

GARMIN[®] vivosmart[®] 4

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

Ierīces valkāšana

Valkājiet vivosmart 4 ierīci virs savas plaukstas locītavas kaula;

Piezīme: ierīcei jābūt apvilktai cieši, bet komfortabli. Lai iegūtu precīzākus sirds ritma rādījumus vivosmart ierīcē, tā nedrīkstētu kustēties uz rokas skrienot vai sportojot. Lai iegūtu precīzākus oksimetra sensora rādījumus, to veikšanas brīdī jums nevajadzētu veikt kustības.

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 pirkstu	Divreiz piesitiet pie skārienjutīgā ekrāna ①, lai "atmodinātu" ierīci. Kad veicat aktivitāti, divreiz piesitiet pie ekrāna, lai ieslēgtu/izslēgtu taimeru. Piezīme: kad tas 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 sevi, lai ieslēgtu ekrānu. pagrieziet savu plaukstas locītavu tālāk no sevis, lai izslēgtu ekrānu.
Sensor-pogas nospiešana	Nospiediet ②, lai atvērtu un aizvērtu izvēlni no sākuma ekrāna. Nospiediet , lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
Pavilkšana uz ekrāna	Pavelciet ar pirkstu uz ekrāna, lai pārvietotos starp palīgrīkiem un izvēlnes iespējām.
Piesitiens	Maigi piesitiet pie ekrāna, lai veiktu izvēli.

Palīgrīki

Jūsu ierīcē ir iepriekšēji ielādēti palīgrīki, kas nodrošina ar ātru informācijas aplūkošanu. Jūs varat pavilkt uz ekrāna, lai pārļapotu palīgrīkus. Dažiem no tiem ir nepieciešams pāri savienots 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 iegūst un piedāvā jaunu mērķi katrai dienai.
	Kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits un stāvu skaita mērķis dienai.
	Jūsu kopējās intensitātes minūtes nedēļā un intensitātes minūšu mērķis nedēļai.
	Kopējais dienā sadedzināto kaloriju skaits, ieskaitot aktīvās un atpūtas kalorijas.
	Dienas laikā noceļotais attālums/distance kilometros vai jūdžēs.
VIRB	Kontrolē pāri savienotu VIRB [®] sporta kameru (iegādājama atsevišķi).
	Kontrolē mūzikas atskaņotāju jūsu pāri savienotajā viedtālrunī.
	Pašreizējā temperatūra ārā un laika apstākļu prognoze no pāri savienota viedtālruna.
	Ziņojumi no jūsu piepārotā viedtālruna, ieskaitot ziņas par zvaniem, SMS, jaunumiem sociālajos tīklos u.c., balstoties uz ziņojumu iestatījumiem jūsu viedtālrunī.
	Pielāgotie ziņojumi, kurus izveidojat lietotnē Garmin Connect Mobile.
	Jūsu pašreizējais pulss sirdspukstos minūtē (bpm) un vidējais atpūtas pulss septiņu dienu laikā.
	Jūsu pašreizējais stresa līmenis. Ierīce mēra sirds ritma mainīgumu, kamēr jūs neesat aktīvs, lai novērtētu stresa līmeni. Zemāks skaits norāda zemāku stresa līmeni.
	Jūsu pašreizējais Body Battery [™] enerģijas līmenis. Ierīce aprēķina jūsu pašreizējās enerģijas rezerves, pamatojoties uz miega, stresa un aktivitāšu datiem. Lielāks skaits norāda uz lielāku enerģijas rezervi.

Ierīces ieslēgšana un iestatīšana

Pirms jūs varat izmantot savu ierīci, jums tā ir jāpievieno strāvas avotam un jāieslēdz. Lai izmantotu vivosmart 4 savienojuma funkcijas, tai ir jābūt savienotai 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, no vai izvēlnes, 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.

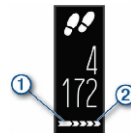
Mērķis soļu skaitam

Jūsu ierīce automātiski izveido ikdienas mērķi soļu skaitam, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Jums kustoties dienas laikā, ierīce ataino jūsu progresu ① preti šim ikdienas mērķim ②. Jūsu ierīce sāk ar noklusējuma mērķi 7500 soļu dienā.



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 īsu pastaigu.

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 skārienjutīgā 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, fizisks 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.

Body Battery ķermeņa enerģijas līmenis

Jūsu ierīce analizē jūsu sirds ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitāšu datus, lai noteiktu kopējo Body Battery līmeni. Tāpat kā degvielas rādītājs uz automašīnas panela, tas norāda jūsu pieejamās rezerves enerģijas daudzumu ①. Body Battery līmeņa diapazons ir no 0 līdz 100, kur no 0 līdz 25 ir zema rezerves enerģija, no 26 līdz 50 ir vidējais rezerves enerģija, no 51 līdz 75 ir liela rezerves enerģija, un no 76 līdz 100 ir ļoti liela rezerves enerģija.



Jūsu ierīce arī parāda bultu, kas norāda, vai jūsu enerģijas rezerves palielinās, samazinās vai stāv uz vietas. Jūs varat sinhronizēt savu ierīci ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu aktuālāko Body Battery līmeni, tendences ilgtermiņā un papildu informāciju.
















Ziņojumu aplūkošana

Ja jūsu ierīce ir savienota pāri ar lietotni Garmin Connect Mobile, jūs savā ierīcē varat apskatīt paziņojumus no viedtālruna, piemēram, īsziņas un e-pastus.

1. Velciet, lai skatītu paziņojumu logrīku;
2. Nospiediet **View**;
- Jaunākie paziņojumi parādās skārienjutīgā ekrāna centrā.
3. Pieskarieties skārienjutīgajam ekrānam, lai atvērtu paziņojumu;
- Padoms:** pavelciet uz ekrāna, lai skatītu vecākus paziņojumus. Visa ziņa parādās pa rindīņai ierīces ekrānā.
4. Pieskarieties skārienjutīgajam ekrānam un nospiediet **X**, lai neskatītu paziņojumu.




Aktivitātes ierakstīšana

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

1. Nospiediet , lai ietu uz izvēlni;
2. Nospiediet ;
3. Pavelciet uz skārienjūtīgā ekrāna, lai izvēlētos aktivitātes veidu:
 - nospiediet  skrīšanai;
 - nospiediet  pastaigai;
 - nospiediet  spēka treniņam;
 - nospiediet  kardio/sirds treniņam;
 - nospiediet  eliptiskajam treniņam;
 - nospiediet  soļu izaicinājumam;
 - nospiediet  peldēšanai baseinā;
 - nospiediet  jogas treniņam;
 - nospiediet  kāpju treniņam;
 - nospiediet  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:
 - nospiediet , lai saglabātu aktivitāti;
 - nospiediet , lai izdzēstu aktivitāti;
 - nospiediet , lai atsāktu darbību.

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 viedtālruna tuvumā;
2. Atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;
Ieteikums: lietotni var atvērt vai darbināt fonā.
3. Nospiediet , lai dotos uz izvēlni;
4. Nospiediet  > ;
5. Uzgaidiet, kamēr dati sinhronizējas;
6. Aplūkojiet savus aktuālos datus Garmin Connect Mobile lietotnē.

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 lielpajoma 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.

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 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 pie 0 dBm nomināla ANT + bezvadu sakaru protokols Bluetooth bezvadu tehnoloģija

* Plašāka informācija <https://garmin.lv/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. Nospiediet , lai dotos uz izvēlni;
2. Nospiediet  > VO₂. 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. Lai iegūtu VO2 max, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus. Kad tests ir pabeigts, tiek parādīts atbilstošs ziņojums;
4. Lai manuāli sāktu VO2 max. Aprēķināšanu, pieskarieties pašreizējam lasījumam un izpildiet norādījumus.

Ierīce atjaunināsies jūsu VO2 max. aprēķins.

Hronometra izmantošana






1. Nospiediet , lai dotos uz izvēlni;
 2. Nospiediet  > ;
 3. Divreiz piesitiet pie ekrāna, lai ieslēgtu taimeru;
 4. Divreiz piesitiet pie ekrāna, lai apstādīnātu taimeru;
 5. Ja nepieciešams, izvēlieties , lai atiestatītu taimeru.
- ### Atskaite taimera darbības uzsākšana
1. Nospiediet , lai dotos uz izvēlni;
 2. Nospiediet  > ;
 3. Velciet, lai uzstādītu taimeru;
 4. Pieskarieties skārienjūtīgā ekrāna centram, lai izvēlētos laiku un pārietu uz nākamo ekrānu;
 5. Lai sāktu taimeru, divreiz pieskarieties skārienjūtīgajam ekrānam;
 6. Ja nepieciešams, divreiz pieskarieties skārienjūtīgajam ekrānam, lai pauzētu un atsāktu taimeru;
 7. Ja nepieciešams, nospiediet , lai atiestatītu taimeru.

Modinātājviena izmantošana

1. Modinātājviena laiku un biežumu jūs varat iestatīt savā Garmin Connect kontā;
 2. Nospiediet , lai dotos uz izvēlni;
 3. Nospiediet  > ;
 4. Pavelciet uz ekrāna, lai pārļapotu modinātājvianus;
 5. Izvēlieties ieslēgt vai izslēgt modinātājvianu.
- Kad modinātājs ir ieslēgts,  parādās laika un datuma logrīkā.




Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana

Jūs varat atjaunot visus ierīces iestatījumus uz rūpnīcas noklusējuma iestatījumiem.

1. Nospiediet , lai dotos uz izvēlni;
2. Nospiediet  >  > **Reset**;
3. Izvēlieties iespēju:
 - lai atiestatītu visus ierīces iestatījumus uz rūpnīcas noklusējuma vērtībām un saglabātu visu lietotāja ievadīto informāciju un darbības vēsturi, izvēlieties **Reset Default Settings**;
 - lai atiestatītu visus ierīces iestatījumus uz rūpnīcas noklusējuma vērtībām un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un darbības vēsturi, izvēlieties **Delete Data and Reset Settings**;
4. Nospiediet ;
5. Nospiediet .

Ierīces informācijas skatīšana

Jūs varat apskatīt ierīces ID, programmatūras versiju un normatīvo informāciju

1. Nospiediet , lai dotos uz izvēlni;
2. Nospiediet  > ;
3. Velciet, lai skatītu informāciju.

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 lupatīņu, 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 iestatījumi


Jūs varat pielāgot dažus iestatījumus savā vivosmart 4 ierīcē. Papildu iestatījumus var pielāgot jūsu Garmin Connect kontā.

Nospiediet , lai apskatītu izvēlni, un izvēlieties .


 : ieslēdz vai atslēdz netraucēšanas režīmu.


 : iestata ekrāna spilgtuma līmeni.

Piezīme: augstāks spilgtuma līmenis samazina akumulatora darbības laiku.

 : iestata vibrācijas līmeni.

Piezīme: augstāks vibrācijas līmenis samazina akumulatora darbības laiku.

 : iestata sirds ritma režīmu un ieslēdz vai izslēdz nestandarta sirds ritma brīdinājumu.

 : Parāda informāciju par ierīci un ļauj atjaunot ierīci.