

GARMIN[®]

vivosmart™

Prieš vivosmart sujungimą su jūsų mobiliuoju prietaisu patikrinkite, ar prietaisas palaiko *Bluetooth® Smart* belaidžio ryšio technologiją.

Tinklapyje www.Garmin.com/BLE pateikta suderinamumo informacija.

Visada pasitarkite su gydytoju, prieš pradėdami arba keisdami treniruočių programą.

Prietaiso įkrovimas

Šiame prietaise yra ličio jonų akumulatorius.

1 Įkiškite USB kabelio kištuką į USB prievado lizdą jūsų kompiuteryje.

2 Nustatykite įkroviklio atramas ties kontaktais užpakalinėje prietaiso pusėje ir patikimai prijunkite įkrovimo apkabą (1) prie prietaiso.

Visiškai įkraukite prietaisą.

4 Įkroviklio atjungimui paspauskite (2).



Prietaiso savybės

Jūs galite pirštu braukti ekrane kairėn arba dešinėn, paslinkdami prietaiso funkcijų simbolius. Simboliai atitinka prietaiso funkcijas. Mirksintis simbolis informuoja, kad prietaisas ieško tinkamo jutiklio, pvz., dviračio greičio arba širdies pulso matuoklio. Nepertraukiamai rodomas simbolis informuoja apie susijungimą su jutikliu.

Bluetooth ryšio funkcijos

Šis vivosmart prietaisas turi kelias *Bluetooth* ryšio funkcijas, naudojančias programą „*Garmin Connect Mobile*“ ir skirtas susijungimui su jūsų suderinamu mobiliuoju prietaisu.

Automatinis tikslo nustatymas

Jūsų prietaisas automatiškai kiekvieną dieną nustato treniruotės žingsnių skaičių pagal ankstesnius fizinio aktyvumo lygius. Kai pradėsite eiti arba bėgti, prietaisas skaičiuoja likusių dienos tikslo žingsnių skaičių. Kai pasiekiate dienos žingsnių skaičius tikslą, prietaisas rodo ekrane GOAL!, ir pradeda skaičiuoti dienos tikslą viršijančių žingsnių skaičių.

Judėjimo indikatoriaus juosta

Ilgesni sėdėjimo periodai gali sukelti nepageidaujamus organizmo medžiagų apykaitos pokyčius. Ši judėjimo juosta primena jums, kad reikia judėti. Po vienos valandos neaktyvioje būsenoje prietaisas vibruoja, ekrane rodoma MOVE!, ir užpildomas pirmasis segmentas. Tolesni segmentai užpildomi kas 15 minučių neaktyvios būsenos. Neaktyvios būsenos periodo trukmė didėja, kol nustatoma pradinė judėjimo indikatoriaus juostos būseną. Jūs galite nustatyti pradinę judėjimo indikatoriaus juostos būseną, nužingsniaavę trumpą atstumą.


Treniruotės pradėjimas

Jūs galite numatyti laiku pradėti ėjimo arba bėgimo treniruotę, kurią galima išsaugoti ir perduoti į jūsų „*Garmin Connect*“ ataskaitą.

1 Palieskite jutiklinį ekraną meniu peržiūrėjimui.

2 Pasirinkite .




3 Jeigu reikia, palaukite, kol jūsų prietaisas susijungs su suderinamu širdies pulso matuokliu arba dviračio greičio jutikliu.







4 Pasirinkite  laikmačio paleidimui. PASTABA: Prietaisas nekaupia jūsų fizinio aktyvumo duomenų, kol nepaleidote laikmačio.

5 Pradėkite treniruotę.

6 Užbaigę treniruotę, sustabdykite laikmatį, pasirinkdami .

7 Pasirinkite pasirinktį:

- Pasirinkite  laikmačio paleidimui.
- Pasirinkite  aktyvumo duomenų išsaugojimui.
- Pasirinkite  OK aktyvumo duomenų pašalinimui.

<p>Miego režimo sekimas</p> <p>Miego režime prietaisas stebi jūsų poilsį. Miego statistikoje yra miego bendro valandų skaičiaus, judėjimo miego metu periodų bei ramaus miego periodų duomenys.</p>	<p>Archyviniai duomenys</p> <p>Jūsų prietaisas išsaugo žingsnių per dieną skaičiaus, sudegintų kalorijų, miego statistikos ir pagal pageidavimą pasirinkto ANT+™ jutiklio pateiktos informacijos duomenis. Jūs galite perduoti savo archyvinius duomenis į savo „Garmin Connect“ ataskaitą. Jūsų duomenų saugojimas priklauso nuo prietaiso naudojimo metodo.</p>
<p>Jūsų mobiliojo prietaiso sujungimas su vivosmart prietaisu</p> <p>Jūs galite sujungti savo vivosmart prietaisą su įvairiais mobiliaisiais prietaisais, užbaigę pradinį nustatymą. PASTABA: Vienu metu galite sujungti savo vivosmart prietaisą tik su vienu mobilioju prietaisu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Prisijunkite prie www.GarminConnect.com/vivosmart su mobiliąja naršykle, ir nuskaitykite programą „Garmin Connect Mobile“. 2 Padėkite mobilųjį prietaisą ne didesniu kaip 3 m atstumu nuo vivosmart prietaiso. 3 Lieskite vivosmart prietaiso jutiklinį ekraną meniu peržiūrėjimui. 4 Pasirinkite  > Pair > OK. 5 Įjunkite programą „Garmin Connect Mobile“ ir vykdykite ekrane rodomus nurodymus. 	
<p>Pranešimų peržiūrėjimas</p> <p>Jeigu norite peržiūrėti pranešimus, reikia sujungti vivosmart prietaisą su suderinamu mobiliuoju prietaisu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Pasirinkite . 2 Braukite pirštu kairėn arba dešinėn pranešimų paslinkimui. 3 Pasirinkite pranešimą. 4 Jeigu reikia, pasirinkite , kad galėtumėte paslinkti pranešimų tekstą. 5 Pasirinkite  sugrįžimui į ankstesnį langą. 	<p>„Garmin Connect“</p> <p>„Garmin Connect“ ataskaita. „Garmin Connect“ pateikia jums duomenų kaupimo, analizės, keitimosi bei tarpusavio skatinimo priemones. Kaupia jūsų aktyvaus gyvenimo stiliaus, įskaitant bėgiojimą, vaikščiojimą, jodinėjimą, plaukimą, keliones pėsčiomis, triatlonus ir pan., duomenis. Jūs galite užregistruoti nemokamą ataskaitą tinklalapyje www.GarminConnect.com/vivosmart.</p>
<p>ANT+ jutikliai</p> <p>Galite naudoti savo prietaisą su belaidžio ryšio ANT+ jutikliais. Išsamesnę informaciją apie suderinamumą bei papildomų jutiklių įsigijimą rasite tinklalapyje http://buy.garmin.com.</p>	<p>VIRB nuotolinė funkcija</p> <p>Šia VIRB nuotoline funkcija galite valdyti savo VIRB veiksmo kamerą nuotoliniu būdu. VIRB veiksmo kamerą galite įsigyti tinklalapyje www.garmin.com/VIRB.</p>
<p>Prietaiso nustatymai</p> <p>Jūs galite pritaikyti prietaiso ir naudotojo nustatymus savo „Garmin Connect“ ataskaitoje. Savo prietaiso grafiniame valdiklyje pasirinkite „Device Settings“.</p>	<p>Duomenų perdavimas į jūsų kompiuterį</p> <p><i>Prieš duomenų perdavimą į jūsų kompiuterį, reikia nuskaityti parametrų nustatymo „Garmin Express“ programinę įrangą.</i></p> <p>Prijunkite prietaisą prie kompiuterio USB kabeliu. Lieskite  jutikliniame ekrane, kol pamatysite . Prietaisas persijungia į didelės talpos laikmenos režimą.</p>
<p>Prietaiso priežiūra</p> <p>Apsaugokite prietaisą nuo stiprių smūgių ir ekstremalios aplinkos, nes tokie poveikiai gali sumažinti prietaiso naudojimo trukmę.</p> <p>Nenaudokite prietaiso valymui aštrių daiktų.</p> <p>Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir apsaugos nuo vabzdžių preparatų, nes tokios medžiagos gali pažeisti plastines detales ir apdailos medžiagas.</p> <p>Kruopščiai nuplaukite gėlu vandeniu chloro tirpalo, jūros vandens, apsaugojančio nuo saulės spindulių kremo, kosmetinių medžiagų, alkoholio arba kitų agresyvių chemikalų paveiktą prietaisą. Ilgesnis tokių medžiagų poveikis gali pažeisti prietaiso korpusą.</p>	