laikā.                                   |
| 3 s jauda uz svara vien.  | Pašreizējās aktivitātes 3 sekunžu vidējā jauda, kas mērīta vatos uz kilogramu.  |
| 10 s vid. balanss         | Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 10 sekunžu kustības laikā.           |
| 10 s jauda                | Vidējā spēka atdeve 10 sekunžu kustības laikā.                                  |
| 10 s jauda uz svara vien. | Pašreizējās aktivitātes 10 sekunžu vidējā jauda, kas mērīta vatos uz kilogramu. |
| 30 s vid. balanss         | Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 30 sekunžu kustības laikā.           |
| 30 s jauda                | Vidējā spēka atdeve 30 sekunžu kustības laikā.                                  |
| 30 s jauda uz svara vien. | Pašreizējās aktivitātes 30 sekunžu vidējā jauda, kas mērīta vatos uz kilogramu. |
| Vid. atlikums             | Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā aktivitātē.               |
| Vid. kreisais PP          | Vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.              |
| Vid. jauda                | Vidējā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.                                      |
| Vid. labais PP            | Vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.                |
| Vid. kreisais PPP         | Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.    |
| Vid. PCO                  | Vidējā platformas centra nobīde pašreizējā aktivitātē.                          |
| Vid. jauda uz svara vien. | Pašreizējās aktivitātes vidējā jauda, kas mērīta vatos uz kilogramu.            |
| Vid. labais PPP           | Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.      |
| Balanss                   | Pašreizējais kreisās/labās puses spēka balanss.                                 |
| Intensity Factor          | Intensity Factor™ pašreizējā aktivitātē.                                        |
| Distances balanss         | Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā distancē.                 |
| Dist. kreisais PPP        | Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.      |

| Nosaukums                     | Apraksts                                                                                                                                                |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dist. kreisais PP             | Vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.                                                                                        |
| Dist. maks. jauda             | Augstākā spēka atdeve pašreizējā distancē.                                                                                                              |
| Distances NP                  | Vidējā Normalized Power™ pašreizējā distancē.                                                                                                           |
| Dist. PCO                     | Vidējā platformas centra nobīde pašreizējā distancē.                                                                                                    |
| Distances jauda               | Vidējā spēka atdeve pašreizējā distancē.                                                                                                                |
| Apļa jauda uz svara vien.     | Pašreizējās distances vidējā spēka atdeve vatos uz kilogramu.                                                                                           |
| Dist. labais PPP              | Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.                                                                                |
| Dist. labais PP               | Vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.                                                                                          |
| Pēdējās distances maks. jauda | Maksimālā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.                                                                                                        |
| Pēdējās dist. NP              | Vidējā Normalized Power pēdējā veiktajā distancē.                                                                                                       |
| Pēdējās distances jauda       | Vidējā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.                                                                                                           |
| Kreisā PPP                    | Pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu. |
| Kreisā PP                     | Pašreizējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda                                  |
| Maks. jauda                   | Augstākā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.                                                                                                            |
| NP                            | Normalized Power pašreizējā aktivitātē.                                                                                                                 |
| Pedāļa vienmēr.               | Mērījums, cik vienmērīgi braucējs piemēro spēku pedāļiem katrā pedāļu gājienā.                                                                          |
| PCO                           | Platformas centra nobīde Platformas centra nobīde ir vieta uz pedāļa, kur tiek piemērots spēks.                                                         |
| Jauda                         | Pašreizējā spēka atdeve vatos. Jūsu ierīcei ir jābūt savienotai ar saderīgu sirds darbības ritma monitoru.                                              |
| Jauda uz svara vienību        | Pašreizējais spēks, kas mērīts vatos uz kilogramu.                                                                                                      |
| Spēka zona                    | Pašreizējais spēka atdeves diapazons, pamatojoties uz jūsu FTP vai pielāgotiem iestatījumiem.                                                           |
| Labā PPP                      | Pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.   |
| Labā PP                       | Pašreizējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda                                    |
| Laiks joslā                   | Laiks, kas pagājis katrā jaudas zonā.                                                                                                                   |
| Laiks sēžot                   | Laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.                                                                                         |
| Laiks dist. sēžot             | Laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā distancē.                                                                                           |
| Laiks st.                     | Laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.                                                                                        |

| Nosaukums          | Apraksts                                                       |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|
| Laiks distancē st. | Laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā distancē. |
| TSS                | Training Stress Score™ pašreizējā aktivitātē.                  |
| Griezes mom. ef.   | Mērījums, cik efektīvi braucējs griež pedāļus.                 |
| Treniņš            | Kopējais rezultāts (spēka atdeve) kilodžoulos.                 |

#### Atpūtas lauki

| Nosaukums         | Apraksts                                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Atkārtot          | Taimeris pēdējam intervālam plus pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā). |
| Restartēt taimerī | Taimeris pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).                         |

#### Skriešanas dinamika

| Nosaukums                             | Apraksts                                                                                                                   |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vidējais GCT balanss                  | Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā posmā.                                                                    |
| Vidējais saskares ar zemi laiks       | Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā aktivitātē.                                                                     |
| Vidējais soļa ātruma zudums           | Vidējais soļa ātruma zuduma mērījums pašreizējā aktivitātē.                                                                |
| Procentuālais vid. soļa ātruma zudums | Vidējais soļa ātruma zuduma koeficients attiecībā pret ātrumu pašreizējā aktivitātē.                                       |
| Vidējais soļa garums                  | Vidējais soļa garums pašreizējā nodarbībā.                                                                                 |
| Vidējās vertikālās svārstības         | Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā aktivitātē.                                                               |
| Vidējais vertikālais koeficients      | Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā nodarbībā.                                                |
| GCT balanss                           | Saskares ar zemi kreisās/labās puses balanss skrienot.                                                                     |
| Saskares ar zemi laiks                | Laiks, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes. Saskares ar zemi laiks netiek aprēķināts iešanas gadījumā. |
| Distances GCT balanss                 | Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā distancē.                                                                 |
| Distances saskares ar zemi laiks      | Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā distancē.                                                                       |
| Apļa soļa ātruma zudums               | Vidējais soļa ātruma zudums pašreizējā aplī.                                                                               |
| Procentuālais apļa soļa ātruma zudums | Vidējais soļa ātruma zuduma koeficients attiecībā pret ātrumu pašreizējā aplī.                                             |
| Distances soļa garums                 | Vidējais soļa garums pašreizējā distancē.                                                                                  |
| Distances vertikālās svārstības       | Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā distancē.                                                                 |
| Distances vertikālais koeficients     | Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā distancē.                                                 |
| Soļa ātruma zudums                    | Soļa ātruma zuduma mērījums centimetros sekundē skriešanas laikā.                                                          |
| Procentuālais soļa ātruma zudums      | Soļa ātruma zuduma koeficients attiecībā pret ātrumu skriešanas laikā.                                                     |

| Nosaukums               | Apraksts                                                                                |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Soļa garums             | Jūsu soļa garums no viena soļa līdz nākamajam, mērīts metros.                           |
| Vertikālās svārstības   | Elastīgums skrējiena laikā. Ķermeņa vertikālā kustība, mērīta katram solim centimetros. |
| Vertikālais koeficients | Vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu.                                         |

#### Ātruma lauki

| Nosaukums                | Apraksts                                                                                                          |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vid. kustības ātrums     | Vidējais kustības ātrums pašreizējā aktivitātē.                                                                   |
| Vid. vispārējais ātrums  | Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē, ietverot gan kustības, gan apturētu ātrumu.                                |
| Vidējais ātrums          | Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.                                                                            |
| Vid. SOG                 | Vidējais braukšanas ātrums pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un pagaidu kursa svārstībām pozīcijā. |
| Distances SOG            | Vidējais braukšanas ātrums pašreizējā aplī neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.              |
| Ātrums distancē          | Vidējais ātrums pašreizējā distancē.                                                                              |
| Pēdējās dist. SOG        | Vidējais braukšanas ātrums pēdējā pabeigtajā aplī neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.       |
| Pēdējās distances ātrums | Vidējais ātrums pēdējā pabeigtā aplī.                                                                             |
| Pēdējās kustības ātrums  | Vidējais ātrums pēdējā pabeigtā kustībā.                                                                          |
| Maks. SOG                | Maksimālais braukšanas ātrums pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.      |
| Maks. ātrums             | Lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.                                                                           |
| Kustības ātrums          | Vidējais ātrums pašreizējā kustībā.                                                                               |
| Ātrums                   | Pašreizējais kustības ātrums.                                                                                     |
| SOG                      | Faktiskais braukšanas ātrums neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.                            |
| Vertik. ātrums           | Kāpuma vai krituma ātrums laika gaitā.                                                                            |

#### Izturības lauki

| Nosaukums            | Apraksts                                                             |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Izturība             | Pašreizējā atlikusī izturība.                                        |
| Atlikušais attālums  | Pašreizējais izturības attālums, kas paliek pie pašreizējā piepūles. |
| Izturības potenciāls | Atlikusī potenciālā izturība.                                        |
| Atlikušais laiks     | Pašreizējais izturības laiks, kas atlicis pie pašreizējās piepūles.  |

## Vēzienu lauki

| Nosaukums                            | Apraksts                                                                              |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Vidējais attālums uz vēzienu         | Peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.            |
| Vidējais attālums uz vēzienu         | Smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.           |
| Vidējais vēzienu ātrums              | Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā. |
| Vidēji vēzieni uz garumu             | Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā aktivitātē.                      |
| Attālums uz vēzienu                  | Smaiļošana. Vēzienu laikā veiktais attālums.                                          |
| Intervāla vēzieni uz garumu          | Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā intervālā.                       |
| Intervāla vēzienu veids              | Pašreizējais vēzienu veids intervālā.                                                 |
| Distanču attālums uz vēzienu         | Peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.              |
| Distanču attālums uz vēzienu         | Smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.             |
| Distanču vēzienu ātrums              | Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.            |
| Distanču vēzienu ātrums              | Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.           |
| Vēzieni distancē                     | Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.                               |
| Vēzieni distancē                     | Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.                              |
| Pēdējās distanču attālums uz vēzienu | Peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.         |
| Pēdējās distanču attālums uz vēzienu | Smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.        |
| Pēdējās distanču vēzienu ātrums      | Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.       |
| Pēdējās distanču vēzienu ātrums      | Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.      |
| Pēdējās distanču vēzieni             | Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.                          |
| Pēdējās distanču vēzieni             | Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.                         |
| Pēdējā attāluma vēzieni              | Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.                                 |
| Pēdējā attāluma vēzienu veids        | Vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.                            |
| Vēzienu ātrums                       | Peldēšana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).                                         |
| Vēzienu ātrums                       | Smaiļošana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).                                        |
| Vēzieni                              | Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.                             |
| Vēzieni                              | Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.                            |

## Swolf lauki

| Nosaukums               | Apraksts                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vidējais Swolf          | Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam ( <i>Peldēšanas terminoloģija, 18. lappuse</i> ). Peldot atklātos ūdeņos, Swolf rezultāta aprēķināšanai izmanto 25 metrus. |
| Intervāla Swolf         | Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.                                                                                                                                                                                                         |
| Distance Swolf          | Swolf rezultāts pašreizējā distancē.                                                                                                                                                                                                                   |
| Pēdējās distances Swolf | Swolf rezultāts pēdējā pabeigtā distancē.                                                                                                                                                                                                              |
| Pēdējā attāluma Swolf   | Swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.                                                                                                                                                                                                          |

## Temperatūras lauki

| Nosaukums               | Apraksts                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ne vairāk kā 24 stundas | Maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.                                                                                                        |
| Vismaz 24 stundas       | Minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.                                                                                                         |
| Temperatūra             | Gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Jūs varat izveidot temperatūras sensora pāra savienojumu ar savu ierīci, lai iegūtu precīzu temperatūras datu pastāvīgu avotu. |

## Taimera lauki

| Nosaukums                  | Apraksts                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktīvais laiks             | Kopējais aktīvās kustības laiks pašreizējā aktivitātē.                                                                                                                                                           |
| Vidējais distances laiks   | Vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.                                                                                                                                                                  |
| Vidējais kustības laiks    | Vidējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.                                                                                                                                                                   |
| Vidējais pozas laiks       | Vidējais pozas laiks pašreizējā aktivitātē.                                                                                                                                                                      |
| Pagājušais laiks           | Kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimeri un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimeri uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimeri un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes. |
| Aplēstais finiša laiks     | Pašreizējās aktivitātes aplēstais finiša laiks.                                                                                                                                                                  |
| Intervāla laiks            | Hronometra laiks pašreizējā intervālā.                                                                                                                                                                           |
| Distances laiks            | Hronometra laiks pašreizējā distancē.                                                                                                                                                                            |
| Pēdējās distances laiks    | Hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.                                                                                                                                                                       |
| Pēdējās kustības laiks     | Hronometra laiks pēdējā veiktajā kustībā.                                                                                                                                                                        |
| Pēdējās pozas laiks        | Hronometra laiks pēdējā veiktajā pozā.                                                                                                                                                                           |
| Kustības laiks             | Hronometra laiks pašreizējā kustībā.                                                                                                                                                                             |
| Kustības laiks             | Kopējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.                                                                                                                                                                   |
| Kopumā priekšā/aiz muguras | Kopējais laiks, kas pārsniedz mērķa tempu vai ātrumu vai atpaliek no tā.                                                                                                                                         |

| Nosaukums        | Apraksts                                                                                                  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pozas laiks      | Hronometra laiks pašreizējā pozā.                                                                         |
| Iestatīt taimerī | Izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums. |
| Apturēts laiks   | Kopējais apturētais laiks pašreizējā aktivitātē.                                                          |
| Peldējuma laiks  | Peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.                                        |
| Taimeris         | Aktivitātes taimera pašreizējais laiks.                                                                   |

#### Fizisko vingrojumu sērijas lauki

| Nosaukums            | Apraksts                                                |
|----------------------|---------------------------------------------------------|
| Veicamie atkārtojumi | Fizisko vingrojumu sērijas laikā atlikušie atkārtojumi. |
| Soļa ilgums          | Treniņa posma atlikušais laiks vai attālums.            |
| Soļu temps           | Pašreizējais temps fizisko vingrojumu sērijas solī.     |
| Soļu ātrums          | Pašreizējais ātrums fizisko vingrojumu sērijas solī.    |
| Soļa laiks           | Laiks, kas pagājis fizisko vingrojumu sērijas solim.    |



