

**GARMIN.****vivosmart® 4**

Prieš pradėdami ar keisdami treniruočių programą, visada pasitarkite su gydytoju.

**Prietaiso segėjimas**

- Segėkite prietaisą virš riešo;

**Pastaba:** prietaisas turi būti prigludęs, tačiau turite jaustis patogiai. Bėgant ar treniruočių metu „vivosmart“ prietaisas neturi judėti, kad juo matuojami širdies pulso rodmenys būtų tikslūs. Norėdami tiksliai išmatuoti širdies pulso dažnį „vivosmart“ prietaisu, nejudėkite.



**Pastaba:** Optinis jutiklis įrengtas prietaiso nugarėlėje. Išsamesnė informacija apie prietaiso tikslumą pateikta [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

**Prietaiso naudojimas**

Dvigubas bakstelėjimas	Du kartus bakstelėkite ekraną ①, norėdami aktyvuoti prietaisą. Norėdami treniruotis fiksuotą laiką, du kartus bakstelėkite ekraną, įjungdami ir išjungdami laikmatį. <b>Pastaba:</b> nenaudojamo prietaiso ekranas išsijungia. Ekranui išsijungus, prietaisas tebėra aktyvus ir registruoja duomenis.
Riešo judesiai	Norėdami įjungti prietaiso ekraną, pasukite ir pakelkite riešą link savęs. Norėdami išjungti ekraną, pasukite riešą nuo savęs.
Spustelėjimas	Paspauskite ②, norėdami įjungti ir išjungti meniu iš pagrindinio laikrodžio ekrano. Paspauskite ②, norėdami grįžti į ankstesnį ekrano langą.
Braukimas	Perbraukite per ekraną, norėdami naršyti po valdiklius ir meniu funkcijas.
Bakstelėjimas	Norėdami pasirinkti, bakstelėkite ekraną.

**Valdikliai (Widgets)**

Prietaise įdiegti valdikliai, leidžiantys peržvelgti informaciją. Norėdami naršyti po valdiklius, perbraukite per ekraną. Kai kuriems valdikliams reikalinga sąsaja su išmaniuoju telefonu.

**Pastaba:** norėdami pasirinkti laikrodžio pagrindinį ekraną ir įdiegti arba ištrinti valdiklius, pavyzdžiui, muzikos valdymą išmaniajame telefone, galite naudoti „Garmin Connect Mobile“ programėlę.

Laikas ir data	Dabartinis laikas ir data. Prietaisas atnaujina laiką ir datą, sinchronizuojant prietaisą su išmaniuoju telefonu ar kompiuteriu.
	Bendras nueitų žingsnių skaičius ir tikslinis dienos žingsnių skaičius. Prietaisas įsimena ir rekomenduoja naują tikslinį žingsnių skaičių kiekvieną dieną.
	Bendras užkoptų laiptų skaičius ir tikslinis dienos užkoptų laiptų skaičius.
	Bendras intensyvaus judėjimo minučių skaičius ir savaitės tikslas.
	Bendras dienos sudegintų kalorijų skaičius, įskaitant tiek aktyvaus, tiek poilsio metu sudegintas kalorijas.
	Bendras per dieną nueitas atstumas, kilometrais arba myliomis.
VIRB	Susietos VIRB veiksmo kameros (parduodama atskirai) valdymas.
	Valdo Jūsų išmaniojo telefono muzikos grotuvą.
	Dabartinė temperatūra ir orų prognozės iš susieto išmaniojo telefono.
	Išmaniojo telefono pranešimai, įskaitant skambučius, trumpąsias žinutes, socialinių tinklų naujinius ir kita, priklausomai nuo Jūsų išmaniojo telefono pranešimų nustatymų.
	Bendrieji pranešimai, sukurti „Garmin Connect Mobile“ programėlėje.
	Dabartinis Jūsų pulso dažnis per minutę (bpm) ir vidutinis septynių dienų pulso dažnis poilsio metu.
	Dabartinis Jūsų streso lygis. Prietaisas matuoja Jūsų širdies pulso dažnio pokyčius, kai esate neaktyvus, kad būtų galima įvertinti Jūsų streso lygį. Kuo mažesnis šis skaičius, tuo mažesnis streso lygis.
	Dabartinis Jūsų kūno energijos lygis. Prietaisas apskaičiuoja Jūsų energijos atsargas, remdamasis informacija apie miegą, stresą ir aktyvumą. Kuo didesnis šis skaičius, tuo didesnis energijos atsargas.

**Prietaiso įjungimas ir nustatymas**

Prieš pradėdami naudotis prietaisu ir jį įjungiant, prietaisą būtina prijungti prie maitinimo šaltinio. Norint naudotis „vivosmart 4“ prietaiso funkcijomis, jį būtina susieti ne per išmaniojo telefono Bluetooth® nustatymus, o tiesiogiai per „Garmin Connect™ Mobile“ programėlę.

1. Išmaniojo telefono programėlių parduotuvėje įdiekite „Garmin Connect Mobile“ programėlę;
2. Suspauskite įkrovimo spausdymo šonus ①, norėdami atverti spausdymo gnybtus;
3. Pridėkite spausdymą prie kontaktų ② ir atleiskite spausdymo gnybtus;
4. Įjunkite USB laidą į maitinimo šaltinį ir įjunkite prietaisą. Įjungus prietaisą, jo ekrane pasirodo pranešimas „Hello!“.
5. Pridėkite prietaisą prie savo „Garmin Connect“ paskyros:
  - Jei tai pirmasis prietaisas, kurį susiejote su „Garmin Connect Mobile“ programėle, vykdykite nurodymus ekrane;
  - Jei jau susiejote su „Garmin Connect Mobile“ programėle kitą prietaisą, ☰ arba ●●● meniu pasirinkite **Garmin Devices > Add Device** (Garmin įrenginiai > Pridėti įrenginį) ir vykdykite nurodymus ekrane;



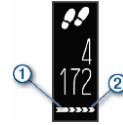
Sėkmingai baigus sąsają, prietaisas paleidžiamas iš naujo. Prietaisas sinchronizuojamas automatiškai, atidarius „Garmin Connect Mobile“ programėlę.

**Tikslinis žingsnių skaičius**

Prietaisas automatiškai nustato tikslinį dienos žingsnių skaičių, remdamasis Jūsų ankstesniu aktyvumu. Jums judant dienos metu, prietaisas registruoja Jūsų pažangą ①, lyginant su užsibrėžtu dienos tikslu ②. Pagal nutylėjimą prietaise nustatytas 7500 žingsnių tikslas per dieną.

**Judėjimo juostos peržiūra**

Sėdint ilgą laiką, gali pasireikšti nepageidaujami virškinimo sistemos pokyčiai. Judėjimo juosta primena judėti. Po vienos nejudėjimo valandos prietaiso ekrane pasirodo judėjimo juosta ①. Kiti juostos segmentai ② pasirodo kas 15 nejudėjimo minučių.



Judėjimo juosta galite paleisti iš naujo, nueidami trumpą atstumą.

**Širdies pulso dažnio valdiklio peržiūra**

Širdies pulso dažnio valdiklis rodo dabartinį širdies pulsą, išreikštą dūžiais per minutę (bpm).

1. Perbraukite, norėdami peržiūrėti širdies pulso dažnio valdiklį;
2. Valdiklis rodo Jūsų dabartinį širdies pulso dažnį ir Jūsų pulso dažnį poilsio metu.

**Širdies pulso dažnio pokytis ir streso lygis**

Prietaisas analizuoja Jūsų širdies pulso dažnio pokytį neaktyvumo laikotarpiu, nustatydamas bendrą Jūsų stresą. Bendram Jūsų streso lygiui turi įtakos treniruotės, fizinė veikla, miegas, mityba ir kasdieninis stresas. Galimas streso lygio intervalas nuo 0 iki 100, kur: nuo 0 iki 25 yra poilsio būseną, nuo 26 iki 50 yra nedidelio streso būseną, nuo 51 iki 75 yra vidutinio streso būseną ir nuo 76 iki 100 yra didelio streso būseną. Žinodami savo streso lygį, galite identifikuoti, kas Jums sukelia stresą dienos metu. Siekiant geriausių rezultatų, prietaisą rekomenduojama segėti ir miegant. Galite sinchronizuoti prietaisą su „Garmin Connect“ paskyra, kur galėsite peržvelgti savo visos dienos streso lygį, ilgalaikes tendencijas ir kitą informaciją.

**Kūno energija**

Prietaisas analizuoja informaciją apie širdies pulso dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę bei aktyvumą, nustatydamas bendrą kūno energijos lygį. Šis valdiklis rodo likusias energijos atsargas, panašiai, kaip automobilio degalų indikatorius ①. Galimas kūno energijos lygio intervalas nuo 0 iki 100, kur: nuo 0 iki 25 yra nedidelės energijos atsargos, nuo 26 iki 50 yra vidutinės energijos atsargos, nuo 51 iki 75 yra didelės energijos atsargos, ir nuo 76 iki 100 yra



labai didelės energijos atsargos.

Be to, prietaisas rodykle žymi energijos atsargų didėjimą, mažėjimą ar stabilų būseną. Galite sinchronizuoti prietaisą su „Garmin Connect“ paskyra, kur galėsite peržvelgti savo dabartinį kūno energijos lygį, ilgalaikes tendencijas ir kitą informaciją.

**Pranešimų peržiūra**

Susieję prietaisą su „Garmin Connect Mobile“ programėle, prietaisu galite peržiūrėti išmaniojo telefono pranešimus, pavyzdžiui, trumpąsias žinutes ir el. laiškus.

1. Perbraukite, norėdami peržiūrėti pranešimų valdiklį.
2. Pasirinkite **View** (Peržiūrėti).
3. Liečiamojo ekrano centre rodomas naujausias pranešimas.



**PATARIMAS:** Perbraukite, norėdami peržiūrėti ankstesnius pranešimus.











Prietaiso ekrane galima paslinkti ir peržiūrėti visą pranešimą.

4. Bakstelėkite ekraną ir pasirinkite ✕, norėdami išeiti iš pranešimo.




### Fiksuotos trukmės treniruočių įrašymas

Galite įrašyti fiksuotos trukmės treniruotę, išsaugoti ir nusiųsti į savo „Garmin Connect“ paskyrą.

1. Paspauskite , norėdami peržiūrėti meniu;
2. Pasirinkite ;
3. Perbraukite, norėdami naršyti po treniruočių sąrašą, ir pasirinkite vieną iš jų:




- Bėgimo treniruotėms pasirinkite ;
- Ėjimo treniruotėms pasirinkite ;
- Jėgos treniruotėms pasirinkite ;
- Kardio treniruotėms pasirinkite ;
- Elipsinio treniruoklio treniruotėms pasirinkite ;
- Žingsniavimo iššūkiui pasirinkite ;
- Plaukimo baseine treniruotėms pasirinkite ;
- Jogos treniruotėms pasirinkite ;
- Kopimo laiptais treniruotėms pasirinkite ;
- Kitai veiklai pasirinkite .

4. Du kartus bakstelėkite ekraną, norėdami įjungti laikmatį;
  5. Pradėkite treniruotę;
  6. Perbraukite, norėdami peržiūrėti papildomos informacijos langus, rodomus liečiamojo ekrano viršuje.
  7. Baigę treniruotę, du kartus bakstelėkite ekraną, norėdami sustabdyti laikmatį;
- Patarimas:** norėdami atnaujinti laikmatį, du kartus bakstelėkite ekraną.
8. Perbraukite, norėdami pasirinkti:

- Norėdami išsaugoti treniruotę, pasirinkite ;
- Norėdami ištrinti treniruotę, pasirinkite ;
- Norėdami tęsti treniruotę, pasirinkite .

### Duomenų sinchronizavimas su „Garmin Connect Mobile“ programėle

Kaskart atidarius „Garmin Connect Mobile“ programėlę, prietaisas periodiškai automatiškai sinchronizuoja su ja duomenis. Be to, galite bet kuriuo metu sinchronizuoti duomenis rankiniu būdu.

1. Laikykite prietaisą prie išmaniojo telefono;
  2. Atidarykite „Garmin Connect Mobile“ programėlę;
- Patarimas:** programėlė gali būti atidaryta arba veikti fone.
3. Paspauskite , norėdami peržiūrėti meniu;
  4. Pasirinkite  > ;
  5. Palaukite, kol duomenys bus sinchronizuoti;
  6. Peržiūrėkite naujausius duomenis „Garmin Connect Mobile“ programėlėje.

### Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu

Norint sinchronizuoti duomenis su „Garmin Connect“ programėle kompiuteryje, pirmiausia būtina įsidiegti „Garmin Express™“ programėlę.

1. USB laidu sujunkite prietaisą su kompiuteriu;
2. Atidarykite „Garmin Express“ programėlę. Prietaisas persijungs į didelės apimties atmintinės režimą;
3. Vykdykite nurodymus ekrane;
4. Peržiūrėkite duomenis savo „Garmin Connect“ paskyroje.

### „Garmin Express“ nustatymas

1. USB laidu sujunkite prietaisą su kompiuteriu;
2. Eikite į [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) ir vykdykite nurodymus ekrane.

### Prietaiso priežiūra

Nevalykite prietaiso aštriais daiktais!

Nevalykite prietaiso cheminiais valikliais, tirpikliais ir vabzdžių repelentais, kurie gali pažeisti plastikinę prietaiso dalis ir apdailą!

Prietaisą, prie kurio lietėsi chloras, sūrus vanduo, kremas nuo saulės, kosmetika, alkoholis ar kiti cheminiai preparatai, kruopščiai nuplaukite švariu vandeniu.

Ilgalaikis minėtų medžiagų poveikis gali sugadinti prietaiso korpusą.

Saugokite prietaisą nuo stiprių smūgių ir grubaus elgesio, nes tai gali sutrumpinti prietaiso naudojimo laiką!

Nelaikykite prietaiso aplinkoje, kurioje tikėtina ilgalaikė ekstremali temperatūra, nes prietaisas gali nepataisomai sugesti!



### Specifikacijos

Atsparumas vandeniui	Plaukiojimas*
Baterijos tipas	Įkraunama, integruota ličio polimerų baterija
Baterijos įkrovimas	Iki 7 dienų
Naudojimo temperatūra	Nuo -20°C iki 50°C
Įkrovimo temperatūra	Nuo 0°C iki 45°C
Belaidžio ryšio dažniai/protokolai	2.4 GHz @ 0 dBm nominalus; ANT+ belaidžio ryšio protokolai Bluetooth Smart belaidė technologija

\* Išsamesnė informacija pateikta [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Apskaičiuotoji VO2 maks. reikšmė

Norint apskaičiuoti VO2 maks. reikšmę, reikalingas ant riešo išmatuoto širdies pulso dažnis bei 15 minučių trukmės ėjimo duomenys.

1. Paspauskite , norėdami peržiūrėti meniu;
2. Pasirinkite  > VO<sub>2</sub>





Jei jau įrašėte 15 minučių spartaus ėjimo ar bėgimo treniruotę, prietaisas gali rodyti apskaičiuotąją VO2 maks. reikšmę. Prietaisas atnaujina VO2 maks. reikšmę kaskart Jums baigus fiksuoto laiko ėjimo ar bėgimo treniruotę;

3. Norėdami apskaičiuoti VO2 maks. reikšmę, vykdykite nurodymus ekrane.





Baigus analizę, ekrane pasirodo pranešimas.

4. Norėdami rankiniu būdu pradėti VO2 maks. patikrą ir apskaičiuoti naujausią reikšmę, bakstelėkite ekrane rodomą reikšmę ir vykdykite nurodymus ekrane.
- Prietaisas rodydys naujausią apskaičiuotąją VO2 maks. reikšmę.





### Chronometro naudojimas

1. Palaikykite nuspaudę , norėdami peržiūrėti meniu;
2. Pasirinkite  > ;
3. Du kartus bakstelėkite ekraną, norėdami įjungti laikmatį;
4. Du kartus bakstelėkite ekraną, norėdami sustabdyti laikmatį;
5. Prireikus laikmatį paleisti iš naujo, pasirinkite .

### Atgalinio laikmačio naudojimas






1. Paspauskite , norėdami peržiūrėti meniu;
2. Pasirinkite  > ;
3. Perbraukite, norėdami nustatyti laikmatį;
4. Bakstelėkite ekrano centre, norėdami pasirinkti laiką ir pereiti į kitą ekrano langą;
5. Du kartus bakstelėkite ekraną, norėdami įjungti laikmatį;
6. Prireikus įjungti pauzę ir tęsti laikmatį, du kartus bakstelėkite ekraną;
7. Prireikus laikmatį paleisti iš naujo, pasirinkite .

### Žadintuvo naudojimas

1. Nustatykite žadintuvo laikus ir periodiškumą savo „Garmin Connect“ paskyroje;
  2. Paspauskite , norėdami peržiūrėti meniu;
  3. Pasirinkite  > ;
  4. Perbraukite, norėdami naršyti po žadintuvo funkcijas;
  5. Pasirinkite žadintuvą, norėdami jį įjungti arba išjungti.
- Ijungus žadintuvą, laiko ir datos valdiklyje rodomas .


### Visų gamyklinių nustatymų atkūrimas


Galima atkurti visus gamyklinius prietaiso nustatymus.

1. Paspauskite , norėdami peržiūrėti meniu;
2. Pasirinkite  >  > **Reset** ( >  > Nustatyti iš naujo).
3. Pasirinkite:

- Norėdami atkurti visų nustatymų gamyklines reikšmes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei aktyvumo istoriją, pasirinkite **Reset Default Settings** (Atkurti gamyklinius nustatymus).
- Norėdami atkurti visų nustatymų gamyklines reikšmes ir ištrinti visą naudotojo įvestą informaciją bei aktyvumo istoriją, pasirinkite **Delete Data and Reset Settings** (Ištrinti duomenis ir atkurti gamyklinius nustatymus).




Prietaiso ekrane galima paslinkti ir peržiūrėti informacinį pranešimą.

4. Paspauskite .

5. Pasirinkite .

### Prietaiso informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti prietaiso ID, programinės įrangos versiją ir reglamentavimo informaciją.

1. Paspauskite , norėdami peržiūrėti meniu;
2. Pasirinkite  > .
3. Perbraukite, norėdami peržiūrėti informaciją.

[www.garmin.com](http://www.garmin.com)

Niekada nelieskite ekrano kietu ar aštriu daiktu, nes galite sugadinti prietaisą! Saugokite prietaisą nuo itin aukštos temperatūros, pavyzdžiui, kad jis nepatektų į skalbinių džiovyklę!

### Prietaiso valymas

**Pastaba:** net nedidelis ant elektrinių kontaktų patekęs kiekis prakaito ar drėgmės prijungus kroviklį gali sukelti koroziją. Korozija gali pakenkti įkrovimo ir duomenų perkėlimo procesams.



1. Nuvalykite prietaisą šluoste, sudrėkinta švelniu valiklio tirpalu;
2. Nusausinkite. Palikite nuvalytą prietaisą visiškai išdžiūti.


**Patarimas:** išsamesnė informacija pateikta [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Prietaiso nustatymas pagal savo poreikius

#### Prietaiso nustatymai


Kai kuriuos „vivosmart 4“ prietaiso nustatymus galima pasirinkti pagal savo poreikius. Daugiau nustatymų pagal poreikius galima pasirinkti „Garmin Connect“ paskyroje.

Paspauskite , norėdami peržiūrėti meniu, ir pasirinkite .


 įjungia ir išjungia režimą „Netrukdyti“.


 Nustato ryškumą.

**PASTABA:** Pasirinkus didesnę ryškumą, trumpėja baterijos naudojimo trukmė.

 Nustato vibracijos lygį.

**PASTABA:** Pasirinkus didesnę vibracijos lygį, trumpėja baterijos naudojimo trukmė.

 Nustato širdies pulso dažnio režimą ir įjungia bei išjungia įspėjimus apie neįprastą širdies pulso dažnį.

 Rodo prietaiso informaciją ir suteikia galimybę paleisti prietaisą iš naujo.