

GARMIN[▲] vivosmart[®] HR

Palaikymas ir naujiniai

„Garmin Express“ suteikia lengvą prieigą prie šių paslaugų, skirtų „Garmin“ įrenginiams.

- Produkto registracija
- Produktų vartotojo vadovai
- Programinės įrangos naujiniai
- Duomenų įkėlimas į „Garmin Connect“

<http://software.garmin.com/en-GB/express.html>

Visas vartotojo vadovas

Visą vartotojo vadovą galite gauti internete.

1. Eikite į **garmin.com**.
2. Suraskite įrenginį.
3. Peržiūrėkite arba atsisiųskite visą vartotojo vadovą iš įrenginio tinklalapio.

Galite aplankyti savo regiono „Garmin“ svetainę, kurioje rasite daugiau informacijos savo gimtąja kalba.

Įrenginio įkrovimas

Pastaba: siekiant išvengti korozijos, prieš įkraudami ar jungdami įrenginį prie kompiuterio, kruopščiai nuvalykite ir nusauskite kontaktus ir srity aplink juos.

1. Įkiškite USB kabelio kištuką į USB prievado lizdą kompiuteryje.
2. Sulygiuokite kroviklio iškyšas su kontaktais įrenginio nugarėlėje ir spauskite kroviklį ①, kol užsifiksuos.



3. Pilnai įkraukite įrenginį.

Įrenginio naudojimas įkrovimo metu

Galite naudoti įrenginį, kai kraunate jį savo kompiuteriu. Pavyzdžiui, galite naudoti „Bluetooth“ ryšio funkcijas ar keisti įrenginio nustatymus.

1. Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laido.
2. Pasirinkite ▲, kad išeitumėte iš režimo „USB Mass Storage“.

Įrenginio apžvalga

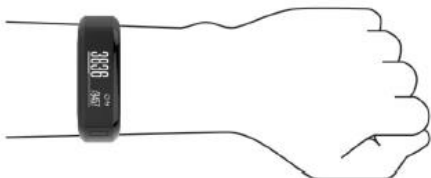


①	Jutiklinis ekranas	Braukite kairėn arba dešinėn, kad slinktumėte per funkcijas, duomenų ekranus ir meniu. Bakstelėkite, jei norite pasirinkti.
②	Įrenginio mygtukas	Palaikykite, norėdami įjungti arba išjungti įrenginį. Paspauskite, norėdami atidaryti arba uždaryti meniu. Paspauskite, norėdami paleisti arba sustabdyti laikmatį.

Įrenginio nešiojimas ir pulsas

- Nešiokite įrenginį „vivosmart HR“ ant riešo.

Pastaba: įrenginys turi būti patogiai priglundęs ir neturi judėti, kai bėgate.



- Nepažeiskite pulso jutiklio įrenginio nugarėlėje.

Veiklos sekimas ir funkcijos

Kai kurioms funkcijoms reikia susieto išmaniojo telefono.

Time and date (Laikas ir data): rodo esamą laiką ir datą. Įrenginys atnaujina datą ir laiką, kai jį sinchronizuoja su išmaniuoju telefonu.

Activity Tracking (Veiklos sekimas): seka jūsų kasdieninį žingsnių skaičių, užliptus aukštus, įveiktą atstumą, kalorijas ir intensyvumo laiką minutėmis. Judėjimo juostelė rodo, kiek laiko esate neaktyvus.

Goals (Tikslai): rodo jūsų pažangą link savo veiklos tikslų. Įrenginys mokosi ir siūlo naują tikslinį žingsnių skaičių kiekvieną dieną. Galite pagal save pritaikyti kasdieninius žingsnius, kasdieninius užliptus aukštus ir savaitės intensyvumo laiką minutėmis, naudodamiesi savo „Garmin Connect“ paskyra.

Heart Rate (Pulsas): esamas pulso dažnis ir septynių dienų vidutinis pulso dažnis ramybės metu (susitraukimai per minutę, angl. „bpm“).

Notifications (Pranešimai): įspėja apie pranešimus iš jūsų išmaniojo telefono, įskaitant skambučius, žinutes, socialinių tinklų atnaujinimus ir daugiau pagal jūsų išmaniojo telefono pranešimų nustatymus.

Music Control (Muzikos valdymas): suteikia valdiklius muzikos grotuvui valdyti jūsų išmaniajame telefone.

Piktogramos

Piktogramos rodomos ekrano viršuje. Kiekviena piktograma reiškia skirtingą funkciją. Galite braukti į kairę arba dešinę, kad pereitumėte prie skirtingų funkcijų. Kai kurioms funkcijoms reikia susieto išmaniojo telefono.

Pastaba: galite naudotis savo „Garmin Connect“ paskyra, kad pagal save pritaikytumėte įrenginyje rodomus ekranus.

	Bendras žingsnių skaičius per dieną, jūsų žingsnių per dieną tikslas ir jūsų pažanga link savo tikslo
	Jūsų esamas pulso dažnis ir septynių dienų vidutinis pulso dažnis ramybės metu (susitraukimai per minutę, angl. „BPM“). Mirksinti piktograma reiškia, kad įrenginys ieško signalo.
	Bendras kalorijų kiekis einamąją dieną, įskaitant aktyvaus ir poilsio laikotarpių kalorijas.
	Įveiktas atstumas kilometrais arba myliomis einamąją dieną
	Bendras užliptų aukštų skaičius per dieną, jūsų tikslinis užliptų aukštų skaičius per dieną ir jūsų pažanga link savo tikslo
	Vidutinio ir didelio intensyvumo veiklos laikas, jūsų tikslinis savaitinis intensyvumo laikas minutėmis ir jūsų pažanga link savo tikslo
	Muzikos grotuvo valdikliai susietam išmaniajam telefonui
VIRB	Nuotoliniai valdikliai susietai veiksmo kamerai VIRB.
	Iš susieto išmaniojo telefono gauti pranešimai

Auto Goal (Automatinis tikslas)

Jūsų įrenginys automatiškai sukuria dienos tikslą, remiantis jūsų ankstesnių veiklų lygiais. Jums judant, įrenginys rodo jūsų pažangą link jūsų dienos tikslo ①.







Move Bar (Judėjimo juostelė)

Ilgas sėdėjimas gali sukelti nepageidaujamus medžiagų apykaitos būsenos pakitimus. Judėjimo juostelė primena, kad reikia judėti. Po valandos neveiklumo pasirodo judėjimo juostelė ①. Papildomi segmentai ② pasirodo kas 15 minučių.



<p>VRB remote (VIRB nuotolinis): suteikia nuotolinius valdiklius susietai VIRB veiksmo kamerai.</p>	<p>Galite panaikinti judėjimo juostelę nuėję nedidelį atstumą.</p>
<p>Išmaniojo telefono susiejimas Norėdami naudotis visomis įrenginio funkcijomis, prijunkite savo įrenginį „vivosmart HR“ prie išmaniojo telefono. Pastaba: skirtingai nuo kitų „Bluetooth“ įrenginių, kurie yra susiejami, naudojantis „Bluetooth“ nustatymais išmaniajame telefone, jūsų įrenginį „vivosmart HR“ reikia susieti tiesiogiai, naudojantis programėle „Garmin Connect Mobile“.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apsilankykite adresu www.garminconnect.com/vivosmartHR ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas programėlei „Garmin Connect Mobile“ atsisiųsti. 2. Pasirinkite parinktį: <ul style="list-style-type: none"> • pradinio paruošimo metu vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas savo įrenginiui su išmaniuoju telefonu susieti; • jei pradinio paruošimo metu nesusiejote savo įrenginio, paspauskite įrenginio mygtuką, kad peržiūrėtumėte meniu, ir pasirinkite > Pair Smartphone (Susieti išmanųjį telefoną); 3. Paleiskite programėlę „Garmin Connect Mobile“. 4. Pasirinkite parinktį pridėti savo įrenginį prie savo „Garmin Connect“ paskyros: <ul style="list-style-type: none"> • jei tai yra pirmasis įrenginys, kurį susiejote su programėle „Garmin Connect Mobile“, vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas; • jei anksčiau jau esate susiję kitą įrenginį su programėle „Garmin Connect Mobile“, nustatymų meniu pasirinkite Garmin Devices (Garmin įrenginiai) ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas. <p>Duomenų sinchronizavimas su programėle „Garmin Connect Mobile“ Jūsų įrenginys automatiškai periodiškai sinchronizuoja duomenis su programėle „Garmin Connect Mobile“. Be to, galite bet kada sinchronizuoti savo duomenis.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tarp įrenginio ir išmaniojo telefono turi būti ne didesnis atstumas nei 3 metrai. 2. Paspauskite įrenginio mygtuką, kad peržiūrėtumėte meniu. 3. Pasirinkite . 4. Peržiūrėkite dabartinius duomenis, naudodamiesi programėle „Garmin Connect Mobile“. 	<p>Įrenginio paruošimas kompiuteriu Jei dar nesusiejote savo įrenginio „vivosmart HR“ su išmaniuoju telefonu, galite kompiuteriu užbaigti paruošimą dirbti su savo „Garmin Connect“ paskyra. Pastaba: kai kurioms įrenginio funkcijoms reikia susieto išmaniojo telefono.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Patikimai prijunkite įkrovimo apkabą prie įrenginio. 2. Įkiškite USB kabelio kištuką į USB prievado lizdą kompiuteryje. 3. Eikite adresu www.garminconnect.com/vivosmartHR. 4. Atsisiųskite ir įdiekite programą „Garmin Express“: <ul style="list-style-type: none"> • jei naudojate operacinę sistemą „Windows“, pasirinkite Download for Windows (Atsisiųsti „Windows“ sistemai); • jei naudojate „Mac“ operacinę sistemą, pasirinkite Download for Mac (Atsisiųsti „Mac“ sistemai). 5. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas. <p>Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu Kad galėtumėte sekti savo pažangą programoje „Garmin Connect“, reikia reguliariai sinchronizuoti duomenis.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu. Programa „Garmin Express“ sinchronizuos jūsų duomenis. 2. Peržiūrėkite savo dabartinius duomenis, naudodamiesi programa „Garmin Connect“. <div data-bbox="823 909 1442 1093" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Miego stebėjimas Jūsų miego metu įrenginys stebi jūsų judėjimą. Miego statistiniai duomenys apima bendrą miego valandų skaičių, miego lygius ir judėjimą miegant. Galite nustatyti savo įprastą miego valandas vartotojo nustatymuose, kurie yra jūsų „Garmin Connect“ paskyroje. Savo miego statistinius duomenis galite peržiūrėti savo „Garmin Connect“ paskyroje.</p> </div>
<p>Fizinio pasirošimo veiklos įrašymas Galite įrašyti išmatuotą laiką trukusią veiklą, pavyzdžiui, ėjimą ar bėgimą, kurią galite išsaugoti ir išsiųsti į savo „Garmin Connect“ paskyrą.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paspauskite įrenginio mygtuką, kad peržiūrėtumėte meniu. 2. Pasirinkite . 3. Paspauskite įrenginio mygtuką, kad paleistumėte laikmatį. 4. Pabėgiokite. 5. Braukite į kairę arba dešinę, kad peržiūrėtumėte papildomus duomenų ekranus. <p>Pastaba: galite naudotis savo „Garmin Connect“ paskyra, kad pagal save pritaikytumėte rodomus ekranus.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Pabėgioję paspauskite įrenginio mygtuką, kad sustabdytumėte laikmatį. 7. Pasirinkite parinktį: paspauskite įrenginio mygtuką, kad pratęstumėte laiko matavimą; pasirinkite , kad išsaugotumėte veiklą ir iš naujo nustatytumėte laikmatį. Pasirodo santrauka. <p>Pasirinkite , jei norite panaikinti šią veiklą.</p> <p>Distancijos / rato žymėjimas Gali nustatyti, kad įrenginys naudotų funkciją „Auto Lap“ („Automatinė distancija / ratas“), kuri automatiškai pažymi distanciją / ratą kas kilometrą ar mylią. Ši funkcija yra naudinga lyginant savo rezultatus įvairiuose veiklos etapuose.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paspauskite įrenginio mygtuką, kad peržiūrėtumėte meniu. 2. Pasirinkite > Auto Lap (Automatinė distancija / ratas), kad įjungtumėte funkciją Auto Lap (Automatinė distancija / ratas). 3. Pradėkite matuojamą veiklą. <p>Retrospektyvos peržiūra Jūsų įrenginys laiko iki 14 dienų veiklos ir pulso stebėjimo duomenis bei iki septynių matuotų veiklų. Galite peržiūrėti savo paskutines septynias matuotas veiklas. Galite sinchronizuoti savo duomenis, kad galėtumėte peržiūrėti neribotą skaičių veiklų, veiklos ir pulso stebėjimo duomenis</p>	<p>Pulso dažnio duomenų transliavimas į „Garmin“ įrenginius Galite transliuoti pulso duomenis iš savo įrenginio „vivosmart HR“ ir peržiūrėti juos susietuose „Garmin“ įrenginiuose. Pavyzdžiui, galite transliuoti pulso duomenis į „Edge“ įrenginį, kai važiuojate dviračiu, arba į VIRB veiksmo kamerą veiklos metu. Pastaba: pulso duomenų transliavimas sumažina akumuliatoriaus darbo laiką.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paspauskite įrenginio mygtuką, kad peržiūrėtumėte meniu. 2. Pasirinkite > Heart Rate > Broadcast Mode > (> Pulsas > Transliavimo režimas >) . Įrenginys „vivosmart HR“ pradeda transliuoti pulso dažnio duomenis ir pasirodo piktograma . <p>Pastaba: kai transliuojami pulso dažnio duomenys, galite peržiūrėti tik pulso dažnio stebėjimo ekraną.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Susiekite savo įrenginį „vivosmart HR“ su įrenginiu, suderinamu su „Garmin ANT+“. <p>Pastaba: susiejimo instrukcijos skiriasi kiekvienam su „Garmin“ suderinamam įrenginiui. Žr. vartotojo vadovą.</p> <p>Patarimas: norėdami sustabdyti pulso dažnio duomenų transliavimą, bakstelėkite pulso dažnio stebėjimo ekraną ir pasirinkite .</p> <p>Pranešimų peržiūra Kai įrenginyje pasirodo pranešimas, pasirinkite parinktį: <ul style="list-style-type: none"> • bakstelėkite jutiklinį ekraną ir pasirinkite , kad peržiūrėtumėte visą pranešimą; • pasirinkite , tada pasirinkite parinktį, kad uždarytumėte pranešimą. </p> <p>Kai įrenginys praneša apie įeinantį skambutį, pasirinkite parinktį: <ul style="list-style-type: none"> • pasirinkite , kad priimtumėte skambutį išmaniuoju telefonu; • pasirinkite , kad atmestumėte skambutį. </p> <p>Norėdami peržiūrėti visus pranešimus, braukite į kairę arba dešinę, kad būtų rodomas pranešimų ekranas; tada bakstelėkite jutiklinį ekraną ir pasirinkite parinktį: <ul style="list-style-type: none"> • braukite į kairę arba dešinę, kad eitumėte per pranešimus; </p>

<p>savo „Garmin Connect“ paskyroje. Kai įrenginio atmintis yra pilna, nauji duomenys užrašomi vietoje seniausiųjų.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paspauskite įrenginio mygtuką, kad peržiūrėtumėte meniu. 2. Pasirinkite . 3. Pasirinkite veiklą. 	<ul style="list-style-type: none"> • pasirinkite pranešimą ir pasirinkite Read (Skaityti), kad peržiūrėtumėte visą pranešimą; • pasirinkite pranešimą, tada pasirinkite parinktį, kad uždarytumėte pranešimą. 												
<p>Laiko nustatymas rankiniu būdu</p> <p>Pagal numatytuosius nustatymus, laikas nustatomas automatiškai, kai susiejate įrenginį su išmaniuoju telefonu. Jei įrenginio nesiejate su išmaniuoju telefonu, laiką galite nustatyti rankiniu būdu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paspauskite įrenginio mygtuką, kad peržiūrėtumėte meniu. 2. Pasirinkite  > Time > Set Time (> Laikas > Nustatyti laiką); 3. Pasirinkite , kad nustatytumėte laiką ir datą. 4. Pasirinkite . 	<p>Techniniai duomenys</p> <table border="1" data-bbox="823 383 1422 600"> <tr> <td>Atsparumas vandeniui</td> <td>5 atm.</td> </tr> <tr> <td>Baterijos tipas</td> <td>Įkraunama ličio jonų</td> </tr> <tr> <td>Baterijos eksploatacijos laikas</td> <td>Iki 5 dienų</td> </tr> <tr> <td>Darbinė temperatūra</td> <td>Nuo -10 °C iki 60 °C</td> </tr> <tr> <td>Įkrovimo temperatūra</td> <td>Nuo -0 °C iki 40 °C</td> </tr> <tr> <td>Radio dažnis / protokolas</td> <td>2,4 GHz ANT+ belaidis; belaidė technologija „Bluetooth Smart“</td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">www.garmin.com</p>	Atsparumas vandeniui	5 atm.	Baterijos tipas	Įkraunama ličio jonų	Baterijos eksploatacijos laikas	Iki 5 dienų	Darbinė temperatūra	Nuo -10 °C iki 60 °C	Įkrovimo temperatūra	Nuo -0 °C iki 40 °C	Radio dažnis / protokolas	2,4 GHz ANT+ belaidis; belaidė technologija „Bluetooth Smart“
Atsparumas vandeniui	5 atm.												
Baterijos tipas	Įkraunama ličio jonų												
Baterijos eksploatacijos laikas	Iki 5 dienų												
Darbinė temperatūra	Nuo -10 °C iki 60 °C												
Įkrovimo temperatūra	Nuo -0 °C iki 40 °C												
Radio dažnis / protokolas	2,4 GHz ANT+ belaidis; belaidė technologija „Bluetooth Smart“												