

Uzmanību: pirms jebkādas treniņu programmas uzsākšanas vai pielāgošanas, vienmēr konsultējieties ar savu ārstu!

Ierīces lietošanas uzsākšana

Lai iegūtu visvairāk no sava aktivitātes uzraudzītāja, jums tas būtu jāsapāro ar savu viedtālruni vai datoru un jāpabeidz iestatīšanas process mūsu bezmaksas Garmin Connect™ vietnes kontā.

Piezīme: līdz brīdim, kad veicat ierīces sapārošanu un iestatījumu procesa pabeigšanu, ierīcei ir ierobežota funkcionalitāte.

Lietošana ikdienā

Padariet savu vívofit 4 ierīci par sava aktīvā dzīvesveida daļu, valkājot to visas dienas laikā un bieži sinhronizējot savus datus ar savu Garmin Connect kontu. Sinhronizēšana ļauj jums analizēt soļu un miega datus, aplūkot kopsavilkumus un iegūt ieskatu par savu aktivitāti. Jūs varat izmantot savu Garmin Connect kontu, lai piedalītos izaicinājumos un sacenstos ar saviem draugiem. Jūs varat arī pielāgot savas ierīces iestatījumus, ieskaitot ciparnīcu, redzamās lapas ekrānā, automātiskas sinhronizācijas biežumu u.c.

Pārošana ar jūsu datoru

Jūs varat izmantot atsevišķi iegādājamo USB ANT Stick™ spraudni, lai sapārotu ierīci ar savu datoru. Apmeklējiet www.garmin.lv vai sazinieties ar savu Garmin® izplatītāju, lai iegūtu plašāku informāciju par papildus aksesuāriem un rezerves daļām.

1. Dodieties uz <https://www.garmin.com/en-US/software/express/>;
2. Izvēlieties **Computer Setup** un sekojiet norādījumiem ekrānā, lai lejupielādētu un iestādītu Garmin Express™ lietotni;
3. Iespraudiet bezvadu USB ANT Stick spraudni USB portā;
4. Nospiediet ierīces pogu ①, lai ieslēgtu ierīci. Kad jūs ieslēdzat ierīci pirmo reizi, tā ir pārošanas režīmā;



5. Ja nepieciešams, nospiediet ierīces pogu, līdz uzrādās Wi-Fi ikona;
6. Sekojiet norādījumiem savā datorā, lai pievienotu savu ierīci Garmin Connect kontam un pabeigtu iestatīšanas procesu.

Jūsu datu sinhronizēšana ar jūsu datoru

Jums būtu regulāri jāsinhronizē savi dati, lai jūs varētu sekot līdzi savam progresam Garmin Connect vietnē.

1. Novietojiet savu ierīci netālu no sava datorā;
2. Pieturiet ierīces pogu, līdz uzrādās�� ikona;
3. Uzgaidiet, līdz sinhronizējas jūsu dati;
4. Aplūkojiet savus pašreizējos datus Garmin Connect vietnē.

Kustību josla

Ilgstoša sēdēšana mazkustībā var izraisīt nevēlamas izmaiņas metaboliskajā stāvoklī. Kustību josla atgādina jums izkustēties. Pēc vienas stundas mazkustībā uzrādās kustību josla ①. Papildus segmenti ② parādās pēc katrām aptuveni 15 minūtēm mazkustībā.



Kustību joslu varat atiestatīt veicot neilgas pastaigas.

Automātisks mērķis

Jūsu ierīce automātiski izveido mērķi ikdienas soļu skaitam, balstoties uz jūsu iepriekšējiem aktivitātes līmeņiem. Jums kustoties dienas garumā, ierīce atskaita palikušo soļu daudzumu no uzstādītā dienas mērķa. Kad jūs sasniedzat dienas mērķi, ierīce ataino ④ simbolu un uzsāk uzskaitīt soļu skaitu, kas pārsniedz dienas mērķi. Ja izvēlaties neizmantot automātiskā mērķa funkciju, jūs varat iestatīt pielāgotu mērķi šoļiem savā Garmin Connect kontā.

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu jūsu veselību, tādas organizācijas kā U.S. Centers for Disease Control and Prevention, the American Heart Association® un the World Health Organization iesaka pavadīt vismaz 150 minūtes nedēļā vidējas intensitātes aktivitātēs, piemēram, raitās pastaigās. Ierīce uzrauga jūsu aktivitātes intensitāti un seko jūsu intensitātes minūtēm. Jūs varat censties sasniegt savu iknedēļas intensitātes minūšu mērķi, veicot raitas pastaigas vismaz 10 minūtes pēc kārtas.

Pārošana ar jūsu viedtālruni

Jūsu vívofit 4 ierīcei ir jābūt piepārotai tieši Garmin Connect Mobile mobilajā lietotnē, nevis jūsu viedtālruna Bluetooth® iestatījumos.

1. No lietotņu veikala viedtālrunī instalējiet un atveriet lietotni Garmin Connect Mobile;
2. Nospiediet ierīces taustiņu ①, lai ieslēgtu ierīci. Pirmo reizi ieslēdzot ierīci, tā ir sapārošanas režīmā;



Padoms: jūs varat turēt ierīces taustiņu, lai skatītu izvēlni, un turiet Wi-Fi, lai manuāli ievadītu savienošanas režīmu.

3. Izvēlieties iespēju, lai savu ierīci pievienotu Garmin Connect kontam:

- ja šī ir pirmā ierīce, kuru esat savienojis ar Garmin Connect Mobile lietotni, izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas;
- ja jau esat pāri savienojis citu ierīci ar programmu Garmin Connect Mobile, no iestatījumu izvēlnes izvēlieties Garmin ierīces > Pievienot ierīci un izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.

Piezīme: iestatīšana var ietvert programmatūras atjauninājumu, kas var aizņemt vairākas minūtes. Turiet ierīci tuvumā viedtālrunim, līdz iestatīšana ir pabeigta.

Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect Mobile lietotni

Jums manuāli jāsinhronizē dati, lai seotu līdzi progresam Garmin Connect Mobile lietotnē. Jūsu ierīce periodiski sinhronizē datus ar Garmin Connect Mobile lietotni automātiski.

1. Turiet ierīci tuvu savam viedtālrunim;
 2. Atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;
- Padoms:** lietotne var tikt atvērta vai darboties fonā.
3. Turiet ierīces taustiņu, lai atvērtu izvēlni;
 4. Turiet Wi-Fi;
 5. Uzgaidiet, līdz dati sinhronizējas;
 6. Skatiet savus pašreizējos datus lietotnē Garmin Connect Mobile.

Miega uzraudzīšana

Kamēr jūs guļat, ierīce automātiski nosaka miega režīmu un novēro kustības normālo miega stundu laikā. Garmin Connect konta lietotāja iestatījumos varat iestatīt normālās miega stundas. Jūs varat apskatīt savu miega statistiku Garmin Connect kontā. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega līmeni un kustību miegā.

Piezīme: nelielas snaudas netiek pievienotas miega statistikai.

Ikonas

Kad jūs savienojiet savu ierīci pāri ar viedtālruni, jūs varat pielāgot ikonas, kuras parādas uz jūsu ierīces, un izvēlēties to secību. Nospiediet ierīces taustiņu, lai pārļapotu ierīces ikonas.

	Pašreizējais datums. Ierīce atjaunina laika un datuma informāciju, kad sinhronizējat savu ierīci ar viedtālruni vai datoru.
	Kopējais dienas laikā veikto soļu skaits.
	Skaitlis ataino atlikušo soļu skaitu, kas jāveic, lai sasniegtu dienā noieto soļu skaita mērķi. Kad izmantojat automātisko funkciju, ierīce pielāgojas un piedāvā jaunu mērķi katras dienas sākumā.
	Pašreizējā dienā noietais attālums kilometros vai jūdzēs.
	Pašreizējā dienā kopējais sadedzināto kaloriju skaits, ieskaitot aktīvās un atpūtas kalorijas.
	Jūsu iknedēļas intensitātes minūšu apkopojums.
	Dienas laika prognoze.
	Jūsu pielāgotais teksts. Jūs varat mainīt tekstu lietotnē Garmin Connect yesterday Mobile.


Izvēlnes iespējas

	Sinhronizē datus ar Garmin Connect lietotni.
	Sāk aktivitāti ar laika atskaiti.
	Parāda uzdevumu taimera opcijas.
	Ieslēdz hronometru.
	Atrod jūsu nozaudēto viedtālruni darbības diapazonā.
	Sāciet toe-to-toe izaicinājumu ar citu spēlētāju, izmantojot saderīgu ierīci.
	Parāda ierīci un normatīvo informāciju.
	Iziet no izvēlnes un atgriežas iepriekšējā ikonā.


Fitnesa aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat ierakstīt fitnesa aktivitāti uz laiku, piemēram – pastaigu vai skrējieni, kas var tikt nosūtīta uz jūsu Garmin Connect kontu.

Ieteikums: varat arī automātiski ierakstīt skriešanas vai pastaigu aktivitātes, izmantojot Move IQ funkciju.

1. Pieturiet ierīces pogu, lai atvērtu izvēlni;
2. Pieturiet , lai sāktu aktivitāšu taimeris;
3. Sāciet jūsu aktivitāti;

Ieteikums: jūs varat nospiegt ierīces pogu, lai pārvietotos starp savas aktivitātes datiem, kamēr taimeris ir ieslēgts.

4. Kad esat pabeidzis savu aktivitāti, pieturiet ierīces pogu līdz uzrādās . Tiek atainots kopsavilkums. Ierīce uzrāda kopējo aktivitātē pavadīto laiku un noceļoto distanci/attālumu;

5. Nospiediet ierīces pogu, lai pārtrauktu kopsavilkuma atainošanu un atgrieztos ierīces pamatlappē. Jūs varat sinhronizēt savu ierīci, lai aplūkotu savu aktivitāti augstākā detalizācijā savā Garmin Connect kontā.


Vēsture

Jūsu ierīce piefiksē jūsu ikdienas soļus un miega statistiku, tāpat arī jūsu fitnesa aktivitātes uz laiku un pievienota ANT+® pulsometra datus. Šī vēsture var tikt nosūtīta uz jūsu Garmin Connect kontu. Jūsu ierīce uzglabā jūsu aktivitātes datus līdz 4 nedēļām.


Piezīme: kad izmantojat pulsometru, jūsu ierīces atmiņas ietilpība samazinās. Kad ierīces atmiņa ir piepildījies, ierīce dzēš vecākos datus sevī, lai atbrīvotu vietu jaunākiem datiem.

Sāciet "Toe-to-Toe" Izaicinājumu

Jūs varat sākt 2 minūšu "Toe-to-Toe" izaicinājumu ar saderīgu ierīci.

1. Turiet ierīces pogu, lai apskatītu izvēlni;
2. Turiet , lai izaicinātu citu dalībnieku tuvumā (3m);

Piezīme: abiem spēlētājiem ir jāuzsāk izaicinājums savās ierīcēs.

3. Kad uzrādās spēlētāja vārds, pieturiet ;
 4. Divas minūtes veiciet aktivitāti, sakrājot soļu skaitu. Kad atliek 3 sekundes izaicinājumā, ierīce pīkst līdz beidzas laiks;
 5. Novietojiet ierīces 3 metru diapazonā vienu no otras.
- Ierīcēs tiek parādīti soļi katram spēlētājam un pirmā vai otrā vieta.

Garmin Connect iestatījumi

Jūs varat pielāgot savas ierīces iestatījumus un lietotāja iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

• Garmin Connect Mobile lietotnes iestatījumu izvēlnē izvēlieties **Garmin Devices** un izvēlieties savu ierīci.

• Garmin Connect vietnes ierīces palīgriķā izvēlieties **Device Settings**.

Alarm: iestata ierīcē modinātāja laiku un biežumu.

Alert Tones: ļauj ieslēgt un izslēgt trauksmes signālus. Ierīce iepīkstas, kad trauksmes signāls ir ieslēgts.

Auto Activity Start: ļauj ierīcē automātiski izveidot un saglabāt sinhronizētas darbības, izmantojot funkciju Move IQ. Jūs varat iestatīt minimālo laiku braukšanai un pastaigām.

Auto Sync: ļauj pielāgot, cik bieži ierīce automātiski sinhronizē datus ar jūsu Garmin Connect kontu.

Colour Theme: ļauj pielāgot ierīces displeja krāsu

Custom Widget: ļauj ievadīt pielāgotu ziņojumu, kas tiek parādīts pie logrikiem.

Date format: ļauj iestatīt mēneša un dienas laika formātu.

Last Displayed Widget: iestata ierīci, lai paliktu pie pašreizējā logriķa, nevis atgrieztos noklusējuma logriķā.

Move Alert: ļauj jums ieslēgt un atslēgt kustību joslu.

Move IQ: ļauj jūsu ierīcē automātiski noteikt aktivitātes veidu, piemēram – skriešanu vai velobraukšanu, un atainot tā detalizāciju jūsu Garmin Connect kontā.

Time Format: uzstāda ierīci, lai parādītu laiku 12 stundu vai 24 stundu formātā.

Units: uzstāda ierīci, lai rādītu attālumu, kas nobraukts kilometros vai jūdzes.

Visible Widgets: ļauj pielāgot logriķus, kas tiek parādīti ierīcē normālas lietošanas laikā, un laikā, kad notiek kāda darbība. Jūs varat pārkārtot logriķus aplī.

Watch Face: ļauj jums pielāgot ierīces ciparnīcas atainojumu.

Custom Stride Length: ļauj ierīcē precīzāk aprēķināt nobraukto attālumu, izmantojot pielāgotu jūsu soļa garumu. Jūs varat ievadīt zināmu attālumu un soļu skaitu, kas nepieciešams, lai segtu attālumu, un Garmin Connect var aprēķināt jūsu soļa garumu.

Daily Steps: ļauj ievadīt ikdienas soļu mērķi. Varat izmantot opciju "Automātisks mērķis", lai jūsu ierīce automātiski iestatītu soļu mērķi.

Heart Rate Zones: ļauj jums noteikt jūsu maksimālo pulsu un pulsa zonas.

Personal Information ļauj jums ievadīt savu lietotāja profila informāciju, piemēram, dzimšanas datumu, dzimumu, auguma garumu un svaru. Ierīce izmanto šo informāciju, lai uzlabotu aktivitātes izsekošanas precizitāti.

Sleep: ļauj ievadīt jūsu ierastās miega stundas.

Weekly Intensity Minutes: ļauj ievadīt nedēļas intensitātes minūšu mērķi.

4. Ievietojiet jaunās baterijas ar negatīvo (-) vērstu pret priekšējā vāka iekšpusi;
5. Pārbaudiet, vai blīve nav bojāta un tā ir pilnībā nostiprināta aizmugurējā korpusā;
6. Atlieciet vietā aizmugurējo korpusu un četras skrūves;
7. Piestipriniet četras skrūves vienmērīgi un stingri;
8. Ievietojiet ierīci elastīgā silikona aprocē un pastiepiet tās materiālu ap ierīci. Bultiņai uz ierīces būtu jāsakrīt ar bultiņu siksnīgas iekšpusē.

Bateriju nomaīņa

Ierīcē tiek izmantotas divas SR43 baterijas. Ja bateriju enerģijas līmenis ir zems, Garmin Connect kontā, pēc sinhronizācijas, tiek parādīts brīdinājums par baterijām. Bateriju nomaīņa neizdzēs datus vai iestatījumus.

1. Izņemiet ierīci no aprocēs;



2. Lai noņemtu četras skrūves ierīces aizmugurē, izmantojiet nelielu Phillips tipa (krustiņveida) skrūvgriezi;

3. Noņemiet aizmugurējo korpusu un izņemiet baterijas;



Aproces ap roku nomaīņa

Apmeklējiet www.garmin.lv vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par atsevišķi iegādājamiem aksesuāriem.

1. Izņemiet ierīci no aprocēs;
2. Ievietojiet ierīci jaunajā elastīgajā silikona aprocē, pastiepiet tās materiālu ap ierīci. Bultiņai uz ierīces būtu jāsakrīt ar bultiņu siksnīgas iekšpusē.

Ierīces uzturēšana kārtībā

Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu ierīci!

Izvairieties no ķīmiskās tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidīšanas līdzekļiem, kas var bojāt ierīces plastmasas daļas!

Rūpīgi noskalojiet ierīci tīrā ūdenī pēc tam, kad tā ir bijusi pakļauta hlorā, sālsūdens, pretiedeguma krēma, kosmētikas, alkohola vai citu spēcīgu ķīmisku līdzekļu ietekmei! Paildzināta šo vielu ietekme var bojāt ierīces korpusu.

Izvairieties no triecieniem un skarbas izturēšanās pret ierīci, jo tā var krietni saīsināt ierīces mūžu!

Neuzglabājiet ierīci vietā, kur tā ir pakļauta augstas temperatūras ietekmei, jo tas nav nodarīt neatgrieziniskus bojājumus ierīcē!

Nenovietojiet ierīci vietās ar augstu temperatūru, piemēram, veļas žāvētājā!

Specifikācija

Bateriju tips	Nomaināma SR43 baterijas
Bateriju darbības ilgums	Līdz 1 gadam
Ūdensizturība	Peldēšanai 5ATM*
Radio frekvence/protokols	2.4 GHz, @ -3 dBm nomināls, Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija
Temperatūra darbībai	No -10°C līdz 60°C

* ierīce iztur spiedienu, kas ir līdzīgs spiedienam 50 metru dziļumā. Plašāka informācija pieejama šeit: www.garmin.com/waterrating.

Ierīces informācijas skatīšana

Jūs varat aplūkot ierīces ID numuru, programmatūras versiju un regulatīvo informāciju.

1. Pieturiet ierīces pogu līdz uzrādās **ABOUT** uzraksts;
2. Nospiediet ierīces pogu un pārlapojiet informāciju.