

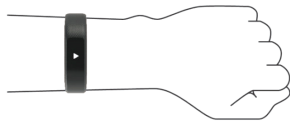
GARMIN vivosmart® 3

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

Ierīces valkāšana un pulsa dati

- Valkājiet vivosmart 3 ierīci virs sava plaukstas locītavas kaula.

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



Piezīme: pulsometrs atrodas uz ierīces aizmugures.

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

Ierīces izmantošana



Dubults piesitiens ar pirksta galu	Divreiz piesitiet pie skārienjūtīgā ekrāna ①, lai "atmodinātu" ierīci. Aktivitātes uz laiku laikā, divreiz piesitiet pie ekrāna, lai ieslēgtu/izslēgtu taimerī. Piezīme: kad netiek izmantots, ekrāns izslēdzas. Ierīce ir aktīva un ieraksta datus arī tad, ja ekrāns ir izslēgts.
Kustība ar plaukstas locītavu	Pagrieziet un paceliet plaukstas locītavu pret savi, lai ieslēgtu ekrānu. pagrieziet savu plaukstas locītavu tālāk no sevis, lai izslēgtu ekrānu.
Pieturēšana	Pieturiet pie skārienjūtīgā ekrāna, lai atvērtu un aizvērtu izvēlni.
Pavilkšana uz ekrāna	Pavelciet ar pirkstu uz ekrāna, lai pārvietotos starp palīgrīkiem un izvēlnes iespējām.
Piesitiens	Maigi piesitiet pie ekrāna, lai veiktu izvēli. Piesitiet uz , lai atgrieztos iepriekšējā lapā.

Palīgrīki

Jūsu ierīcē ir iepriekšēji ielādēta ar palīgrīkiem, kuri nodrošina ar ātru informācijas aplūkošanu. Jūs varat pavilkt uz ekrāna, lai pārļapotu palīgrīkus. Jūs varat uzspiest uz palīgrīka, lai piekļūtu papildus informācijai, piemēram – sava pulsa grafikam un iepriekšējās dienas soļu skaitam. Dažiem no tiem ir nepieciešams piepārots viedtālrunis.

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

Laiks un datums	Pašreizējais laiks un datums. Ierīce atjaunina laiku un datumu, kad jūs sinhronizējat savu ierīci 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 nedēļā un intensitātes minūšu 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 āra temperatūra un laika prognoze no piepārta viedtālruna.
	Ziņojumi no jūsu piepārta viedtālruna, ieskaitot ziņas par zvaniem, SMS, jaunumiem sociālajos tīklos u.c., balstoties uz ziņojumu iestatījumiem jūsu viedtālrunī.
	Kontrolē mūzikas atskaņotāju jūsu piepārta viedtālrunī.
VIRB	Kontrolē piepārta VIRB® sporta kameru (iegādājama atsevišķi).

Ierīces ieslēgšana un iestatīšana

Pirms jūs varat izmantot savu ierīci, jums tā ir jāpievieno strāvas avotam un jāieslēdz. Lai izmantotu vivosmart 3 savienojuma funkcijas, tai ir jābūt piepārta tieši caur Garmin Connect™ Mobile lietotni, nevis jūsu viedtālruna Bluetooth® iestatījumos.

1. Instalējiet savā viedtālrunī Garmin Connect Mobile lietotni no viedtālruna lietotņu veikala;
2. Saspiediet uzlādes klipša ① malas, lai atvērtu klipša "rokas";
3. Savienojiet klipši ar kontaktiem ② un atlaidiet klipša "rokas";
4. Pievienojiet USB kabeli pie strāvas avota, lai ieslēgtu ierīci. Kad ierīce ieslēdzas, tajā atainojas uzraksts *Hello!*;
5. Izvēlieties iespēju savas ierīces pievienošanai pie Garmin Connect konta:
 - ja šī ir pirmā ierīce, ko piepārojat no Garmin Connect Mobile lietotnes, sekojiet norādēm ekrānā;
 - ja jau esat piepārojis kādu citu ierīci ar Garmin Connect Mobile lietotni, iestatījumu izvēlnē izvēlieties **Garmin Devices > Add Device** un sekojiet norādēm ekrānā.



Kad esat veicis veiksmīgu sapārošanu, ierīce pārstartējas. Kad atverat Garmin Connect Mobile lietotni, ierīce sinhronizējas ar to automātiski.

Automātisks mērķis

Jūsu ierīce automātiski izveido ikdienas mērķi soļu skaitam, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Jums kustoties dienas laikā, ierīce ataino jūsu progresu ① pret šim ikdienas mērķim.



Kustību josla

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



Jūs varat atiestatīt kustību joslu, veicot īsas pastaigas.

Pulsa grafika aplūkošana

Pulsa grafiks ataino jūsu 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. Piesitiet pie ekrāna, lai aplūkotu pulsa grafiku.

Izmaiņas pulsā un stresa līmenis

Jūsu 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 stress 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. 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: pieejamās 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 palīgrīkam, 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 minūtēm, 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, izvēlumsos vai jaunumos. Lai iegūtu augstāku detalizāciju un precizitāti, jūsu 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.









Fitnesa aktivitātes ierakstīšana

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

1. Pieturiet skārienjūtīgo ekrānu, lai piekļūtu izvēlei;
2. Izvēlieties ;
3. Pavelciet uz skārienjūtīgā ekrāna, lai izvēlētos aktivitātes veidu:
 - izvēlieties  skriešanai;
 - izvēlieties  pastaigai;
 - izvēlieties  sirdsdarbības veicināšanas aktivitātei;
 - izvēlieties  spēka treniņam;
 - izvēlieties  citiem aktivitāšu veidiem;
4. Divreiz piesitiet pie skārienjūtīgā ekrāna, lai ieslēgtu taimeru;
5. Uzsāciet savu aktivitāti;
6. Pavelciet uz ekrāna, lai aplūkotu papildu datu lapas;
7. Pēc tam, kad esat pabeidzis savu aktivitāti, divreiz piesitiet skārienjūtīgajam ekrānam, lai apturētu taimera darbību;
Ieteikums: jūs varat divreiz piesist pie ekrāna, lai atsāktu taimera darbību.
8. Pavelciet uz ekrāna, lai izvēlētos kādu no iespējām:
 - 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 skārienjūtīgo ekrānu, 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 papildu datu lapu apskatei;
6. Uzspiediet uz , lai pabeigtu sēriju. Uzrādās atpūtas taimeris;
7. Veicot atpūtu, izvēlieties kādu no iespējām:
 - pavelciet uz ekrāna papildu datu lapu apskatei;
 - lai pielāgotu atkārtojumu skaitu, izvēlieties **Edit Reps**, uzspiediet  vai  un piesitiet pie ekrāna centra;
8. Uzspiediet uz , lai uzsāktu savu nākamo sēriju;
9. Atkārtojiet soļus 6 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.

Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect Mobile lietotni

Jūsu ierīce ik pa laikam automātiski sinhronizē datus ar Garmin Connect Mobile lietotni. Jebkurā laikā varat darīt to arī manuāli.

1. Novietojiet ierīci sava viedtālruņa 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.

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 trīcieniem vai nevērīgas 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!


Tehniskie parametri

Ūdens izturība	Peldēšanai*
Akumulatora veids	Pārlādējams, iebūvēts litija polimēra akumulators
Akumulatora darbība	Līdz 5 dienām
Temperatūra darbībai	No -20°C līdz 50°C
Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 45°C
Radio frekvence/protokols	2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikāciju protokols; Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija




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

Sava VO2 max. (maksimālā skābekļa patēriņa) aprēķina iegūšana







Ierīce ir nepieciešami pulsa dati no plaukstu locītavas un ierakstīta 15 minūšu pastaiga, lai tā atainotu jūsu VO2 max. (maksimālo skābekļa patēriņa) aprēķinu.

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



Hronometra izmantošana

1. Pieturiet skārienjūtīgo ekrānu, 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.

Atskaite taimera darbības uzsākšana

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


Modinātājviena izmantošana

1. Modinātājviena laiku un biežumu jūs varat iestatīt savā Garmin Connect kontā;
2. vivosmart 3 ierīcē, pieturiet skārienjūtīgo ekrānu, lai piekļūtu izvēlei;
3. Izvēlieties  > ;
4. Pavelciet uz ekrāna, lai pārļapotu modinātājvianu;
5. Izvēlieties ieslēgt vai izslēgt modinātājvianu.

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 skārienjūtīgo ekrānu, 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 skārienjūtīgo ekrānu, lai piekļūtu izvēlei;
2. Izvēlieties  >  > **Restore Defaults** > .

Jūsu datu sinhronizēšana ar jūsu datoru

Pirms jūs varat sinhronizēt savus datus ar Garmin Connect vietni datorā, jums ir jāielādē datorā Garmin Express™ datorprogramma.

1. Pievienojiet ierīci pie sava datora, izmantojot USB kabeli;
2. Atveriet Garmin Express datorprogrammu. Ierīce pāriet lielapjoma atmiņas režīmā;
3. Sekojiet norādēm datora ekrānā;
4. Aplūkojiet savus datus Garmin Connect kontā.

Garmin Express iestatīšana

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

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!

Ierīces tīrīšana



Piebilde: 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 lupatiņu, kas ir bijusi iemērta saudzīgā tīrīšanas līdzeklī;
2. Noslaukiet ierīci tīru (arī no tīrāmā līdzekļa). Pēc tīrīšanas ļaujiet ierīcei nožūt pilnībā!



Ieteikums: plašāka informācija: www.garmin.lv/ierices-kopsana.

Ierīces informācijas aplūkošana

Jūs varat uzlūkot ierīces ID numuru, programmatūras versiju, regulatīvo informāciju un atlikušo akumulatora uzlādi.

1. Pieturiet skārienjūtīgo ekrānu, lai piekļūtu izvēlei;
2. Izvēlieties  >  > **About**;
3. Pavelciet uz ekrāna, lai aplūkotu informāciju.

Pulsometra uz plaukstu locītavas izslēgšana

1. Pieturiet skārienjūtīgo ekrānu, lai piekļūtu izvēlei;
2. Izvēlieties  >  > **Off**.

www.Garmin.lv