

GARMIN

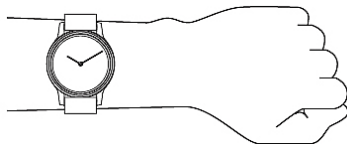
vívomove™ HR

Vienmēr konsultējieties ar savu ārstu vai fizioterapeitu, kad uzsākat vai izmaināt treniņa programmu!

Ierīces valkāšana un pulsa dati

- Valkājiet vivomove HR ierīci virs sava plauksta locītavas kaula.

Piezīme: ierīcei būtu jābūt uzvilktai cieši, bet ērti – tai nevajadzētu kustēties uz rokas skriešanas vai treniņu laikā.



Piezīme: pulsmetrs atrodas uz ierīces aizmugures.

Lai aplūkotu plašāku informāciju par pulsu no plauksta locītavas, apmeklējiet www.garmin.lv/ak-uz-pre.

Ierīces režīmi

| | |
|------------------|--|
| Apskatam | Pulksteņa rādītāji ataino pašreizējo dienas laiku un ierīce ir noblokēta. |
| Interaktīvs | Pulksteņa rādītāji atkāpjas no skārienjūtīgā ekrāna un ierīce atbloķējas. |
| Tikai pulkstenis | Kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems, pulksteņa rādītāji ataino dienas laiku un skārienjūtīgais ekrāns ir izslēgts līdz uzlādējat ierīci. |

Ierīces izmantošana

Dubults piesitiens: divreiz maigi piesitiet pie skārienjūtīgā ekrāna **1**, lai "pamodinātu" ierīci.

Piezīme: kad tas netiek izmantots, ekrāns atslēdzas. Kad ekrāns ir atslēdzies, ierīce ir aktīva un ieraksta datus. Veicot aktivitāti uz laiku, divreiz piesitiet pie skārienjūtīgā ekrāna, lai ieslēgtu vai izslēgtu taimeri.

Kustība ar plauksta locītavu: pagrieziet un paceliet savu plauksta locītavu pret sevi, lai ieslēgtu ekrānu. Pagrieziet plauksta locītavu prom no sevis, lai izslēgtu taimeri.

Pavilkšana uz ekrāna: kad ekrāns ir ieslēgts, pavelciet uz tā, lai atbloķētu ierīci. Pavelciet uz skārienjūtīgā ekrāna, lai pārļūkotu palīgriķus un izvēlnes iespējas.

Pieturēšana uz ekrāna: kad ierīce ir atbloķēta, pieturiet uz ekrāna, lai atvērtu vai aizvērtu izvēlni.

Maigs piesitiens: piesitiet pie skārienjūtīgā ekrāna, lai veiktu izvēli. Piesitiet pie ikonai, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Palīgriķi

Jūsu ierīce ir iepriekšēji ielādēta ar palīgriķiem, kuri nodrošina ar ātru informācijas aplūkošanu. Jūs varat pavilkt uz ekrāna, lai pārļapotu palīgriķus. Jūs varat uzspiest uz palīgriķa, lai piekļūtu papildus informācijai, piemēram – sava pulsa grafikam un iepriekšējās dienas soļu skaitam. Dažiem no tiem ir nepieciešams piepārrots viedtālrunis.

Piezīme: jūs varat izmantot Garmin Connect Mobile lietotni, lai izvēlētos ciparnīcas noformējumu un pievienotu vai noņemtu palīgriķus, piemēram – mūzikas kontroli viedtālrunī.

| | |
|-----------------|---|
| Laiks un datums | Pašreizējais laiks un datums. Ierīce atjaunina dienas laiku un datumu, kad sinhronizējat to ar viedtālruni vai datoru. |
| | Kopējais soļu skaits dienā un mērķis dienai. Ierīce mēcaš un piedāvā jaunu mērķi katrai dienai. |
| | Jūsu pašreizējais pulss sirdspukstos minūtē (bpm) un vidējais atpūtas pulss septiņu dienu laikā. |
| | Kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits un stāvu skaita mērķis dienai. |
| | Dienas laikā noceļotais attālums/distance kilometros vai jūdžēs. |
| | Jūsu kopējās intensitātes minūtes un to mērķis nedēļai. |
| | Kopējais dienā sadedzināto kaloriju skaits, ieskaitot aktīvās un atpūtas kalorijas. |
| | Jūsu pašreizējais stresa līmenis. Ierīce mēra svārstības jūsu pulsā jums neesot kustībā, lai aprēķinātu jūsu stresa līmeni. Zemāks skaitlis norāda uz zemāku stresa līmeni. |
| | Pašreizējā temperatūra ārā un laika prognoze no sapārta viedtālruna. |
| | Ziņojumi no jūsu sapārta viedtālruna, ieskaitot ziņas par zvaniem, SMS, jaunumiem sociālajos tīklos u.c., balstoties uz ziņojumu iestatījumiem jūsu viedtālrunī. |
| | Kontrolē mūzikas atskaņotāju jūsu pievienotajā viedtālrunī. |
| VIRB | Kontrolē sapārta VIRB® sporta kameru, kas ir iegādājama atsevišķi. |

Ierīces ieslēgšana un iestatīšana

Pirms jūs varat izmantot savu ierīci, jums tā ir jāpievieno strāvas avotam un jāieslēdz. Lai izmantotu vivomove HR savienojuma funkcijas, tai ir jābūt piepārrotai tieši caur Garmin Connect™ Mobile lietotni, nevis jūsu viedtālruna Bluetooth® iestatījumos.

1. No sava viedtālruna lietotņu veikala, instalējiet Garmin Connect Mobile lietotni;
2. Saspiediet uzlādes klipša malas **1**, lai atvērtu klipša "rokas";
3. Uzlieciet klipši uz kontaktiem **2** un atlaidiet klipša "rokas";
4. Pievienojiet USB kabeli strāvas avotam, lai ieslēgtu ierīci. Kad ierīce ieslēdzas, ierīces ekrānā atainojas *Hello!* uzraksts;
5. Izvēlieties iespēju, lai pievienotu ierīci savam Garmin Connect kontam:

- ja šī ir pirmā ierīce, ko pievienojat no Garmin Connect Mobile lietotnes, sekojiet norādēm ekrānā;
 - ja jau esat piepārojis kādu citu ierīci, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni, iestatījumu izvēlnē izvēlieties **Garmin Devices > Add Device** un sekojiet norādēm ekrānā.
- Kad esat veicis sapāršanu, uzrādās attiecīgs paziņojums un ierīce automātiski sinhronizējas ar jūsu viedtālruni.



Automātisks mērķis

Jūsu ierīce automātiski izveido ikdienas mērķi soļu skaitam, balstoties uz jūsu iepriekšējiem aktivitātes līmeņiem. Jums kustoties dienas laikā, ierīce ataino jūsu progresu **1** pret šim ikdienas mērķim. Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, jūs varat iestatīt personalizētu soļu skaitu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Kustību josla

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas izmaiņas metaboliskajā stāvoklī. Kustību josla atgādina jums izkustēties. Pēc vienas stundas mazkustībā, uzrādās kustību josla **1**. Pildilus segmenti **2** uzrādās ik pēc 15 minūtēm mazkustībā.

Jūs varat atiestatīt kustību joslu, veicot īsas pastaigas.

Pulsa grafika aplūkošana

Pulsa grafiks ataino jūsu pulsa grafiku pēdējās stundas laikā, jūsu zemāko pulsu sirdspukstos minūtē (bpm) un jūsu augstāko pulsu šī perioda laikā.

1. Pavelciet uz skārienjūtīgā ekrāna, lai aplūkotu pulsa lapu;
2. Maigi piesitiet pie ekrāna, lai aplūkotu pulsa grafiku.

Miega uzraudzīšana

Kad jūs gulāt, ierīce automātiski nosaku jūsu miegu un uzrauga jūsu kustības jūsu normālajās miega stundās. Jūs varat iestatīt savas normālās miega stundas savā Garmin Connect kontā. Miega statistikas ietver sevī kopējo stundu skaitu miegā, miega līmeņus un kustību miegā. Jūs varat aplūkot savu miega statistiku savā Garmin Connect kontā.

Izmaiņas pulsā un stresa līmenis

Ierīce analizē izmaiņas jūsu pulsā, kamēr neesat kustībā, lai noteiktu jūsu kopējo stresu. Treniņi, fiziskas aktivitātes, miegs, uzturs un kopējais stress dzīvē – tas viss ietekmē jūsu stresa līmeni. Stresa līmenis variē no 0 līdz 100, kur 0 līdz 25 ir atpūtas stāvoklis, 26 līdz 50 ir zems stress, 51 līdz 75 ir vidējs un 76 līdz 100 ir augsts stresa līmenis. Sava stresa līmeņa apzināšanās var palīdzēt jums noteikt stresa brīžus visas dienas garumā. Lai iegūtu labāku rezultātu stresa noteikšanā, valkājiet ierīci arī miega laikā. Jūs varat sinhronizēt savu ierīci ar Garmin Connect kontu, lai aplūkotu savu stresa līmeni visas dienas garumā, ilgākā periodā un ar papildus informāciju.

Stresa līmeņa grafika aplūkošana

Stresa līmeņa grafiks ataino jūsu stresu pēdējās stundas laikā.

1. Pavelciet uz skārienjūtīgā ekrāna, lai aplūkotu stresa līmeņa lapu;
2. Maigi piesitiet pie ekrāna, lai aplūkotu stresa līmeņa grafiku.

Ziņojumu aplūkošana

Kad jūsu ierīcē uzrādās ziņojums, veiciet kādu no darbībām:

- piesitiet pie ekrāna un izvēlieties , lai aplūkotu pilnu ziņu;
- izvēlieties , lai atņemtu ziņojumu.

Kad jūsu ierīcē uzrādās ienākošs zvans, veiciet kādu no darbībām:

Piezīme: pieņemamās darbības var variēt, balstoties uz viedtālruna modeli.

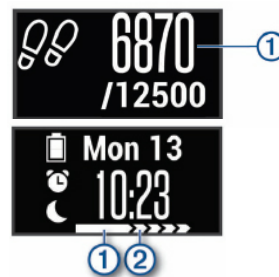
- izvēlieties , lai pieņemtu zvanu savā viedtālrunī;
- izvēlieties , lai noraidītu vai aplūsinātu zvanu.

Lai aplūkotu visus ziņojumus, pavelciet uz ekrāna, lai piekļūtu ziņojumu palīgriķim, piesitiet uz ekrāna un izvēlieties kādu no darbībām:

- pavelciet uz ekrāna, lai pārļapotu ziņojumus;
- izvēlieties ziņojumu un izvēlieties , lai aplūkotu pilnu ziņojumu;
- izvēlieties ziņojumu un izvēlieties , lai atņemtu ziņojumu.

Garmin Move IQ™

Move IQ funkcija automātiski nosaka aktivitātes veidus vismaz 10 minūšu ilgumā, piemēram – pastaigu, skriešanu, velobraukšanu, peldēšanu un eliptisko treniņu. Jūs varat aplūkot notikuma veidu un ilgumu savā Garmin Connect grafikā, bet tie neuzrādās jūsu aktivitāšu sarakstā, izvikumos vai jaunumos. Lai iegūtu augstāku detalizāciju un precizitāti, jūs savā ierīcē varat ierakstīt aktivitāti uz laiku. Move IQ funkcija var automātiski uzsākt aktivitāti uz laiku skriešanai un pastaigām. Par tām plašāku informāciju pēc tam varat aplūkot savā Garmin Connect kontā.



Aktivitātes uz laiku ierakstīšana

Jūs varat ierakstīt aktivitāti uz laiku, kas var tikt saglabāta un nosūtīta uz jūsu Garmin Connect kontu.

1. Pieturiet uz skārienjūtīgā ekrāna, lai piekļūtu izvēlei;
2. Izvēlieties ;
3. Pavelciet uz ekrāna, lai pārlūkotu aktivitāšu sarakstu:
 - izvēlieties pastaigām;
 - izvēlieties skrīšanai;
 - izvēlieties sirdsdarbības veicināšanas aktivitātei;
 - izvēlieties spēka treniņiem;
 - izvēlieties citiem aktivitāšu veidiem;
4. Divreiz piesitiet pie ekrāna, lai ieslēgtu taimeru;
5. Uzsāciet savu aktivitāti;
6. Pavelciet uz ekrāna, lai aplūkotu papildus datu lapas;
7. Kad esat pabeidzis aktivitāti, divreiz piesitiet pie ekrāna, lai apstādinātu taimeru;

Ieteikums: jūs varat divreiz piesist pie ekrāna, lai atsāktu aktivitāti vēlāk.

8. Pavelciet uz ekrāna, lai izvēlētos iespēju:
 - izvēlieties , lai saglabātu aktivitāti;
 - izvēlieties , lai dzēstu aktivitāti.

Spēka treniņa aktivitātes ierakstīšana

- Jūs varat ierakstīt sēriju spēka treniņu laikā. Sērija ir vienas kustības vairākkārtēja atkārtošana – atkārtojumi.
1. Pieturiet uz skārienjūtīgā ekrāna, lai piekļūtu izvēlei;
 2. Izvēlieties > ;
 3. Divreiz piesitiet pie skārienjūtīgā ekrāna, lai ieslēgtu taimeru;
 4. Uzsāciet savu pirmo sēriju. Ierīce uzskaita jūsu atkārtojumus. Atkārtojumu skaits uzrādās pēc vismaz 6 atkārtojumiem;
 5. Ja nepieciešams, pavelciet uz ekrāna papildus datu lapu apskatei;
 6. Uzspiediet uz , lai pabeigtu sēriju. Uzrādās atpūtas taimeris;
 7. Veicot atpūtu, izvēlieties kādu no iespējām:
 - pavelciet uz ekrāna papildus datu lapu apskatei;
 - lai pielāgotu atkārtojumu skaitu, izvēlieties **Edit Reps**, izvēlieties vai un piesitiet pie ekrāna centra;
 8. Uzspiediet uz , lai uzsāktu savu nākamo sēriju;
 9. Atkārtojiet soļus 6 līdz 8 līdz 8 līdz aktivitāte ir pabeigta;
 10. Divreiz piesitiet pie ekrāna, lai apturētu taimera darbību;
 11. Pavelciet uz ekrāna, lai izvēlētos darbību:
 - izvēlieties , lai saglabātu aktivitāti;
 - izvēlieties , lai dzēstu aktivitāti.

Savu pulsa datu brīdinājumu iestatīšana

- Jūs varat iestatīt ierīci, lai tā brīdinātu jūs, kad jūsu pulss ir virs vai zem mērķa zonas vai pielāgota diapazona. Piemēram, jūs varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina jūs, kad jūsu pulss ir virs 180 sirdspukstiem minūtē (bpm). Jūs varat izmantot savu Garmin Connect kontu, lai noteiktu pielāgotas pulsa zonas.
1. Pieturiet uz skārienjūtīgā ekrāna, lai piekļūtu izvēlei;
 2. Izvēlieties un izvēlieties aktivitāti;
 3. Izvēlieties **Alerts > HR Alert**;
 4. Izvēlieties iespēju:
 - lai izvēlētos eksistējošu pulsa zonas diapazonu, izvēlieties pulsa zonu;
 - lai pielāgotu minimālās un maksimālās vērtības izvēlieties **Custom**;
- Katru reizi, kad pārsniedzat vai esat zem noteiktā diapazona vai pielāgotās vērtības, atainojas attiecīgs ziņojums un ierīce novibrējas.

Sava VO2 max. (maksimālā skābekļa patēriņa) aprēķina iegūšana

Ierīcei ir nepieciešami pulsa dati no plaukstas locītavas un ierakstīta 15 minūšu strauja pastaiga vai skrījens, lai tā atainotu jūsu VO2 max. (maksimālo skābekļa patēriņa) aprēķinu.

1. Pieturiet uz skārienjūtīgā ekrāna, lai piekļūtu izvēlei;
2. Izvēlieties . Ja jau esat ierakstījis 15 minūšu garu aktīvu pastaigu vai skrījenu, jūsu VO2 max. aprēķins ir ticis atjaunināts. Ierīce atjaunina jūsu VO2 max. aprēķinu katru reizi, kad pabeidzat ierakstīt pastaigu vai skrījenu;
3. Ja nepieciešams, sekojiet norādījumiem ekrānā, lai iegūtu savu VO2 max. aprēķinu. Kad tests ir pabeigts, uzrādās attiecīgs ziņojums.

Hronometra izmantošana

1. Pieturiet uz skārienjūtīgā ekrāna, lai piekļūtu izvēlei;
2. Izvēlieties > ;
3. Divreiz piesitiet pie ekrāna, lai ieslēgtu taimeru;
4. Divreiz piesitiet pie ekrāna, lai apstādinātu taimeru;
5. Ja nepieciešams, izvēlieties , lai atiestatītu taimeru.

Atskaites taimera darbības uzsākšana

1. Pieturiet uz skārienjūtīgā ekrāna, lai piekļūtu izvēlei;
2. Izvēlieties > ;
3. Izmantojiet vai , lai iestatītu taimeru;
4. Maigi piesitiet pie ekrāna centra, lai izvēlētos laiku un pārietu uz nākamo lapu;
5. Izmantojiet , lai ieslēgtu taimeru;
6. Izmantojiet , lai apstādinātu taimeru.

Modinātājzvana izmantošana

1. Modinātājzvana laiku un biežumu jūs varat iestatīt savā Garmin Connect kontā;
2. Pieturiet uz vivomove HR ierīces skārienjūtīgā ekrāna, lai piekļūtu izvēlei;
3. Izvēlieties > ;
4. Pavelciet uz ekrāna, lai pārlapotu modinātājzvanus;
5. Izvēlieties ieslēgt vai izslēgt modinātājzvanu.

Vēstures dati

Jūsu ierīce uzglabā līdz 14 dienām ar aktivitātes uzraudzīšanas un pulsa datiem un līdz 7 aktivitātēm uz laiku. Jūs varat aplūkot savas pēdējās 7 aktivitātes pašā ierīcē. Jūs varat sinhronizēt savus datus, lai aplūkotu neierobežotu skaitu aktivitāšu, aktivitātes uzraudzīšanas datu un pulsa uzraudzīšanas skaitu savā Garmin Connect kontā. Kad ierīces atmiņa ir piepildījies, tā pārraksta vecākajiem datiem.

Vēstures datu aplūkošana

1. Pieturiet uz skārienjūtīgā ekrāna, lai piekļūtu izvēlei;
2. Izvēlieties ;
3. Izvēlieties aktivitāti.

Noklusējuma iestatījuma datu atgriešana

Jūs varat atgriezt ierīces iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

Piezīme: šis process dzēš visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi.

1. Pieturiet uz skārienjūtīgā ekrāna, lai piekļūtu izvēlei;
2. Izvēlieties > > **Restore Defaults** > .

Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect Mobile lietotni

Jūsu ierīce automātiski sinhronizē datus ar Garmin Connect Mobile lietotni, katru reizi, kad atverat lietotni. Ierīce periodiski pati sinhronizē datus ar Garmin Connect Mobile lietotni. Jebkurā laikā varat darīt to arī manuāli.

1. Novietojiet ierīci sava viedtālruna tuvumā;
 2. Atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;
- Ieteikums:** lietotni var atvērt vai darbināt fonā.
3. Pieturiet skārienjūtīgo ekrānu, lai piekļūtu izvēlei;
 4. Izvēlieties ;
 5. Uzgaidiet, kamēr dati sinhronizējas;
 6. Aplūkojiet savus aktuālos datus Garmin Connect Mobile lietotnē.

Garmin Express iestatīšana

1. Pievienojiet savu ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli;
2. Dodieties uz www.garmin.lv/garmin-express un sekojiet norādēm ekrānā.

Ierīces uzturēšana darba kārtībā

Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu ierīci!
Izvairieties no ķīmiskiem tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidītājiem, jo tie var bojāt ierīces plastmasas daļas!
Rūpīgi notīriet ierīci ar tīru ūdeni pēc tam, kad ierīce ir bijusi pakļauta hlora, sālsūdens, pret-iedeguma krēma, kosmētikas, alkohola vai citas spēcīgas ķīmijas ietekmei! Ilgstoša šo līdzekļu ietekme var bojāt ierīces korpusu.
Izvairieties no pogu nospiešanas zem ūdens!
Izvairieties no triecieniem vai nevēlīgās apiešanās ar ierīci, jo tie var saīsināt ierīces mūžu!
Neuzglabājiet ierīci vietā, kur tā var tikt pakļauta ekstrēmām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezeniskus bojājumus ierīcei!

Nekad neizmantojiet cietu vai asu priekšmetu darbībai ar ierīces skārienjūtīgo ekrānu, jo tas var bojāt ierīci!

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

Turiet ādas siksnīņu sausumā! Izvairieties no peldēšanas vai mazgāšanās dušā ar to! Ūdens ietekme var bojāt ādas siksnīņu ap roku.

Ierīces tīrīšana

Piezīme: pat neliels sviedru vai mitruma daudzums var izraisīt elektrisko kontaktu koroziju, kad ierīce tiek pievienota lādētājam. Korozija var traucēt uzlādei un datu pārnesei.

1. Noslaukiet ierīci, izmantojot lupatīņu, kas ir bijusi iemērcta saudzīgā tīrīšanas līdzeklī;
2. Noslaukiet ierīci tīru (arī no tīrāmā līdzekļa). Pēc tīrīšanas ļaujiet ierīcei nožūt pilnībā!

Tehniskie parametri

| | |
|--|---|
| Ūdens izturība | Peldei* |
| Akumulatora veids | Pārlādējams lītija jonu akumulators |
| Akumulatora darbības laiks ar vienu uzlādi | Līdz 5 dienām viedajā režīmā; līdz 2 papildus nedēļām pulksteņa režīmā. |
| Temperatūra darbībai | No -10°C līdz 50°C |
| Temperatūra uzlādei | No 0°C līdz 45°C |
| Bezvadu frekvences un protokoli | ANT+ 2.4 GHz pie 0 dBm nomināla; Bluetooth 2.4 GHz pie 0 dBm nomināla. |

* Plašāka informācija: www.garmin.lv/udensizturibas-klase.

Informācijas aplūkošana par ierīci

Jūs varat aplūkot ierīces ID numuru, programmatūras versiju, regulatīvo informāciju un atlikušo akumulatora uzlādes daudzumu procentos.

1. Pieturiet uz ekrāna, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties > > **About**;
3. Pavelciet uz ekrāna, lai aplūkotu informāciju.

Vai mans viedtālrunis ir saderīgs ar manu ierīci?

vivomove HR ir savietojams ar viedtālruni, izmantojot Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģiju. Apmeklējiet: www.garmin.lv/vai-mans-talrunis-ir-savietojams plašākai informācijai.

www.Garmin.lv