

GARMIN® vivosmart® HR/HR+

Atbalsts un atjauninājumi

Garmin Express nodrošina ar vieglu piekļuvi šādiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

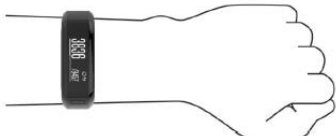
- produktu reģistrēšana;
- lietošanas pamācību lejupielāde;
- programmatūras atjauninājumi;
- datu augšupielāde Garmin Connect vietnē.

<http://garmin.lv/lv/garmin-express/>

Ierīces valkāšana un pulsa dati

- Valkājiet vivosmart HR/HR+ ierīci virs plaukstas locītavas kaula.

Piezīme: ierīcei vajadzētu būt uzvilktai cieši, bet komfortabli. Tai nevajadzētu kustēties uz rokas treniņa laikā.



- Nebojājiet pulsometru uz ierīces aizmugures.

Ierīces pārskats



①	Skārienjūtīgs ekrāns	Pavelciet uz tā, lai pārļapotu funkcijas, datu lapas un izvēlnes. Pieskarieties, lai izvēlētos.
②	Ierīces poga	Pieturiet, lai bloķētu ekrānu un ieslēgtu vai izslēgtu ierīci. Nospiediet, lai atvērtu vai aizvērtu izvēlni. Nospiediet, lai ieslēgtu vai apstādinātu taimerī.

Aktivitātes uzraudzīšana un funkcijas

Dažām no funkcijām ir nepieciešams sapārots viedtālrunis.

Laiks un datums (Time and date): ataino pašreizējo dienas laiku un datumu.

Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, kad ierīce iegūst signālus no satelītiem (tikai vivosmart HR+) vai, kad savienojat savu ierīci ar viedtālruni.

Aktivitātes uzraudzīšana (Activity Tracking): seko līdzi jūsu ikdienas soļu skaitam, uzkāpto stāvu skaitam, noceļotajam attālumam, kalorijām un intensitātes minūtēm. Kustību josla ataino laiku, cik ilgi esat pavadījis mazkustībā.

Mērķi (Goals): ataino jūsu progresu pretī jūsu aktivitātes mērķiem. Ierīce iegūst jūsu aktivitātes līmeņus un iesaka jaunu soļu skaitu mērķi katrai dienai. Jūs varat pielāgot mērķus ikdienas soļu skaitam, uzkāpto stāvu skaitam un nedēļas intensitātes minūtēm, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Pulss (Heart Rate): ataino jūsu pašreizējo pulsu sirdspukstos minūtē (bpm) un vidējo atpūtas pulsu pēdējās 7 dienās. Jūs varat pieskarties ekrānam, lai aplūkotu sava pulsa grafiku.

Ziņojumi (Notifications): brīdina jūs par ziņojumiem no jūsu viedtālruna, ieskaitot zvanus, SMS, jaunumus sociālajos tīklos u.c. ziņojumus, balstoties uz jūsu tālruna ziņojumu iestatījumiem.

Mūzikas kontrole (Music Control): nodrošina ar kontroli pār mūzikas atskaņotāju jūsu viedtālrunī.

VIRB tālvadība (VIRB remote): nodrošina ar tālvadības kontroli pār jūsu sapāroto VIRB sporta kameru (iegādājama atsevišķi).

Laika apstākļi (Weather): ataino pašreizējo apkārtējo temperatūru. Jūs varat pieskarties ekrānam, lai aplūkotu laika apstākļu prognozi nākamajam 4 dienām.

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.

Ierīces uzlāde

Piezīme: lai izvairītos no korozijas, rūpīgi notīriet un nosusiniet ierīces kontaktus un laukumu ap tiem, pirms veicat ierīces uzlādi vai pievienošanu no datora.

1. Pievienojiet USB kabeli pie sava datora USB porta;
2. Pielieciet lādētāja kontaktus pie kontaktiem uz ierīces aizmugures un uzspiediet uz lādētāja ①, līdz atskan klikšķis;



3. Pilnībā uzlādējiet ierīci.

Ierīces izmantošana uzlādes režīmā

Jūs varat darboties ar savu ierīci, kad veicat tās uzlādi. Piemēram, jūs varat izmantot Bluetooth savienojuma funkcijas vai pielāgot ierīces iestatījumus.

1. Pievienojiet ierīci pie sava datora, izmantojot USB kabeli;
2. Izvēlieties ▲, lai izietu no lielapjoma atmiņas režīma.

Ikonas

Ikonas ataino dažādas ierīces funkcijas. Jūs varat pavilkt ar pirkstu uz ierīces ekrāna, lai pārļapotu šīs funkcijas. Dažām no funkcijām ir nepieciešams sapārots viedtālrunis.

Piezīme: jūs varat izmantot savu Garmin Connect kontu, lai pielāgotu lapas, kas atainojas jūsu ierīces ekrānā.

	Kopējais dienas laikā veikto soļu skaits, jūsu soļu skaita mērķis dienai un jūsu progress pretī šim mērķim.
	Jūsu pašreizējais pulss un septiņu dienu vidējais atpūtas pulss sirdspukstos minūtē (bpm). Mirgojoša ikona norāda uz to, ka ierīce meklē signālu.
	Pašreizējā dienā kopējais sadedzināto kaloriju skaits, ieskaitot aktīvās un atpūtas kalorijas.
	Pašreizējā dienā noceļotais attālums/distance kilometros vai jūdžēs.
	Dienas laikā kopējais uzkāpto stāvu skaits, jūsu stāvu skaita mērķis dienai un jūsu progress pretī šim mērķim.
	Laiks, kādu esat pavadījis vidējas vai spēcīgas intensitātes aktivitātēs, jūsu mērķis nedēļas intensitātes minūtēm un jūsu progress pretī šim mērķim.
	Sapārotā viedtālruna mūzikas kontroles.
VIRB	Sapārotās VIRB kameras tālvadības kontroles.
	No sapārotā viedtālruna ienākošie viedie ziņojumi.
	No sapārotā viedtālruna iegūtā informācija par pašreizējo gaisa temperatūru un laika apstākļu prognoze.

Automātiskais mērķis

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



Aktivitātes uzraudzītāja precizitāte

Garmin aktivitātes uzraudzītāji ir paredzēti kā rīki, kas piedāvā jums informāciju un iedrošina aktīvam un veselīgam dzīvesveidam. Garmin aktivitātes uzraudzītāji paļaujas uz sensoriem, kas seko līdzi jūsu kustībām. Dati un informācija, ko nodrošina šīs ierīces, ir patiesībai tuvs novērtējums par jūsu aktivitāti, bet tie var nebūt pilnībā precīzi, ieskaitot soļu, miega, distances un kaloriju mērījumus. Garmin aktivitātes uzraudzītāji nav medicīniskas ierīces; dati, ko tie piedāvā, nav paredzēti medicīniskai izmantošanai. Dati nav paredzēti slimību diagnosticēšanai, ārstēšanai vai novēšanai. Garmin iesaka jums konsultēties ar savu ārstu pirms jūs uzsākat kādu treniņprogrammu.

Sapārošana ar jūsu viedtālruni

Jums būtu jāsavieno savs vivosmart HR/HR+ ierīce ar viedtālruni, lai piekļūtu pilnam ierīces funkciju klāstam.

Piezīme: atšķirībā no citām Bluetooth ierīcēm, kas tiek sapārotas jūsu viedtālruna Bluetooth iestatījumos, jūsu vivosmart HR/HR+ ierīcei ir jābūt sapārotai ar tālruni, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni.

1. Apmeklējiet www.garminconnect.com/vivosmartHR vai www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus un sekojiet norādījumiem ekrānā, lai lejupielādētu Garmin Connect Mobile lietotni;

2. Izvēlieties iespēju:

- veicot sākotnējo iestatīšanu, sekojiet norādījumiem savas vivosmart HR/HR+ ierīces ekrānā, lai sapārotu to ar savu viedtālruni;
- ja neveicat ierīces pārošanu, sākotnējo iestatījumu laikā, nospiediet ierīces pogu, lai piekļūtu ierīces izvēlei un izvēlieties **> Pair Smartphone**;

3. Atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;

4. Izvēlieties iespēju, lai pievienotu savu ierīci pie sava Garmin Connect konta:

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

Datu sinhronizēšana ar Garmin Connect Mobile lietotni

Jūsu ierīce automātiski un periodiski sinhronizē datus ar Garmin Connect Mobile lietotni. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt savus datus jebkurā brīdī.

1. Novietojiet savu ierīci 3 metru darbības robežās no sava viedtālruna;
2. Nospiediet ierīces pogu, lai piekļūtu ierīces izvēlei;
3. Izvēlieties **C**;
4. Aplūkojiet savus pašreizējos datus Garmin Connect Mobile lietotnē.

Sporta vai fitnesa aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat ierakstīt aktivitāti uz laiku, piemēram: pastaigu vai skrējieni, kura var tikt saglabāta un nosūtīta uz jūsu Garmin Connect kontu.

Piezīme: atrašanās vietas (ar GPS) iestatījumi ir pieejami tikai vivosmart HR+ ierīcē.

1. Nospiediet ierīces pogu, lai piekļūtu ierīces izvēlei;
2. Izvēlieties **X**;
3. Izvēlieties **Run (Skrīšana)**, **Cardio (Sirds treniņi)** vai **Other (Cits)**;
4. Izvēlieties **Outdoor (Ārpus telpām)** (ar GPS) vai **Indoor (Iekštelpās)** (bez GPS);
5. Ja esat izvēlējies ārpus telpu aktivitāti, dodieties ārpus telpām un uzgaidiet līdz ierīce atrod satelītu signālus. Signālu uztveršana var prasīt pāris minūtes. Kad

satelītu signāli ir atrasti, visi stabili **||||** ikonā iezīmējas vienādi piepildīti;

6. Nospiediet ierīces pogu, lai ieslēgtu taimeru;
7. Uzsāciet savu aktivitāti;
8. Paveiciet ar pirkstu uz ekrāna, lai aplūkotu papildus datu lapas;

Piezīme: jūs varat izmantot savu Garmin Connect kontu, lai pielāgotu datu lapas, kas atainojas ierīcē.

9. Kad esat pabeidzis savu aktivitāti, nospiediet ierīces pogu, lai apstādinātu taimeru;

10. Izvēlieties iespēju:

- nospiediet ierīces pogu, lai turpinātu taimera ierakstu;
- izvēlieties **✓**, lai saglabātu aktivitāti un atiestatītu taimeru. Uzrādās aktivitātes kopsavilkums;
- izvēlieties **X**, lai dzēstu aktivitāti.

Aplū atzīmēšana

Jūs varat iestatīt savu ierīci Auto Lap funkcijas izmantošanai, kas automātiski atzīmē apli pēc katra kilometra vai jūdzes.

1. Nospiediet ierīces pogu, lai piekļūtu ierīces izvēlei;

2. Izvēlieties iespēju:

- vivosmart HR ierīcē, izvēlieties **⚙ > Auto Lap > On**;
- vivosmart HR+ ierīcē, izvēlieties **X**, izvēlieties aktivitāti un izvēlieties **⋮ > Auto Lap > On**;

3. Uzsāciet savu aktivitāti.

Vēstures aplūkošana

Jūsu ierīce saglabā līdz 14 dienu datiem par jūsu aktivitātēm un pulsu. Tā saglabā arī līdz 7 aktivitātēm uz laiku. Kad ierīces atmiņa ir piepildjusies, tā pārraksta pāri vecākajiem datiem.

1. Nospiediet ierīces pogu, lai piekļūtu ierīces izvēlei;

2. Izvēlieties **⌂**;

3. Izvēlieties aktivitāti (vivosmart HR) vai **Past Activities** un izvēlieties aktivitāti (vivosmart HR+).

Ierīces iestatīšana, izmantojot jūsu datoru

Ja neesat sapārojis savu vivosmart HR/HR+ ierīci ar savu viedtālruni, jūs varat izmantot datoru, lai pabeigtu savas ierīces iestatīšanu savā Garmin Connect kontā.

Piezīme: dažām no ierīces funkcijām ir nepieciešams sapārots viedtālrunis.

1. Cieši pievienojiet uzlādes klipsi pie savas ierīces;
2. Pievienojiet USB kabeli pie sava datora USB porta;
3. Apmeklējiet www.garminconnect.com/vivosmartHR vai www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus;
4. Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express datorprogrammu:
 - ja izmantojat Windows operētājsistēmu, izvēlieties **Download for Windows**;
 - ja izmantojat Mac operētājsistēmu, izvēlieties **Download for Mac**;
5. Sekojiet norādījumiem datora ekrānā.

Datu sinhronizēšana ar jūsu datoru

Lai sekotu savam progresam Garmin Connect vietnē, jums regulāri būtu jāveic datu sinhronizācija ar datoru.

1. Pievienojiet savu ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli. Garmin Express datorprogramma veic jūsu datu sinhronizāciju;
2. Aplūkojiet savus datus Garmin Connect vietnē.

Miega uzraudzīšana

Jums ļūot, ierīce piefiksē jūsu miegu. Miega statistikas datus ir iekļautas kopējās miega stundas, miega līmeņi un kustības miegā. Sev ierastās miega stundas jūs varat iestatīt savā Garmin Connect kontā. Savā Garmin Connect kontā jūs varat aplūkot arī visus miega statistika datus.

Trenēšanās

Šī lietošanas pamācība ir paredzēta vivosmart HR un vivosmart HR+ modeļiem. Padziļinātās treniņa funkcijas, aprakstītas šajā sadaļā, attiecas tikai uz vivosmart HR+ modeli.

vivosmart HR: šai ierīcei nav GPS atbalsta funkcija. Tā piedāvā tikai treniņu pamatfunkcijas.

vivosmart HR+: šai ierīcei ir GPS atbalsts un tā piedāvā padziļinātās funkcijas treniņiem.

Aktivitātes režīma iestatīšana

1. Nospiediet ierīces pogu, lai piekļūtu ierīces izvēlei;

2. Izvēlieties **X**;

3. Izvēlieties aktivitāti;

4. Izvēlieties **⋮ > Activity Mode**;

5. Izvēlieties iespēju:

- izvēlieties **Basic**, lai ierakstītu iekštelpu vai ārpus telpu aktivitāti;

Piezīme: šis ir standarta aktivitātes režīms.

- izvēlieties **Run/Walk**, lai trenētos, izmantojot skrīšanas pastaigas intervālus uz laiku.

Piezīme: šis režīms ir pieejams tikai **Run (Skrīšana)** aktivitātei.

- izvēlieties **Virtual Pacer**, lai trenētos pretī tempa mērķim;

Piezīme: šis režīms ir pieejams tikai **Run (Skrīšana)** aktivitātei.

- izvēlieties **Time (Laiks)**, **Distance** vai **Calories (Kalorijas)**, lai trenētos pretī konkrētam mērķim, izmantojot atkārtotās veida brīdinājumus;

Ieteikums: jūs varat izmantot savu Garmin Connect kontu, lai pielāgotu aktivitātes režīma brīdinājumus, ieskaitot jūsu intervālu laikus, tempa mērķi un mērķus atkārtotās veida brīdinājumiem.

6. Izvēlieties **↶**;

7. Uzsāciet savu aktivitāti. Katru reizi, kad sasniežat brīdinājuma vērtību, ierīcē uzrādās paziņojums un tā novibrē.

Tehniskie parametri

Ūdens izturība	Peldēšanai, 5 ATM
Akumulatora veids	Pārlādējams Li-ION
Akumulatora darbības laiks	Līdz 5 dienām/līdz 8 stundām GPS režīmā (tikai vivosmart HR+)
Temperatūra darbībai	No -10°C līdz 60°C
Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 40°C
Radio frekvence/protokols	2.4 GHz ANT+ bezvadu tehnoloģija; Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija

www.garmin.lv