

GARMIN**vivosport™**

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

Prietaiso nešiojimas ir širdies ritmas

- „Vivosport“ 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 informacijos apie širdies ritmo matavimą ties riešu rasite adresu: www.garmin.lt/ak-uz-pre/.

Prietaiso naudojimas

Braukiant	Perbraukite liečiamąjį ekraną ① mini programėlėms („widgets“) ir meniu punktams slinkti.
Laikant nuspauštą	Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti ar uždaryti.
Bakstelint	Bakstelėkite ekraną pasirinkimui atlikti. Bakstelėkite grįžimui į ankstesnį ekraną.
Dvigubu lietimui	Laiku apribotos veiklos režime dukart palieskite ekraną veiklai pradėti ar sustabdyti.
Riešo gestu	Pasukite ir pakelkite savo riešą link kūno foniniam apšvietimui įjungti. Pasukite tolyn nuo kūno foniniam apšvietimui išjungti.

Mini programėlės („Widgets“)

Jūsų prietaise jau yra įdiegtos mini programėlės greitai informacijos peržiūrai. Braukite ekraną mini programėlėms paslinkti. Galite bakstelėti mini programėles 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. Laikas ir data nustatomi automatiškai, kai prietaisas gauna palydovų signalus. Prietaisas atnaujina laiką ir datą, kai prietaisą sinchronizuojate su išmaniuoju telefonu ar kompiuteriu.
	Bendras atliktų žingsnių skaičius ir Jūsų 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 laiptų aukštų skaičius ir Jūsų dienos laiptų aukštų planas.
	Per dieną kilometrais ar myliomis nukeliautas atstumas.
	Jūsų intensyvios veiklos bendras minučių skaičius ir planas savaitei.
	Per dieną sudegintų kalorijų skaičius, įskaitant aktyvaus ir poilsio laiko metu.
	Jūsų dabartinis streso lygis. Prietaisas matuoja širdies ritmo kitimą, kai esate neaktyvus. Jūsų streso lygiui išmatuoti. Mažesnis skaičius rodo mažesnį streso lygį.
	Dabartinė temperatūra ir orų prognozė iš susieto išmaniojo telefono.
	Pranešimai iš Jūsų išmaniojo telefono, įskaitant skambučius, žinutes, socialinių tinklų naujinius ir kt., priklausomai nuo išmaniojo telefono pranešimų nustatymų.
	Valdikliai muzikos grotuvui jūsų išmaniajame telefone.
VIRB	Valdiklis susietai VIRB® veiksmo kamerais (parduodama atskirai).

Prietaiso įjungimas ir nustatymas

Tam, kad galėtumėte pradėti naudotis savo prietaisu, jam įjungti prijunkite jį prie maitinimo šaltinio. Norėdami naudotis „Vivosport“ ryšio funkcijomis, susiekite jį tiesiogiai per „Garmin Connect™ Mobile“ programėlę, o ne naudodami išmaniojo telefono „Bluetooth“ nustatymus.

- Iš savo telefono programėlių parduotuvės įdiekite „Garmin Connect Mobile“ programėlę;
- Įkiškite mažąjį USB laido galą į prietaiso įkrovimo lizdą;
- Įkiškite USB laidą į maitinimo šaltinį prietaisui įjungti. Įjungus prietaisą, pasirodys užrašas „Hello!“;
- Pridėkite savo prietaisą prie savo „Garmin Connect“ paskyros:

- jei tai pirmasis prietaisas, siejamas su „Garmin Connect Mobile“ programėle, vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas;
- jei jau esate susiję kitą prietaisą su „Garmin Connect Mobile“ programėle, nustatymų meniu pasirinkite **Garmin Devices > Add Device** (Garmin įrenginiai > Pridėti įrenginį) ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

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

**Automatinis užduoties nustatymas****Automatinio užduoties nustatymo („Auto Goal“) funkcija**

Jūsų prietaisas automatiškai sukuria kasdieninę žingsnių užduotį atsižvelgdamas į ankstesnius aktyvumo lygius. Jums judant dienos metu, prietaisas rodo, kokią kasdieninę užduoties dalį įveikėte ①. Jei nuspėdėte nenaudoti automatinės užduoties funkcijos, savo „Garmin Connect“ paskyroje galite nustatyti asmeninę žingsnių užduotį.

Judėjimo juosta

Sėdint ilgą laiką gali prasidėti nepageidaujami metaboliniai pakitimai. Ši funkcija primins Jums, kad laikas pajudėti.

Judėjimo juosta ① pasirodo po vienos neaktyvumo valandos.

Po kiekvienų 15 minučių neveiklumo pasirodo papildomi segmentai ②.

Judėjimo juostą galite atstatyti į pirminę padėti pavidami trumpą atstumą.

Širdies ritmo grafinė sąsaja

Širdies ritmo grafike rodomas jūsų širdies ritmas per paskutinįją valandą, jūsų žemiausias širdies ritmas dūžiais per minutę (bpm) ir jūsų aukščiausias širdies ritmas šiuo laikotarpiu.

- Braukite, kol pasirodys širdies ritmo ekranas;
- Bakstelėkite ekraną širdies ritmo grafikui atidaryti.

Miego stebėjimas

Kol miegate, prietaisas automatiškai aptinka jūsų miego būseną ir stebi jūsų judesius įprastinėmis jūsų miego valandomis. Savo įprastus miego valandas galite nustatyti „Garmin Connect“ paskyros naudotojo nustatymuose. Miego statistikoje pateikiamas bendras miego valandų skaičius, miego lygiai ir judesiai miego metu. Savo miego statistiką galite peržvelgti „Garmin Connect“ paskyroje.

Pastaba: poguliai miego statistikoje nevertinami.

Širdies ritmo kitimas ir streso lygis

Kai esate neaktyvus, prietaisas analizuoja jūsų širdies ritmo kitimą ir tokiu būdu nustato jūsų bendrą stresą. Streso lygis priklauso nuo treniruotėlių, fizinio aktyvumo, miego, mitybos ir bendrojo gyvenimiškojo streso. Streso lygio diapazonas yra nuo 0 iki 100: nuo 0 iki 25 yra poilsio būsena, nuo 26 iki 50 yra žemas stresas, nuo 51 iki 75 yra vidutinė įtampa, o nuo 76 iki 100 yra didelio streso būklė. Žinodami savo streso lygį, galite pamatyti savo streso akimirksnio dienos metu. Geriausias rezultatas gausite, jei dėvėsite šį prietaisą miego metu. Sinchronizavę savo įrenginį su „Garmin Connect“ paskyra turėsite galimybę peržiūrėti savo streso lygį visos dienos metu, ilgalaikes tendencijas ir kitą informaciją.

Streso lygio grafiko peržiūra

Streso lygio grafike rodomas jūsų stresas pastarąją valandą.

- Braukite streso lygio ekranui atidaryti;
- Bakstelėkite liečiamąjį ekraną streso lygio grafikui atidaryti.

Pranešimų peržiūra

Kai jūsų įrenginyje pasirodo pranešimas, pasirinkite vieną iš šių variantų:

- bakstelėkite ekraną ir pasirinkite , jei norite peržiūrėti visą pranešimą;
- pasirinkite pranešimui ištrinti.

Kai prietaise pasirodo įeinantis skambutis, pasirinkite vieną iš šių variantų:

Pastaba: galimos parinktys kinta, priklausomai nuo jūsų išmaniojo telefono.

- pasirinkite atsiliiepti į skambutį savo išmaniajame telefone;
- pasirinkite atmesti arba nutildyti skambutį.

Visiems pranešimams peržiūrėti, perbraukite ekraną pranešimų grafinė sąsajai atidaryti, bakstelėkite ekraną ir pasirinkite vieną iš šių variantų:

- perbraukite pranešimams peržvelgti;
- pažymėkite pranešimą ir pasirinkite , jei norite peržiūrėti visą pranešimą;
- pažymėkite pranešimą ir pasirinkite pranešimui ištrinti.










Garmin Move IQ™

„Move IQ“ funkcija automatiškai aptinka bent 10 minučių trunkančios veiklos brožuos, pvz., ėjimą, bėgimą, važiavimą dviračiu, plaukimą, sportavimą elipsiniu treniruokliu. Įvykio rūšį ir trukmę galite pamatyti savo „Garmin Connect“ laiko linijoje, tačiau jų nebus Jūsų veiklų sąrašė, momentinėse nuotraukose ar naujienų sraulte. Didėsiam detalumui ir tikslumui, savo prietaise galite įrašyti laiku apribotą veiklą. „Move IQ“ funkcija gali automatiškai pradėti matuojamas trukmės ėjimo ar bėgimo treniruotę. Visą informaciją apie matuojamas trukmės treniruotes galite matyti savo „Garmin Connect“ paskyroje.











Kūno rengybos (fitneso) treniruotės įrašymas

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

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
 2. Bakstelėkite ;
 3. Perbraukite, kad pasirinktumėte veiklą:
 - pasirinkite  bėgimui;
 - pasirinkite  ėjimui;
 - pasirinkite  važiavimui dviračiu;
 - pasirinkite  širdies veiklos užsiėmimams;
 - pasirinkite  jėgos treniruotėms;
 - pasirinkite  kito tipo veiklai;
 4. Pasirinkite **Outside** (Laukas) arba **Inside** (Patalpa);
 5. Jei veikla užsiimsite lauke, išeikite į lauką ir palaukite kol prietaisas aptiks palydovus. Palydovo signalams gauti gali prireikti kelių minučių. Kai aptinkami palydovai, pasirodo atitinkamas pranešimas;
 6. Dukart bakstelėkite ekraną laikmačiui įjungti.
 7. Pradėkite treniruotę;
 8. Perbraukite papildomiems duomenų ekranams atidaryti;
 9. Baigę savo treniruotę, dukart palieskite ekraną laikmačiui sustabdyti.
- Patarimas:** Dukart bakstelėkite ekraną laikmačiui įjungti.
10. Braukite, kad pasirinktumėte parinktį:
 - pasirinkite  veiklai išsaugoti;
 - pasirinkite  veiklai ištrinti.

Jėgos treniruotės įrašymas






Galite įrašyti jėgos treniruotės „setus“. Setas yra daugkartiniai vieno judesio pasikartojimai.

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
2. Spustelėkite  > ;
3. Dukart bakstelėkite ekraną laikmačiui įjungti.
4. Pradėkite pirmąjį setą. Prietaisas skaičiuoja kartojimus. Kartojimų skaičiuoklė atsiranda atlikus bent 6 kartojimus;
5. Perbraukite papildomiems duomenų ekranams atidaryti;
6. Pasirinkite  setui baigti. Atsiranda poilsio laikmatis;
7. Poilsio metu pasirinkite variantą:
 - norėdami peržiūrėti kitus duomenų ekranus, perbraukite liečiamąjį ekraną.
 - norėdami redaguoti kartojimų skaičiuoklę, pasirinkite **Edit Reps**, pasirinkite  arba  ir bakstelėkite ekrano vidurį;
8. Pasirinkite  pradėti kitą setą;
9. Kartokite 6-8 žingsnius iki savo veiklos pabaigos;
10. Dukart bakstelėkite ekraną laikmačiui įjungti;
11. Braukite variantui pasirinkti:
 - pasirinkite  veiklai išsaugoti;
 - pasirinkite  veiklai ištrinti.







Nežiūrėkite į prietaisą, kai atliekate kojų pratimus. Veiksmus su prietaisu atlikite tik seto pradžioje ir pabaigoje bei poilsio metu. Kartojimų metu koncentruokitės į savo formą. Atlikite pratimus su kūno svoriu ar nenaudodami savo kūno svorio. Kartojimus vykdykite nuosekliai, plačiais mostais. Kartojimas įskaičiuojamas, kai ranka ant kurios dėvimas prietaisas, grįžta į pradinę padėtį. Kojų pratimai neskaičiuojami. Išsaugokite savo jėgos pratimų treniruotę ir siųskite ją į "Garmin Connect" paskyrą. "Garmin Connect" paskyroje galite naudoti įrankius, skirtus peržiūrėti ir redaguoti treniruotės duomenis.

VO2 maks. parametro įvertinimo gavimas



Prietaisui reikia ant riešo išmatuoti širdies ritmo duomenų ir 15 minučių greito ėjimo ar bėgimo jūsų VO2 maks. parametrai įvertinti.

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
 2. Spustelėkite  > . Jeigu jau įrašėte savo 15 minučių greitą ėjimą arba bėgimą, jūsų VO2 maks. paskutinis įvertinimas jau bus atnaujintas. Prietaisas atnaujina jūsų VO2 maks. vertę kaskart, kai pabaigiate tam tikros trukmės bėgimą arba ėjimą.
 3. Jei reikia, vykdykite nurodymus ekrane savo VO2 maks. vertei pamatyti. Kai bandymas baigiamas, atsiranda pranešimas.
- #### Chronometro naudojimas
1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
 2. Spustelėkite  > ;
 3. Dukart bakstelėkite ekraną laikmačiui įjungti.
 4. Dukart bakstelėkite ekraną laikmačiui įjungti;
 5. Jei reikia, paspauskite  laikmačiui atstatyti.

Atgalinio laikmačio įjungimas

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
2. Spustelėkite  > ;
3. Spustelėkite  ar  laikmačiui nustatyti;
4. Bakstelėkite liečiamojo ekrano vidurį laikui pasirinkti ir pereiti prie kito ekrano;
5. Pasirinkite  laikmačiui įjungti;
6. Spustelėkite  laikmačiui sustabdyti;



Žadintuvo signalų naudojimas

1. Nustatykite žadintuvo laikus ir dažnumus savo „Garmin Connect“ paskyroje;
2. Palaikykite palietę „vivosport“ ekraną meniu atidaryti;
3. Spustelėkite  > ;
4. Braukite žadintuvo signalų laikams perslinkti;
5. Pasirinkite signalo laiką, kurį norite įjungti ar išjungti.

Istorija

Jūsų prietaisas saugo iki 14 dienų veiklos duomenų ir širdies ritmo duomenų bei iki septynių matuojamo laiko veiklų. Savo prietaise galite peržvelgti savo paskutines septynias matuojamo laiko veiklas. Galite sinchronizuoti savo duomenis su „Garmin Connect“ paskyra, jei norite matyti neribotą kiekį veiklų, veiklų stebėjimo duomenų ir širdies ritmo stebėjimo duomenų. Kai prietaiso atmintis prisipildo, seniausi duomenys ištrinami.




Peržiūros istorija

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
2. Spustelėkite  > .
3. Pasirinkite veiklą.

Visų gamyklinių nustatymų atkūrimas


Galite atstatyti visus prietaiso nustatymus į gamyklines reikšmes.

Pastaba: tai ištrina visą naudotojo įvestą informaciją ir veiklos istoriją.

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
2. Pasirinkite  >  > **Restore Defaults** (Atkurti gamyklinius nustatymus) > .

Jūsų duomenų sinchronizavimas su „Garmin Connect Mobile“ programėle

Jūsų prietaisas periodiškai automatiškai sinchronizuoja duomenis su „Garmin Connect Mobile“ programėle. Savo duomenis taip pat galite sinchronizuoti bet kuriuo metu rankiniu būdu.

1. Padėkite savo įrenginį prie savo išmaniojo telefono;
 2. Atidarykite „Garmin Connect Mobile“ programėlę;
- Patarimas:** programa gali būti atidaryta arba paleista fone.
3. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
 4. Spustelėkite ;
 5. Palaukite kol duomenys bus sinchronizuoti;
 6. Peržiūrėkite savo esamus duomenis „Garmin Connect Mobile“ programėlėje.

„Garmin Express“ nustatymas

1. Prijunkite prietaisą prie savo kompiuterio USB laidu;
2. Eikite į www.garmin.lt/garmin-express ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Prietaiso priežiūra

Nenaudokite aštrių daiktų prietaisui valyti!

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir irabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą!

Gerai nuskalaukite prietaisą gėlu vandeniu, jei ant jo pateko chloras, druskingas vanduo, kremas nuo saulės, kosmetika, alkoholis ar kiti stipriai veikiantys chemikalai. Ilgalaikis šių medžiagų poveikis gali pažeisti korpusą.

Saugokite prietaisą nuo stiprių smūgių ir grubaus elgesio, kadangi dėl to gali sutrupėti gaminio tarnavimo laikas.

Nelaikykite prietaiso ten, kur jį ilgą laiką gali veikti ypač aukšta temperatūra, kadangi ji gali nepataisomai sugadinti prietaisą.

Niekada nenaudokite kieto ar aštraus daikto liečiamajam ekranui valdyti, kitaip galite sugadinti.

Nelaikykite prietaiso aukštoje temperatūroje, pavyzdžiui, drabužių džiovyklėje!

Prietaiso valymas

Pastaba: net ir nedidelis kiekis prakaito ar drėgmės gali sukorouoti elektrinius kontaktus juos prijungus prie įkroviklio. Korozija gali sustabdyti įkrovimą ir duomenų perkėlimą.

1. Prietaisą nuvalykite silpnu ploviklio tirpalu išmirkyta šluoste;
2. Nusausinkite.

Po valymo leiskite prietaisui visiškai išdžiūti.



Patarimas: daugiau informacijos rasite www.garmin.lt/ierices-kopsana.

Specifikacijos

Atsparumas vandeniui	ATM 5
Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio polimero baterija
Baterijos išsikrovimo laikas	Iki 5 dienų laikrodžio režime; iki 8 valandų GPS režime.
Darbinė temperatūra	nuo -20°C iki 50°C
Įkrovimo temperatūra	nuo 0°C iki 45°C
Belaidžio ryšio dažniai/protokolai	ANT+ 2.4 GHz @ 1 dBm nominalus; Bluetooth 2.4 GHz @ 1 dBm nominalus.

Prietaiso informacijos peržiūra

Jūs galite pamatyti prietaiso ID, programinės įrangos versiją, teisinę informaciją ir likusias baterijos procentinę išraišką.

1. Palaikykite palietę ekraną meniu atidaryti;
2. Pasirinkite  >  > **About** (Apie);
3. Braukite, kad pamatytumėte informaciją.

Ar mano išmanusis telefonas yra suderinamas su mano prietaisu?

„Vivosport“ prietaisas yra suderinamas su išmaniuoju telefonu, naudojant „Bluetooth Smart“ belaidę technologiją.

Informaciją apie suderinamumą rasite www.garmin.lt/vai-mans-talrunis-ir-savietojams.
www.Garmin.lt

* Daugiau informacijos rasite www.garmin.lt/udensizturibas-klase/.