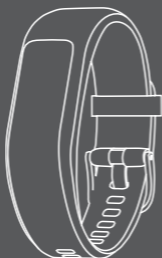


GARMIN®



VÍVOSMART®

Trumpas vadovas

Įvadas

⚠ PERSPĖJIMAS

Tam, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija žr. skyrių *Svarbi saugos ir produkto informacija*.

Visada pasitarkite su gydytoju prieš pradėdami ar keisdami bet kokią pratimų programą.

Prietaiso nustatymas programėle

Norinti naudotis „Forerunner“ ryšio funkcijomis, jį reikia susieti tiesiogiai per „Garmin Connect™ Mobile“ programėlę, o ne naudojant išmaniojo telefono „Bluetooth®“ nustatymus.

- 1 Iš savo telefono programėlių parduotuvės įdiekite „Garmin Connect Mobile“ programėlę.
- 2 Suspauskite įkrovimo lizdo šonus ①

spaustuvo griebtuvams atidaryti.



- 3 Išlygiuokite spaustuką su kontaktais ② ir atleiskite spaustuvo griebtuvus.
- 4 Įkiškite USB kabelį į maitinimo šaltinį prietaisui įjungti ir įkrauti (7 puslapis).

***PASTABA:** prietaisas yra mažai įkrautas. Jei prietaisą naudojate pirmą kartą, turite jį prijungti prie maitinimo šaltinio.


- 5** Atidarykite „Garmin Connect Mobile“ programėlę ir vykdykite instrukcijas susiejimo ir nustatymo procesui atlikti.

Po sėkmingo susiejimo prietaisas pasileidžia iš naujo. Jis sinchronizuojasi automatiškai atidarius „Garmin Connect Mobile“ programėlę.

Prietaiso naudojimas



Dvigu- bu lietimu	Dukart palieskite ekraną 1 prietaisui pažadinti. *PASTABA: nenaudojant, ekranas išsijungia. Kai ekranas išjungtas, prietaisas išlieka aktyvus ir įrašinėja duomenis. Veiklos režime, dukart palieskite ekraną veiklai pradėti ar sustabdyti.
Riešo judesi u	Pasukite ir pakelkite savo riešą link kūno ekranui įjungti. Pasukite riešą tolyn nuo kūno ekranui išjungti.
Užlaiky- mu	Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti ar uždaryti.
Brauki- mu	Perbraukite ekraną valdikliams („widgets“) ir meniu punktams slinkti.




Bakstelėjimu	Bakstelėkite ekraną pasirinkimui atlikti. Bakstelėkite  grįžimui į ankstesnį ekraną.
--------------	--






Valdikliai („Widgets“)

Jūsų prietaise jau yra įdiegti valdikliai greitai informacijos peržiūrai. Galite bakstelėti valdiklius tokiai papildomai informacijai, kaip širdies ritmas ir ankstesnės dienos bendras žingsnių skaičius, peržiūrėti. Kai kurioms funkcijoms naudoti reikalingas susietas išmanusis telefonas.

***PASTABA:** „Garmin Connect Mobile“ programėle galite keisti laikrodžio išvaizdą, savo išmaniajame telefone pridėti muzikos ir

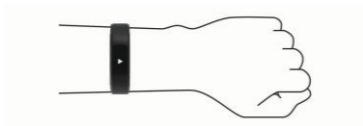
kitus valdiklius („widgets“).

Laikas ir data	Dabartinis laikas ir data. Prietaisas atnaujina laiką ir datą, kai jį sinchronizujete su išmaniuoju telefonu ar kompiuteriu.
	Bendras atliktų žingsnių skaičius ir dienos žingsnių planas. Prietaisas mokosi ir pasiūlo Jums naują žingsnių skaičiaus planą kiekvienai dienai.
	Jūsų dabartinis širdies ritmas dūžiais per minutę (bpm) ir septynių dienų vidutinis širdies ritmas poilsio metu.
	Bendras įveiktų laiptais aukštų skaičius ir Jūsų dienos planas.

	Jūsų intensyvios veiklos bendras minučių skaičius ir planas savaitei.
	Per dieną sudegintų kalorijų skaičius, įskaitant aktyvaus ir poilsio laiko metu.
70 	Jūsų dabartinis streso lygis. Prietaisas matuoja širdies ritmo kitimą Jūsų streso lygiui išmatuoti, kai esate neaktyvus. Mažesnis skaičius rodo mažesnį streso lygį.
	Dabartinė temperatūros ir orų prognozė iš susieto išmaniojo telefono.
	Pranešimai iš išmaniojo telefono, įskaitant skambučius, žinutes, socialinių tinklų naujinius ir kt., priklausomai nuo išmaniojo telefono pranešimų nustatymų.

Prietaiso nešiojimas ir širdies ritmas

- „vívosmart 3“ nešiokite virš riešo.
- *PASTABA:** prietaisas turėtų patogiai priglusti ir jis neturi judėti bėgimo ar treniruotės metu.











***PASTABA:** širdies ritmo jutiklis yra prietaiso galinėje dalyje.

- Daugiau apie širdies ritmo matavimą ant riešo žr. naudotojo vadove.

Fitneso treniruotės įrašymas

Galite įrašyti nustatytos trukmės treniruotę, kurią galite išsaugoti ir išsiųsti į savo „Garmin Connect“ paskyrą.

- 1 Lieskite ekraną, kol atsidarys meniu.
- 2 Pasirinkite 
- 3 Pasirinkite variantą:
 - Pasirinkite  bėgimui.
 - Pasirinkite  ėjimui.
 - Pasirinkite  kardio treniruotei.
 - Pasirinkite  jėgos treniruotei.
 - Pasirinkite  kitoms veiklos rūšims.
- 4 Dukart palieskite ekraną laikmačiui įjungti.
- 5 Pradėkite treniruotę.
- 6 Perbraukite papildomiems duomenų ekranams atidaryti.
- 7 Baigę savo treniruotę, dukart palieskite ekraną laikmačiui sustabdyti.
- 8 Pasirinkite variantą:
 - Dukart palieskite ekraną laikmačiui atnaujinti.
 - Pasirinkite  treniruotei išsaugoti.
 - Pasirinkite  treniruotei ištrinti.

Garmin Move IQ™

„Move IQ“ funkcija automatiškai aptinka veiklos pobūdį, pvz., ėjimą, bėgimą, važiavimą dviračiu, plaukimą, sportavimą elipsiniu treniruokliu bent 10 minučių.

Įvykio rūšį ir trukmę galite pamatyti savo „Garmin Connect“ laiko linijoje, tačiau jo nebus Jūsų veiklų sąrašė, momentinėse nuotraukose ar naujienų sraute. „Move IQ“ funkcija gali automatiškai pradėti matuojamos trukmės ėjimo ar bėgimo treniruotę. Visą informaciją apie matuojamos trukmės treniruotes galite matyti savo „Garmin Connect“ paskyroje.

Įrenginio informacija


Prietaiso įkrovimas

PERSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Tam, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija žr. skyrių *Svarbi saugos ir produkto informacija*.

DĖMESIO

Tam, kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio, kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei aplink esančią sritį. Perskaitykite naudotojo vadove pateiktas valymo instrukcijas.

- 1 Suspauskite įkrovimo spaustuko šonus
 spaustuko griebtuvams atidaryti.



- 2 Išlygiuokite spaustuką su kontaktais ② ir atleiskite spaustuko griebtuvus.
- 3 Įkiškite USB laidą į maitinimo šaltinį.
- 4 Iki galo įkraukite prietaisą.

Temperatūros specifikacijos

Darbinė temperatūra: -20°-50°C (-4°-122°F)

Įkrovimo temperatūra: 0°-45°C (32°-113°F)

Kaip gauti naudotojo vadovą

Naudotojo vadove yra pateikiamos instrukcijos, kaip naudotis prietaiso funkcijomis ir sužinoti teisingą informaciją.

Eikite į www.garmin.com/manuals/vivosmart3.





Ši „vivosmart 3“ vadovo anglų kalba lietuviškoji versija („Garmin“ kat. nr. 190-02169-01, rev. A) pateikiama Jūsų patogumui. Jei reikia, „vivosmart 3“ naudojimo ir priežiūros informacijos ieškokite naujausioje vadovo anglų k. versijoje.

**„GARMIN“ NEATSAKO UŽ ŠIO VADOVO
LIETUVIŲ KALBA TIKSLUMĄ IR
NEPRISIIMA JOKIOS ATSAKOMYBĖS DĖL
JAME PATEIKIAMOS INFORMACIJOS.**

support.garmin.com

© 2017 Garmin Ltd. ir šios įmonės filialai „Garmin“[®], „Garmin“ logotipas, ANT+[®] ir „vivosmart“[®] yra „Garmin Ltd.“ ar jos filialų prekių ženklai, užregistruoti JAV ir kitose šalyse. „Garmin Connect“[™] ir „Garmin Move“ IQ[™] yra „Garmin Ltd.“ ar jos filialų prekių ženklai. Šių prekių ženklų negalima naudoti be „Garmin“ leidimo.

„Bluetooth“[®] žodinis simbolis ir logotipai priklauso „Bluetooth SIG, Inc.“ kuriuos „Garmin“ naudoja pagal licenciją. Pažangi širdies ritmo analizės sistema yra iš „Firstbeat“. Kiti prekių ženklai ir pavadinimai priklauso atitinkamiems savininkams.

Šiame gaminyje gali būti biblioteka („Kiss FFT“), kurią licencijuoja Mark Borgerding pagal BSD licencijos 3 straipsnį
<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

M/N: A03129



Atspausdinta Taivane
2017 m. gegužės mėn.
190

