

GARMIN.

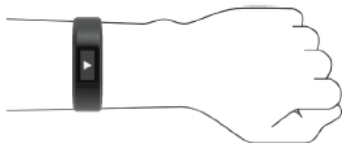
vivosport™

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

Ierīces valkāšana un pulsa dati

- Valkājiet vivosport 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 izmantošana



Pavilkšana uz ekrāna	Pavelciet uz ekrāna ①, lai pārvietotos starp palīgriekiem un izvēlnes iespējām.
Pieturēšana	Pieturiet nospiestu pirkstu uz skārienjūtīgā ekrāna, lai atvērtu un aizvērtu izvēlni.
Piesitiens	Maigi piesitiet pie ekrāna, lai veiktu izvēli. Piesitiet uz ↵, lai atgrieztos iepriekšējā lapā.
Dubult-piesitiens	Veicot aktivitāti uz laiku, divreiz maigi piesitiet pie ekrāna, lai sāktu vai apturētu aktivitāti.
Kustība ar plauksta locītavu	Pagrieziet un paceliet savu plauksta locītavu pret sevi, lai ieslēgtu izgaismojumu. Pagrieziet plauksta locītavu no sevis, lai izslēgtu izgaismojumu.

Palīgriki

Jūsu ierīcē ir iepriekšēji ielādēta ar palīgrikiem, kuri nodrošina ar ātru informācijas aplūkošanu. Jūs varat pavilkt uz ekrāna, lai pārļapotu palīgrikus. Jūs varat uzspiest uz palīgrika, 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 palīgrikus, piemēram – mūzikas kontroli viedtālrunī.

Laiks un datums	Pašreizējais laiks un datums. Laiks un datums iestatās automātiski, kad ierīce iegūst signālus no satelītiem. Ierīce atjaunina laiku un datumu, kad jūs sinhronizējat ierīci ar viedtālruni vai datoru.
Soļi	Kopējais soļu skaits dienā un mērķis dienai. Ierīce mēdās un piedāvā jaunu mērķi katrai dienai.
Sirds	Jūsu pašreizējais pulss sirdspukstos minūtē (bpm) un vidējais atpūtas pulss septiņu dienu laikā.
Stāvu skaits	Kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits un stāvu skaita mērķis dienai.
Attālums	Dienas laikā noceļotais attālums/distance kilometros vai jūdzēs.
Intensitāte	Jūsu kopējās intensitātes minūtes nedēļā un intensitātes minūšu mērķis nedēļai.
Kalorijas	Kopējais dienā sadedzināto kaloriju skaits, ieskaitot aktīvās un atpūtas kalorijas.
Stresa līmenis	Jūsu pašreizējais stresa līmenis. Ierīce mēra svārstības jūsu pulsā jums neesot kustībā, lai aprēķinātu jūsu stresa līmeni. Zemāks skaitlis norāda uz zemāku stresa līmeni.
Prognoze	Pašreizējā temperatūra ārā un laika prognoze no sapārota viedtālruna.
Ļaunprātīgi ziņojumi	Ziņojumi no jūsu sapārotā viedtālruna, ieskaitot ziņas par zvaniem, SMS, jaunumiem sociālajos tīklos u.c., balstoties uz ziņojumu iestatījumiem jūsu viedtālrunī.
Mūzika	Kontrolē mūzikas atskaņotāju jūsu pievienotajā viedtālrunī.
VIRB	Kontrolē sapārotu 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 vivosport savienojuma funkcijas, tai ir jābūt piepārotai tieši caur Garmin Connect™ Mobile lietotni, nevis jūsu viedtālruna Bluetooth® iestatījumos.

1. No sava viedtālruna lietotņu veikala ielādējiet un iestatījat Garmin Connect Mobile lietotni;
2. Ievietojiet USB kabeļa mazāko galu savas ierīces uzlādes portā;
3. Pievienojiet USB kabeli pie strāvas avota, lai ieslēgtu ierīci. Kad ierīce ieslēdzas, atainojas Hello! uzraksts;
4. Izvēlieties veidu, kādā pievienot savu ierīci savam Garmin Connect kontam:

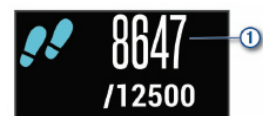
- ja šī ir pirmā ierīce, ko pievienojat no Garmin Connect Mobile lietotnes, sekojiet norādēm ekrānā;
- ja jau esat piepārojis kādu citu ierīci, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni, iestatījumus izvēlnē izvēlieties **Garmin Devices > Add Device** un sekojiet norādēm ekrānā.

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 preti 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 metabolismā 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. Maigi piesitiet pie ekrāna, lai aplūkotu pulsa grafiku.

Miega uzraudzīšana

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

Piezīme: snauda netiek pievienota miega statistikai.

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 aplūksinātu zvanu.

Lai aplūkotu visus ziņojumus, pavelciet uz ekrāna, lai piekļūtu ziņojumu palīgriekam, 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, izvikumos 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.

