

Uzmanību: vienmēr konsultējieties ar savu ārstu vai fizioterapeitu, pirms uzsākat vai pielāgojat kādu treniņu programmu.

Darba uzsākšana

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

Piezīme: līdz brīdim, kad pabeidzat sākotnējo iestatīšanas procesu, ierīcei ir ierobežota funkcionalitāte.

1. Izvēlieties iespēju:

- sapārojiet ierīci ar savu viedtālruni;
- sapārojiet ierīci ar savu datoru;

2. Iestatiet dienas laiku savā ierīcē;

3. Valkājiet savu ierīci gan dienā, gan naktī;

4. Sinhronizējiet savu soļu skaitu un miega uzraudzības datus ar savu Garmin Connect kontu.

Ierīces ieslēgšana

Jūsu ierīce, pēc tās iegādes, ir zema strāvas patēriņa režīmā.

1. Nospiediet uz ierīces uzvelkamās galviņas;

2. Pieturiet uzvelkamo galviņu nospiestu, līdz brīdim, kad kustību josla ir kustībā.

Dienas laika iestatīšana

Dienas laiks ierīcē ir iestatāms manuāli. Dienas laika dati ierīcē darbojas neatkarīgi no dienas laika jūsu viedtālrunī. Jūsu automātiskais soļu skaita mērķis un soļu skaita josla atiestatās katras diennakts pusnaktī, balstoties uz dienas laiku jūsu piepārotajā viedtālrunī.

1. Pavelciet un pagrieziet uzvelkamo galviņu uz jūsu ierīces, lai iestatītu dienas laiku jūsu ierīcē;

2. Iespiediet vietā uzvelkamo galviņu.

Sapārošana ar viedtālruni

Pārošana ir jūsu Bluetooth® atbalstošā viedtālruna un jūsu ierīces savienošana. Jums būtu jāsapāro sava vivomove ierīce ar viedtālruni, lai piekļūtu visām ierīces funkcijām.

1. Apmeklējiet www.garminconnect.com/vivomove vai www.garmin.lv/garmin-connect-mobile un lejupielādējiet Garmin Connect Mobile lietotni savā viedtālrunī;

2. Novietojiet savu viedtālruni 3 m robežās no savas ierīces;

3. Atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;

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

- ja šī ir pirmā ierīce, kuru pievienojat Garmin Connect Mobile lietotnei, sekojiet norādījumiem tālruna ekrānā;
- ja jau esat pievienojis citu ierīci, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni, tās iestatījumu izvēlnē izvēlieties **Garmin Devices > +** un sekojiet norādījumiem tālruna ekrānā;

5. Uz savas vivomove ierīces, pieturiet uzvelkamo galviņu 3 sekundes, lai ieslēgtu sapārošanas režīmu.

Kamēr ierīce meklē jūsu viedtālruni, tās soļu skaita josla mirgo.

Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect Mobile lietotni

Jūsu ierīce periodiski un automātiski sinhronizē aktivitātes uzraudzības datus ar Garmin Connect Mobile lietotni. Jebkurā brīdī jūs varat veikt arī manuālu sinhronizēšanu.

1. Novietojiet savu viedtālruni 3 m robežās no savas ierīces;

2. Nospiediet un pieturiet uzvelkamo galviņu 1 sekundi. Datu sinhronizācijas laikā ierīces soļu skaita josla ir kustībā;

3. Uzgaidiet, kamēr tiek veikta datu sinhronizācija;

4. Aplūkojiet savus jaunākos datus Garmin Connect Mobile lietotnē.

Sapārošana ar datoru

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

1. Apmeklējiet www.garminconnect.com/vivomove vai www.garmin.lv/garmin-express un sekojiet norādījumiem datora ekrānā, lai lejupielādētu un instalētu Garmin Express™ datorprogrammu;

2. Ievietojiet bezvadu USB ANT Stick adapteri sava datora USB portā;

3. Novietojiet savu ierīci 3 m robežās no jūsu datora;

4. Novietojiet savu vivomove ierīci 3 m robežās no sava datora, pieturiet uzvelkamo galviņu 3 sekundes, lai ieslēgtu sapārošanas režīmu. Kamēr ierīce meklē jūsu datoru, tās soļu skaita josla mirgo;

5. Sekojiet norādījumiem savā datorā, lai pievienotu savu ierīci savam Garmin Connect kontam un pabeigtu iestatīšanas procesu.

Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru

Lai sekotu līdzi savam progresam Garmin Connect vietnē, jums būtu jāsinhronizē savī dati pēc iespējas biežāk.

1. Novietojiet savu ierīci 3 m robežās no sava datora;

2. Nospiediet un pieturiet uzvelkamo galviņu 1 sekundi. Soļu skaita josla ir kustībā, kamēr notiek datu sinhronizācija;

3. Uzgaidiet, kamēr notiek datu sinhronizācija;

4. Aplūkojiet savus datus Garmin Connect vietnē.

Vairāku mobilo ierīču vai datoru sapārošana ar jūsu ierīci

Jūs varat sapārot savu vivomove ierīci ar vairākiem mobilajām ierīcēm un vairākiem datoriem. Piemēram, jūs varat sapārot savu ierīci ar savu viedtālruni, planšētdatoru, mājas datoru un datoru darbā. Jūs varat atkārtot sapārošanas procesu katrai mobilajai ierīcei vai datoram.

Ierīces pārskats



①	Soļu skaita josla	Piefiksē jūsu soļu skaitu un ataino jūsu progresu kā procentuālu attiecību pret dienas soļu skaita mērķi.
②	Kustību josla	Ataino laiku, ko esat pavadījis mazkustībā.
③	Uzvelkamā galviņa	Pieturiet, lai ieslēgtu sapārošanas režīmu. Nospiediet, lai sinhronizētu datus. Pavelciet un pagrieziet, lai iestatītu dienas laiku.

Automātisks mērķis

Jūsu ierīce automātiski izveido ikdienas soļu skaita mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējiem aktivitātes līmeņiem. Jums kustoties dienas laikā, ierīce uzrāda jūsu progresu pretī jūsu ikdienas mērķim. Katrs segments soļu skaita joslā nozīmē 5 % no jūsu dienas mērķa. Jūs varat sinhronizēt savus datus ar Garmin Connect Mobile lietotni, lai uzlūkotu savu pašreizējo soļu skaitu. Ja izvēlaties neizmantot automātiskā soļu skaita mērķa funkciju, jūs varat iestatīt pielāgotu soļu skaita 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. Papildus segmenti uzrādās pēc katrām nākamajām 15 minūtēm mazkustībā. Pēc divām stundām mazkustībā, kustību josla ir piepildīta. Jūs varat atiestatīt kustību joslu, veicot neilgas pastaigas.

Miega uzraudzīšana

Kamēr jūs gulāt, ierīce piefiksē jūsu kustību miegā. Miega statistikas dati iekļauj sevi kopējo stundu skaitu miegā, miega līmeņus un kustību miegā. Jūs varat aplūkot savus miega statistikas datus savā Garmin Connect kontā.

Vēsture

Jūsu ierīce ikdienā uzrauga jūsu soļu skaitu, miega statistikas datus un aktivitātes. Šo datu vēsture var tikt nosūtīta uz jūsu Garmin Connect kontu. Jūsu ierīce uzglabā aktivitātes datus līdz 3 nedēļām. Kad ierīces atmiņa ir piepildījusies, ierīce dzēs vecākos datus, lai atbrīvotu vietu jaunākiem datiem.

Garmin Connect vietne

Savā Garmin Connect kontā jūs varat sasaistīt datus ar saviem draugiem. Garmin Connect vietne sniedz jums nepieciešamos rīkus, lai sekotu līdzi, analizētu, dalītos datos un iedrošinātu sevi un citus darīt vairāk. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, ieskaitot skrējienus, pastaigas, pārgājienu u.c. aktivitātes. Lai izveidotu savu bezmaksas kontu, apmeklējiet www.garminconnect.com/start.

Sekoiet līdzi savam progresam: jūs varat sekot līdzi savam ikdienas soļu skaitam, piedalīties draudzīgās sacensībās ar paziņām un sasniegt savus mērķus.

Analizējiet savus datus: jūs varat aplūkot detalizētāku informāciju par savām aktivitātēm, ieskaitot laiku, attālumus, sadedzinātās kalorijas un pielāgotus ziņojumus.

Dalieties aktivitātēs: jūs varat sazināties ar saviem draugiem un sekot līdzi viens otra aktivitātēm vai publicēt īsaistes uz savām aktivitātēm paša iecienītākajos sociālajos tīklos.

Pārvaldiet savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savas ierīces un lietotāja iestatījumus.

Aktivitāšu aplūkošana savā Garmin Connect kontā

Jūsu ierīce automātiski izveido skriešanas aktivitātes, kad ir ieslēgts Auto-Activity Detection iestatījums. Aktivitātes var tikt nosūtītas uz Garmin Connect kontu.

1. Skrieniet vismaz 15 minūtes;

2. Sinhronizējiet savu ierīci ar jūsu Garmin Connect kontu.

Siksnīņu nomaiņšana

Ši ierīce ir saderīga ar 20 mm platumā siksnīņām. Apmeklējiet www.garmin.lv vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par atsevišķi iegādājamajiem aksesuāriem.

1. Pavelciet fiksācijas tapiņu ① uz stienīša ar atsperi, lai noņemtu siksnīņu;



2. Ievietojiet stienīša ar atsperi, uz kura ir uzvilka jaunā siksnīņa, vienu pusi ierīcē;
3. Pavelciet fiksācijas tapiņu un nolīmeņojiet stienīti ar atsperi ierīces pretējā pusē;
4. Atkārtojiet soļus 1. līdz 3., lai pievienotu otru siksnīņu.

Bateriju nomaiņa

Jūsu Garmin Connect konts uzrāda, kad jūsu ierīces baterijas līmenis ir zems. Garmin iesaka izmantot profesionāla pakalpojumu, lai nomainītu ierīces bateriju. Ierīcē tiek izmantota CR2025 baterija.

Piezīme: aktivitātes uzraudzīšanas funkcija patērē krietni vairāk baterijas jaudas nekā pulksteņa cēriši. Ierīce var turpināt atainot dienas laiku arī pēc tam, kad aktivitātes uzraudzīšanas funkcija ir pārstājusi darboties.

Ierīces kopšana

1. Noslaukiet ierīci ar lupatiņu, kas ir bijusi iemērta saudzīgā tīrīšanas līdzeklī;
2. Noslaukiet ierīci ar sausu lupatiņu.

Beidzot tīrīšanu, atstājiet ierīci nožūt pilnībā.

Ieteikums: plašākai informācijai angliiski, apmeklējiet www.garmin.com/fitandcare.

Ādas siksnīņu kopšana

1. Noslaukiet siksnīņas ar sausu lupatiņu;
2. Izmantojiet ādas kondicionieri, lai tīrītu ādas siksnīņas.

Traucējumu meklēšana

Jūsu ierīces atiestatīšana

Ja ierīce pārstāj reaģēt uz jūsu komandām, jūs varat to atiestatīt. Šis process nedzēs jūsu datus.

Pieturiet nospiestu uzvelkamo galviņu 15 sekundes.

Mans soļu skaits šķiet aprēķināts nepareizi

Ja jums šķiet, ka soļu skaits netiek aprēķināts pareizi, jūs varat izmēģināt šos ieteikumus:

- valkājiet ierīci uz nedominējošās plauksts locītavas;
- stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, nēsājiet ierīci savā kabatā;
- kad aktīvi izmantojat tikai savas plauksts vai rokas, nēsājiet ierīci savā kabatā;

Piezīme: ierīce var uzskatīt dažādas atkārtoto kustības, piemēram, veļas

Ierīces uzturēšana darba kārtībā

Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu savu ierīci!

Izvairieties no ķīmiskajiem tīrītājiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidītājiem, kas var bojāt ierīces plastmasas detaļas!

Rūpīgi noskalojiet savu ierīci ar tīru ūdeni, pēc tam, kad ierīce ir bijusi pakļauta hlora, sālsūdens, pretiedeguma krēma, alkohola un citu spēcīgu ķīmisku līdzekļu ietekmei! Ilgstoša šādu vielu ietekme var bojāt ierīces korpusu. Sargājiet ierīci no triecieniem un skarbas izturēšanās pret ierīci, jo šādas dabības var samazināt ierīces lietderīgo mūžu!

Neuzglabājiet ierīci, kur tā var ilgstoši tikt pakļauta īpaši zemām vai augstām temperatūrām, jo tas var neatgriezeniski bojāt ierīci!

Neievietojiet ierīci vietās ar augstu temperatūru, piemēram – veļas žāvētājos! Turiet ādas siksnīņas sausumā! To kontakts ar ūdeni var tās bojāt.

Garmin Connect iestatījumi

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

1. Izvēlieties iespēju:

- Garmin Connect Mobile lietotnes iestatījumu izvēlnē izvēlieties **Garmin Devices**;
- Garmin Connect interneta vietnes iestatījumos izvēlieties **Devices**;

2. Garmin Connect vietnes vai Garmin Connect Mobile lietotnes rīkjoslā izvēlieties **Device Settings**.

Pēc iestatījumu pielāgošanas, sinhronizējiet savus datus, lai aktivizētu izmaiņas savā ierīcē.

Ierīces iestatījumi

Esot savā Garmin Connect kontā, izvēlieties **Device Settings**.

Auto-Activity Detection: ļauj jūsu ierīcei izveidot un saglabāt aktivitāti automātiski, kad esat kustībā vismaz 15 minūtes bez pārtraukuma. Jūs varat sinhronizēt savu ierīci, lai aplūkotu datus par aktivitāti savā Garmin Connect kontā.

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

Lietotāja iestatījumi

Esot savā Garmin Connect kontā, izvēlieties **User Settings**.

Personal Information: ļauj jums ievadīt savu lietotāja profila informāciju, ieskaitot dzimumu, dzimšanas datus, auguma garumu, svaru un aktivitātes klasi. Ierīce izmanto šo informāciju, lai uzlabotu aktivitātes uzraudzīšanas precizitāti.

Daily Steps: ļauj jums iestatīt jūsu ikdienas soļu skaita mērķi. Jūs varat izmantot Auto Goal iespēju, lai ļautu ierīcei iestatīt jūsu soļu skaita mērķi automātiski.

Custom Step Length: ļauj jūsu ierīcei precīzāk aprēķināt noceļoto attālumu, izmantojot pielāgotu soļa garumu. Jūs varat ievadīt zināmu distanci un soļu skaitu, kāds ir nepieciešams, lai noietu šo distanci, dodot iespēju Garmin Connect vietnei aprēķināt jūsu soļa garumu.

mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplaudēšanu, kā soļus.

Mans tālrunis nesavienojas ar ierīci

- Ieslēdziet Bluetooth bezvadu tehnoloģiju savā viedtālrunī;
- Atveriet Garmin Connect Mobile lietotni savā viedtālrunī un ieslēdziet sapārošanas režīmu;
- Pieturiet savas ierīces uzvelkamo galviņu 3 sekundes, lai ieslēgtu sapārošanas režīmu.

Programmatūras atjaunināšana

Kad kļūst pieejami programmatūras atjauninājumi, ierīce automātiski lejupielādē tos, kad sinhronizējat savu ierīci ar Garmin Connect kontu.

Atbalsts un atjauninājumi

Garmin Express (www.garmin.lv/garmin-express) nodrošina ar vieglu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm: produktu reģistrēšana, pamācību lejupielāde, programmatūras atjaunināšana un datu augšupielāde Garmin Connect vietnē.

Tehniskie parametri

Baterijas veids	Nomaināma CR2025
Baterijas darbības ilgums	Līdz 1 gadam
Ūdens izturības klase	5ATM*
Radio frekvence/protokoli	2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikācijas protokols, Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija
Temperatūras robežas darbībai	No 0°C līdz 45°C

* ierīce iztur spiedienu, kas līdzīgs 50 m dziļumam. Plašāka informācija ir pieejama www.garmin.lv/udensizturibas-klase.

Piezīme: nepavelciet uzvelkamo galviņu, kad ierīce ir mitra. Uzvelkamās galviņas izmantošana mitros apstākļos var bojāt ierīci.

www.garmin.lv