

GARMIN

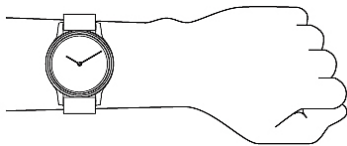
vívomove™ HR

Visada pasitarkite su gydytoju prieš pradėdami ar keisdami bet kokią pratimų programą.

Prietaiso nešiojimas ir širdies ritmas

- prietaisą „vivomove HR“ nešiokite virš riešo.

Pastaba: prietaisas turi būti gerai ir patogiai pritvirtintas, kad nejudėtų bėgiojant ar sportuojant.



Pastaba: širdies ritmo jutiklis yra prietaiso galinėje dalyje.

Daugiau informacijos apie riešinį širdies ritmo matuoklį rasite adresu:

www.garmin.lt/ak-uz-pre.

Prietaiso režimai

Žvilgčiojimo	Laikrodžio rodyklės rodo dabartinį laiką ir prietaisas yra užrakintas.
Interaktyvus	Laikrodžio rodyklės išnyksta nuo jutiklinio ekrano ir prietaisas atsirakina.
Tik laikrodis	Kai baterija baigia išsekti, laikrodžio rodyklės rodo dabartinį laiką ir jutiklinis ekranas išsijungia iki prietaisas pakraunamas.

Prietaiso naudojimas

Dvigubas bakstelėjimas: dvigubas jutiklinio ekrano bakstelėjimas ① pažadina prietaisą.

Pastaba: ekranas išsijungia, kai yra nenaudojamas. Kai ekranas išsijungia, prietaisas išlieka aktyvus ir įrašinėja duomenis. Laiku ribojamų užsiėmimų metu dvigubas jutiklinio ekrano bakstelėjimas įjungia ir sustabdo laikmatį.

Riešo gestai: pasukite ir pakelkite riešą kūno link, kad įjungtumėte ekraną. Pasukite savo riešą nuo kūno tam, kad išjungtumėte ekraną.

Braukimas: kai ekranas įjungtas, perbraukite per jutiklinį ekraną, kad atraktumėte prietaisą. Perbraukite per jutiklinį ekraną, kad galėtumėte slinkti per mini programėles (widgets) ir meniu parinktis.

Užlaikymas: kai prietaisas atrakintas, palaikykite nuspaudę jutiklinį ekraną, kad įjungtumėte ir išjungtumėte meniu.

Bakstelėjimas: bakstelėkite jutiklinį ekraną pasirinkimui atlikti. Bakstelėkite ② kad grįžtumėte į prieš tai buvusį ekraną.

Mini programėlės (Widgets)

Į jūsų įrenginį jau yra įdiegtos mini programėlės („widgets“), kurios suteikia pirmą informaciją. Galite perbraukti per jutiklinį ekraną mini programėlėms paslinkti. Galite bakstelėti mini programėles ir peržiūrėti tokią papildomą informaciją, kaip jūsų širdies ritmo grafikas, jūsų žingsnių skaičius per praėjusią parą. Kai kurioms mini programėlėms prietaisą reikia susieti su išmaniuoju telefonu.

Pastaba: galite naudoti „Garmin Connect Mobile“ programėlę laikrodžio pradiniam ekranui pasirinkti ir pridėti arba pašalinti tokias mini programėles, kaip muzikos valdymas išmaniajame telefone.

Laikas ir data	Dabartinis laikas ir data. Prietaisas atnaujina laiką ir datą, kai sinchronizujete savo prietaisą su išmaniuoju telefonu arba kompiuteriu.
	Bendras žingsnių skaičius ir žingsnių tikslas dienai. Prietaisas įsimea ir siūlo žingsnių tikslus kiekvienai dienai.
	Jūsų dabartinis širdies ritmas dūžiais per minutę (bpm) ir septynių dienų vidutinis širdies ritmas poilsio metu.
	Bendras įveiktų pakopų skaičius ir įveiktų pakopų tikslas dienai.
	Per dieną įveiktas atstumas kilometrais ar myliomis.
	Jūsų bendras intensyvių minučių skaičius ir savaitės tikslas.
	Bendras per dieną sudegintų kalorijų kiekis, įskaitant veiklos metu ir ramybės būsenoje sudegintas kalorijas.
	Dabartinis streso lygis. Prietaisas matuoja širdies ritmo pokyčius ramybės būsenoje streso lygiui įvertinti. Žemesnis skaičius reiškia žemesnį streso lygį.
	Dabartinė temperatūra ir orų prognozė iš susieto išmaniojo telefono.
	Pranešimai iš jūsų išmaniojo telefono, įskaitant skambučius, žinutes, socialinių tinklų atnaujinimus ir kt., pagal išmaniojo telefono atnaujinimų parametrus.
	Jūsų išmaniojo telefono muzikos grotuvo valdiklis.
VIRB	Susietos „VIRB“ veiksmo kameros (parduodama atskirai) valdiklis

Prietaiso įjungimas ir nustatymas

Norėdami pradėti naudotis savo prietaisu, prijunkite jį prie maitinimo šaltinio. Norėdami naudotis „vivomove HR“ ryšio funkcijomis, susiekite jį tiesiogiai per „Garmin Connect™ Mobile“ programėlę, o ne naudodami išmaniojo telefono „Bluetooth“ nustatymus.

1. Iš savo telefono programėlių parduotuvės įdėkite „Garmin Connect Mobile“ programėlę;
2. Suspauskite įkrovimo spaustuvo šonus ① spaustuvo griebtuvams atidaryti;
3. Išlygiuokite spaustuką su kontaktais ② ir atleiskite spaustuvo griebtuvus;
4. Įkiškite USB laidą į maitinimo šaltinį prietaisui įjungti. Kai prietaisas įsijungia, pasirodo *Hello!*;
5. Pridėkite savo prietaisą prie savo „Garmin Connect“ paskyros:

- jei tai pirmasis prietaisas, siejamas su „Garmin Connect Mobile“ programėle, vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas;
- jei jau esate susiję kitą prietaisą su „Garmin Connect Mobile“ programėle, nustatymų meniu pasirinkite **Garmin Devices > Add Device** (Garmin įrenginiai > Pridėti įrenginį) ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Jei susiejimas įvyko sėkmingai, pasirodo pranešimas ir prietaisas automatiškai sinchronizuojasi su Jūsų išmaniuoju telefonu.



Automatinis užduoties nustatymas

„Auto Goal“ funkcija

Jūsų prietaisas automatiškai sukuria kasdieninę žingsnių užduotį atsižvelgdamas į ankstesnius aktyvumo lygius. Jums judant dienos metu, prietaisas rodo kokią kasdieninę užduoties dalį įveikėte ①. Jei nusprendėte nenaudoti automatinės užduoties funkcijos, savo „Garmin Connect“ paskyroje galite nustatyti asmeninę žingsnių užduotį.



Judėjimo juosta

Sėdint ilgą laiką gali prasidėti nepageidaujami metaboliniai pakitimai. Ši funkcija primins Jums, kad laikas pajudėti. Judėjimo juosta ① pasirodo po vienos neaktyvumo valandos. Po kiekvienų 15 minučių neveiklumo pasirodo papildomi segmentai ②. Judėjimo juosta galite atstatyti į pirmąją padėtį paaidami trumpą atstumą.



Širdies ritmo grafinė sąsaja

Širdies ritmo grafinėje sąsajoje rodomas praeitęs valandos širdies ritmas, mažiausias pulso dažnis dūžiais per minutę (bpm) ir didžiausias širdies ritmas per šį laikotarpį.

1. Perbraukite širdies ritmo ekranui pamatyti;
2. Bakstelėję ekraną pamatysite savo širdies ritmo grafiką.

Miego stebėjimas

Kol miegate, prietaisas automatiškai nustato Jūsų miego būseną ir stebi Jūsų judesius Jūsų įprastų miego valandų metu. Savo įprastą miego valandas galite nustatyti „Garmin Connect“ paskyros naudotojo nustatymuose. Miego statistika apima bendrą miego valandas, miego lygius ir judesius miego metu. Savo miego statistiką galite peržvelgti „Garmin Connect“ paskyroje.

Širdies ritmo kintamumas ir streso lygis

Prietaisas analizuoja širdies ritmo kitimą poilsio metu streso lygiui išmatuoti. Streso lygiui įtaką daro treniruotės, fizinis aktyvumas, miegas, mityba ir bendras gyvenimo stresas. Streso lygio intervalas yra nuo 0 iki 100, kur 0-25 reiškia poilsio būseną, 26-50 reiškia nedidelį stresą, 51-75 yra vidutinis stresas, o 76-100 reiškia didelės įtampos būseną. Žinodami savo streso lygį, galite identifikuoti savo streso akimirkas dienos metu. Geriausiems rezultatams pasiekti turėtumėte dėvėti prietaisą miego metu. Savo prietaisą galite sinchronizuoti su savo „Garmin Connect“ paskyra savo visos dienos streso lygiui, ilgalaikėms tendencijoms ir kitai informacijai matyti.

Streso lygio grafiko peržiūra

Streso lygio grafike rodomas jūsų stresas pastarąją valandą.

1. Perbraukite streso lygio ekranui pamatyti;
2. Bakstelėję ekraną pamatysite savo streso lygio grafiką.

Pranešimų peržiūra

Kai prietaise pasirodo pranešimas, pasirinkite vieną iš variantų:

- bakstelėkite liečiamąjį ekraną ir pasirinkite ▼ visam pranešimui peržiūrėti;
- paspauskite ✕ pranešimui atšaukti.

Kai prietaise pasirodo įeinantis skambutis, pasirinkite vieną iš variantų:

Pastaba: galimi variantai priklauso nuo išmaniojo telefono.

- Paspauskite ☎ skambučiui į išmanųjį telefoną priimti;
- Paspauskite ✕ skambučiui atmesti ar nutildyti.

Norėdami peržiūrėti visus pranešimus, perbraukite, kad pamatytumėte pranešimų mini programėlę, bakstelėkite ekraną ir pasirinkite vieną iš variantų:







- perbraukite pranešimams paslinkti;
- pasirinkite pranešimą ir paspauskite ▼ visam pranešimui peržiūrėti;
- pasirinkite pranešimą ir paspauskite ✕ pranešimui atmesti.

Garmin Move IQ™

„Move IQ“ funkcija automatiškai aptinka bent 10 minučių trunkančios veiklos bruožus, pvz., ėjimą, bėgimą, važiavimą dviračiu, plaukimą, sportavimą elipsiniu treniruokliu. Įvykio rūšį ir trukmę galite pamatyti savo „Garmin Connect“ laiko linijoje, tačiau jų nebus Jūsų veiklų sąrašė, momentinėse nuotraukose ar naujienų sraulte. Detalesniems duomenims ir tikslumui gauti, galite įrašyti į prietaisą savo laiku apribotą veiklą. „Move IQ“ funkcija gali automatiškai pradėti matuojamos trukmės ėjimo ar bėgimo treniruotę. Visą informaciją apie matuojamos trukmės treniruotes galite matyti savo „Garmin Connect“ paskyroje.







Nustatytos trukmės veiklos įrašymas

Galite įrašyti nustatytos trukmės treniruotę, kurią galima išsaugoti ir išsiųsti į savo „Garmin Connect“ paskyrą.

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
2. Spustelėkite ;
3. Perbraukite veiklų sąrašui paslinkti:
 - pasirinkite  ėjimui;
 - pasirinkite  bėgimui;
 - pasirinkite  kardio veiklai;
 - pasirinkite  jėgos treniruotei;
 - pasirinkite  kitai veiklos rūšiai;
4. Dukart bakstelėkite ekraną laikmačiui įjungti.
5. Pradėkite treniruotę;
6. Perbraukite papildomiems duomenų ekranams atidaryti;
7. Baigę savo treniruotę, dukart palieskite ekraną laikmačiui sustabdyti. Patarimas: Dukart bakstelėkite ekraną laikmačiui tęsti.
8. Perbraukite variantui pasirinkti:
 - pasirinkite veiklai išsaugoti;
 - pasirinkite veiklai ištrinti;


Jėgos treniruotės įrašymas

Jėgos treniruotės metu galite įrašyti setus. Setas yra daugkartinis vieno judesio kartojimas.

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
2. Spustelėkite  > ;
3. Dukart bakstelėkite ekraną laikmačiui įjungti.
4. Pradėkite savo pirmąjį setą. Prietaisas skaičiuoja pakartojimus. Kartojimų skaitiklis pasirodo atlikus bent 6 pakartojimus;
5. Perbraukite kitiems duomenų ekranams atidaryti (pasirinktinai);
6. Pasirinkite  setui užbaigti. Pasirodo poilsio laikmatis;
7. Poilsio metu pasirinkite vieną iš variantų:
 - kitiems duomenų ekranams pamatyti, braukite per ekraną;
 - Kartojimų skaitikliui redaguoti, pasirinkite **Edit Reps**, paspauskite  ar  ir bakstelėkite ekrano centre;
8. Pasirinkite  savo kitam setui pradėti;
9. Kartokite 6-8 veiksmus, kol baigsite savo veiklą;
10. Dukart bakstelėkite ekraną laikmačiui įjungti;
11. Perbraukite variantui pasirinkti:
 - pasirinkite veiklai išsaugoti;
 - pasirinkite veiklai ištrinti;

Širdies ritmo perspėjimų nustatymas

Galite nustatyti savo prietaisą, kad jis Jus perspėtų Jūsų širdies ritmui padidėjus ar sumažėjus žemiau nustatytos zonos ar individualaus intervalo. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad prietaisas jus perspėtų, kai Jūsų širdies ritmas viršija 180 dūžių per minutę (bpm). Individualias zonas galite nustatyti „Garmin Connect“ paskyroje.

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
 2. Paspauskite  ir pasirinkite veiklą;
 3. Pasirinkite **Alerts > HR Alert**;
 4. Pasirinkite variantą:
 - jei norite naudoti esamą širdies ritmo zoną, pasirinkite širdies ritmo zoną;
 - jei norite naudoti individualias minimalias ar maksimalias reikšmes, pasirinkite **Custom**;
- Kas kartą, kai reikšmė nukrenta ar pakyla virš tam tikro intervalo ar individualios reikšmės, pasirodo pranešimas ir prietaisas pradeda vibruoti.

Prietaiso priežiūra

Nenaudokite aštrių daiktų prietaisui valyti!
Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą!
Gera nuskalaukite prietaisą gėlu vandeniu, jei ant jo pateko chloras, druskingas vanduo, kremas nuo saulės, kosmetika, alkoholis ar kiti stipriai veikiantys chemikalai. Ilgalaikis šių medžiagų poveikis gali pažeisti korpusą.
Saugokite prietaisą nuo stiprių smūgių ir grubaus elgesio, kadangi dėl to gali sutrumpėti gaminio tarnavimo laikas.
Nelaikykite prietaiso ten, kur jį ilgą laiką gali veikti ypač aukšta temperatūra, kadangi ji gali nepataisomai sugadinti prietaisą.


Specifikacijos

Atsparumas vandeniui	Plaukiojimas*
Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Baterijos tarnavimo laikas	Iki 5 dienų išmaniajame režime; iki 2 papildomų savaitių laikrodžio režime.
Darbinė temperatūra	nuo -10°C iki 50°C
Įkrovimo temperatūra	nuo 0°C iki 45°C
Belaidžio ryšio dažniai/protokolai	ANT+ 2.4 GHz @ 0 dBm nominalus; Bluetooth 2.4 GHz @ 0 dBm nominalus.




* Daugiau informacijos rasite www.garmin.lt/udensizturibas-klase.

Apskaičiuota VO2 maks. reikšmė







Kad prietaisas galėtų apskaičiuoti VO2 maks. reikšmę, jam reikia riešinio širdies ritmo duomenų ir 15 minučių trukmės greito ėjimo ar bėgimo.

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
2. Spustelėkite . Jei jau turite įrašytą 15 minučių greitą ėjimą, pasirodo Jūsų apskaičiuota VO2 maks. reikšmė. Prietaisas atnaujins Jūsų VO2 maks. reikšmę kas kartą, kai užbaigsite nustatyto laiko ėjimą ar bėgimą;
3. Jei reikia, vykdykite nurodymus ekrane savo apskaičiuotai VO2 pamatyti. Pasibaigus bandymui, pasirodys pranešimas.



Chronometro naudojimas

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
2. Spustelėkite  > ;
3. Dukart bakstelėkite ekraną laikmačiui įjungti.
4. Dukart bakstelėkite ekraną laikmačiui įjungti;
5. Jei reikia, paspauskite  laikmačiui atstatyti.

Atgalinio laikmačio įjungimas

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
2. Spustelėkite  > ;
3. Spustelėkite  ar  laikmačiui nustatyti;
4. Bakstelėkite ekrano centre laikui pasirinkti ir eikite į kitą ekraną;
5. Pasirinkite  laikmačiui paleisti;
6. Spustelėkite  laikmačiui sustabdyti;


Žadintuvo naudojimas

1. Savo „Garmin Connect“ paskyroje nustatykite žadintuvo signalų laikus ir dažnumą;
2. „vivomove HR“ prietaise palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
3. Spustelėkite  > ;
4. perbraukite signalams paslinkti;
5. Pasirinkite žadintuvą jam įjungti ar išjungti.

Istorija


Jūsų prietaisas saugo iki 14 dienų veiklos duomenų ir širdies ritmo duomenų bei iki septynių matuojamo laiko veiklų. Savo prietaise galite peržvelgti savo paskutines septynias matuojamo laiko veiklas. Galite sinchronizuoti savo duomenis su „Garmin Connect“ paskyra, jei norite matyti neribotą kiekį veiklų, veiklų stebėjimo duomenų ir širdies ritmo stebėjimo duomenų. Kai prietaiso atmintis prisipildo, seniausi duomenys ištrinami.

Istorijos peržiūra

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
2. Pasirinkite ;
3. Pasirinkite veiklą.


Visų gamyklinių nustatymų atkūrimas

Galite atstatyti visus prietaiso nustatymus į numatytąsias gamyklines reikšmes. Pastaba: bus ištrinta visa naudotojo įrašyta informacija ir veiklos istorija.

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
2. Pasirinkite  >  > **Restore Defaults > ✓**.

Duomenų sinchronizavimas su „Garmin Connect Mobile“ programėle

Prietaisas automatiškai sinchronizuoja duomenis su „Garmin Connect Mobile“ programėle kas kartą ją atidarius. Jūsų prietaisas periodiškai automatiškai sinchronizuoja duomenis su „Garmin Connect Mobile“ programėle. Savo duomenis taip pat galite sinchronizuoti bet kuriuo metu rankiniu būdu.

1. Priartinkite prietaisą šalia savo išmaniojo telefono;
2. Atidarykite „Garmin Connect Mobile“ programėlę;
3. Patarimas: programėlė gali būti atidaryta ar veikti fone.
3. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
4. Spustelėkite ;
5. Palaukite, kol sinchronizuosis Jūsų duomenys;
6. Peržiūrėkite savo esamus duomenis „Garmin Connect Mobile“ programėlėje.

„Garmin Express“ nustatymas

1. Prijunkite prietaisą prie savo kompiuterio USB laidu;
2. Eikite į www.garmin.lt/garmin-express ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Niekada nenaudokite kieto ar aštraus daikto liečiamajam ekranui valdyti, kitaip galite jį sugadinti.

Nelaikykite aukštoje temperatūroje, pvz., drabužių džiovyklėje!
Išlaikykite odinę apyrankę sausą! Neplaukiokite ir nesimaudykite su prietaisu! Vanduo gali jį pažeisti.

Prietaiso valymas



Pastaba: net ir nedidelis kiekis prakaito ar drėgmės gali sukelti elektrinių kontaktų koroziją juos prijungus prie įkroviklio. Korozija gali sustabdyti įkrovimą ir duomenų perkėlimą.

1. Prietaisą nuvalykite silpnu ploviklio tirpalu išmirkyta šluoste;
2. Nusausinkite.

Po valymo leiskite prietaisui visiškai išdžiūti.

Prietaiso informacijos peržiūra

Čia galite matyti prietaiso ID numerį, programos versiją, teisinę informaciją ir likusį baterijos įkrovimo procentą.

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
2. Pasirinkite  >  > **About**;
3. Perbraukite informacijai pamatyti.

Ar mano išmanus telefonas suderinamas su prietaisu?

„Vivosport“ prietaisas yra suderinamas su išmaniuoju telefonu, kuriame veikia „Bluetooth Smart“ bevielė technologija.

Informaciją apie suderinamumą rasite www.garmin.lt/vai-mans-talrunis-ir-savietojams.

www.Garmin.lt