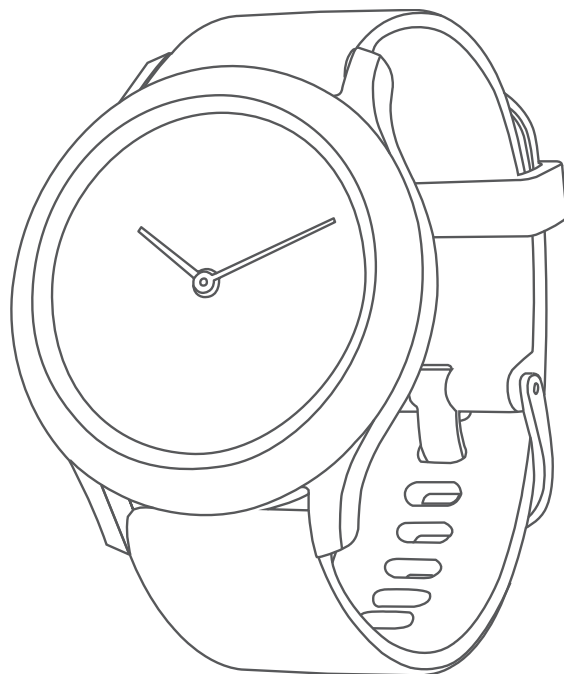


GARMIN®



VÍVOMOVE® SPORT

Naudotojo vadovas

© 2021 „Garmin Ltd.“ arba filialai

Visos teisės saugomos. Remiantis autorių teisių įstatymu, be raštiško „Garmin“ sutikimo negalima kopijuoti nei viso, nei dalies šio vadovo. „Garmin“ pasilieka teisę keisti arba tobulinti savo gaminį bei keisti šio vadovo turinį be išpareigojimo pranešti bet kokiame asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

Garmin®, „Garmin“ logotipas, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® ir vivomove® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ ir Toe-to-Toe™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Android™ yra „Google Inc.“ prekių ženklas. Apple® ir iPhone® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Žodinis ženklas BLUETOOTH® ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė, o „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, naudojamas „Apple Inc.“ pagal licenciją. Kiti prekių ženklai ir firmų pavadinimai priklauso atitinkamiems savininkams.

Šiam produktui suteiktas ANT+® sertifikatas. Suderinamų produktų ir programų sąrašas pateiktas www.thisisant.com/directory.

M/N: AB4224

Turiny

Įžanga.....	1
Įrenginio įjungimas ir nustatymas.....	1
Įrenginio režimai.....	2
Įrenginio naudojimas.....	2
Meniu parinktys.....	3
Įrenginio nešiojimas.....	3
Valdikliai.....	4
Automatiškai nustatomas tikslas.....	5
Judesio juosta.....	5
Įspėjimo apie judėjimą išjungimas.....	5
Intensyvumo minutės.....	6
Kaip pelnyti intensyvumo minutes.....	6
Body Battery.....	6
Body Battery valdiklio peržiūra.....	6
Kalorijų tikslumo didinimas.....	6
Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis.....	6
Streso lygio valdiklio peržiūra.....	7
Atsipalaidavimo laikmačio įjungimas.....	7
Širdies dažnio valdiklio peržiūra.....	7
Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas.....	7
Menstruacijų ciklo stebėjimas.....	7
Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas.....	8
Nėštumo stebėjimas.....	8
Nėštumo informacijos registravimas.....	8
Muzikos atkūrimo valdymas.....	8
Pranešimų peržiūra.....	9
Atsakymas į tekstinę žinutę.....	9
Treniruotė.....	10
Skačiuojamo laiko veiklos įrašymas.....	10
Veiklos registravimas su GPS funkcija.....	11
Jėgos treniruotės įrašymas.....	11
Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą.....	12
Plaukimo veiklos įrašymas.....	12
Toe-to-Toe iššūkio varžybų pradėjimas.....	12

Širdies dažnio funkcijos.....	13
Pulsoksimetras.....	13
Pulsoksimetro rodmenų gavimas.....	13
Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas.....	13
Apie VO2 maks. įvertinimą.....	14
Jūsų VO2 maks. įvertinimo gavimas.....	14
Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra.....	14
Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius.....	14
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	15
Laikrodžiai.....	15
Atbulinio laikmačio įjungimas.....	15
Chronometro naudojimas.....	15
Žadintuvo naudojimas.....	16
Saugumo ir stebėjimo funkcijos.....	16
Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	16
Kontaktų pridėjimas.....	16
Įvykių aptikimas.....	16
Įvykių aptikimo funkcijos įjungimas ir išjungimas.....	17
Pagalbos prašymas.....	17
Bluetooth ryšio funkcijos.....	17
Pranešimų valdymas.....	17
Pamesto telefono radimas.....	18
Atsiliepimas į telefono skambutį.....	18
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....	18
Garmin Connect.....	18
Garmin Move IQ™.....	19
GPS ryšys.....	19
Miego stebėjimas.....	19
Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect.....	20
Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu.....	20
Garmin Express nustatymas.....	20
Įrenginio tinkinimas.....	20
Bluetooth nustatymai.....	20

Įrenginio nustatymai.....	21
Ekranų nustatymai.....	21
Širdies dažnio ir streso nustatymai..	22
Veiklos nustatymai.....	22
Laiko nustatymai.....	22
Garmin Connect nustatymai.....	22
Išvaizdos nustatymai.....	22
Įspėjimų nustatymai.....	23
Veiklos parinkčių tinkinimas.....	23
Veiklos stebėjimo nustatymai.....	24
Naudotojo nustatymai.....	24
Bendrieji nustatymai.....	24

Įrenginio informacija..... 25

Įrenginio įkrovimas.....	25
Įrenginio įkrovimo patarimai.....	25
Įrenginio priežiūra.....	25
Laikrodžio valymas.....	26
Odinių dirželių valymas.....	26
Dirželių keitimas.....	26
Įrenginio informacijos peržiūra.....	26
Specifikacijos.....	27

Trikčių šalinimas..... 27

Ar mano išmanusis telefonas suderinamas su mano įrenginiu?.....	27
Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio.....	27
Įrenginys rodo neteisingą laiką.....	27
Laikrodžio rodyklių lygiavimas.....	28
Sunku įžiūrėti mano įrenginio ekraną lauke.....	28
Veiklos stebėjimas.....	28
Žingsnių skaičius atrodo netikslus..	28
Žingsnių skaičius mano įrenginyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	28
Nerodomas mano streso lygis.....	28
Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi.....	29
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	29
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	29
Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	29
Baterijos veikimo laiko pailginimas.....	29

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas.....	30
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą.....	30
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	30
Produktų naujinimai.....	30
Kaip gauti daugiau informacijos.....	30
Įrenginio remontas.....	31

Priedas..... 31

Fizinio pasirengimo tikslai.....	31
Apie širdies dažnio zonas.....	31
Širdies dažnio zonų skaičiavimas.....	31
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	32

Ižanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

Prieš pradėdami naudoti bet kokią pratimų programą ar prieš ją koreguodami visada pasitarkite su gydytoju.

Įrenginio įjungimas ir nustatymas

Kad galėtumėte naudotis įrenginiu, reikia prijungti jį prie maitinimo šaltinio ir įjungti.

Norint naudotis vívomove Sport įrenginio ryšio funkcijomis, reikia susieti jį tiesiogiai programoje Garmin Connect™, o ne naudojantis Bluetooth® nustatymais išmaniajame telefone.

- 1 Iš programų parduotuvės išmaniajame telefone įdiekite programą Garmin Connect.
- 2 Mažesnįjį USB kabelio galą įkiškite į įrenginio įkrovimo prievadą.



- 3 Prijunkite USB laidą prie maitinimo lizdo ir įjunkite įrenginį (*Įrenginio įkrovimas, 25 psl.*). Įsijungus įrenginiui rodoma **Hello!**



- 4 Norėdami pridėti įrenginį prie Garmin Connect paskyros, pasirinkite parinktį:
 - Jei tai pirmas įrenginys, kurį susiejate su programa Garmin Connect, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
 - Jei su programa Garmin Connect jau susiejote kitą įrenginį,  arba  meniu pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai > **Pridėti įrenginį** ir vadovaukitės ekrane rodomomis instrukcijomis.

Sėkmingai susiejus, pateikiamas pranešimas, o įrenginys automatiškai sinchronizuojamas su išmaniuoju telefonu.

Įrenginio režimai

Žvilgtelėjimas	Laikrodžio rodyklės rodo dabartinį laiką, įrenginys užrakintas.
Interaktyvus	Laikrodžio rodyklės dingsta iš jutiklinio ekrano ir įrenginys atrakinamas.
Tik laikrodis	Jei baterijoje liko mažai energijos, rodyklės rodyd dabartinį laiką, o jutiklinis ekranas bus užrakintas, kol neįkrausite įrenginio.

Įrenginio naudojimas



Dvigubas bakstelėjimas: dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną ① „pažadinkite“ įrenginį.

PASTABA: nenaudojamas ekranas užgesta. Kai ekranas neaktyvus, įrenginys toliau veikia ir įrašo duomenis.

Riešo gestas: pasukite ir pakelkite riešą prie kūno, jei norite įjungti ekraną. Pasukite riešą nuo kūno, jei norite išjungti ekraną.

Braukimas: kai ekranas įjungtas, braukdami jutikliniu ekranu atrakinkite įrenginį.

Braukite jutikliniu ekranu, jei norite slinkti valdikliais ir meniu parinktimis.

Palaikymas paspaudus: kai įrenginys atrakintas, paspausdami ir palaikydami jutiklinį ekraną galite atidaryti meniu.

Bakstelėjimas: bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite pasirinkti.

Bakstelėkite ↶, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną.

Meniu parinktys

Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.

PATARIMAS: braukite, jei norite slinkti meniu parinktimis.

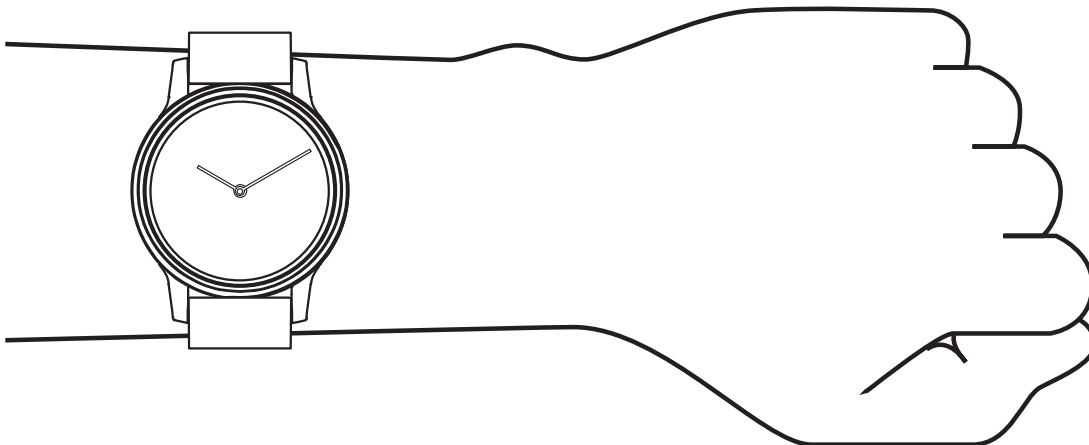


	Rodomos skaičiuojamo laiko veiklos parinktys.
	Rodomos širdies dažnio funkcijos.
	Rodomos atbulinio laikmačio, chronometro ir žadintuvo parinktys.
	Rodomos jūsų Bluetooth susieto išmaniojo telefono parinktys.
	Rodomi įrenginio nustatymai.

Įrenginio nešiojimas

- Įrenginį dėvėkite virš riešo kaulo.

PASTABA: įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, bėgant ar mankštinantis įrenginys neturėtų judėti. Norėdami gauti pulsoksimetro rodmenis, turėtumėte nejudėti.



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje įrenginio pusėje.

- Daugiau informacijos apie ant riešo išmatuotą širdies dažnį žr. *Trikčių šalinimas*, 27 psl..
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų*, 29 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie įrenginio nešiojimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Valdikliai

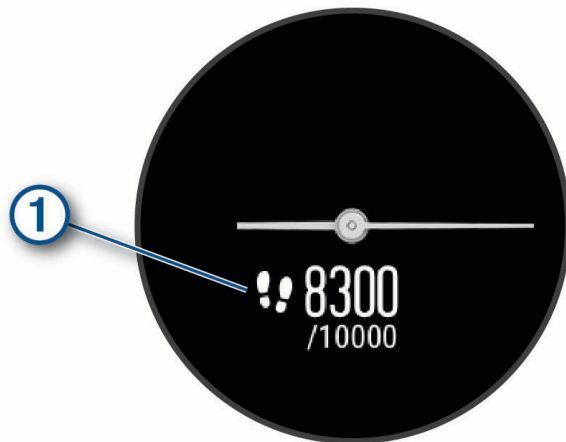
Jūsų įrenginyje yra iš anksto įkelti valdikliai, kurie pateikia glaustą informaciją. Braukdami ekranu galite slinkti valdikliais. Tam tikriems valdikiams reikia susieto išmaniojo telefono.

PASTABA: pridėti valdikių arba juos šalinti galite programoje Garmin Connect.

	Visas atliktų žingsnių skaičius ir jūsų dienos tikslas. Įrenginys mokosi ir kiekvieną dieną pasiūlo naują nueitų žingsnių tikslą.
	Visos jūsų intensyvumo minutės ir savaitės tikslas.
	Jūsų dabartinis Body Battery™ energijos lygis. Įrenginys apskaičiuoja jūsų esamas energijos atsargas pagal miego, streso ir aktyvumo duomenis. Didesnis skaičius rodo didesnes energijos atsargas.
	Jūsų dabartinis streso lygis. Įrenginys matuoja jūsų širdies dažnio svyravimus, kai nesate aktyvūs, kad įvertintų jūsų streso lygį. Mažesnis skaičius rodo žemesnį streso lygį.
	Visas išgerto vandens kiekis ir jūsų dienos tikslas.
	Per dieną nueitas atstumas kilometrais arba myliomis.
	Visas per parą sudegintų kalorijų skaičius, įskaitant veiklos kalorijas ir kalorijas ilsintis.
	Jūsų dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir širdies dažnio ilsintis septynių dienų vidurkis.
	Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Įrenginys matuoja jūsų kvėpavimo dažnį, kai nesate aktyvūs, taip siekiama aptikti neįprastą kvėpavimą ir nustatyti, kaip kvėpavimas keičiasi priklausomai nuo streso.
	Leidžia nuskaityti rankinio pulsoksimetro rodmenis.
	Muzikos grotuvo jūsų išmaniajame telefone valdikliai.
	Dabartinė temperatūra ir orų prognozė iš susieto išmaniojo telefono.
	Jūsų dabartinio mėnesinio menstruacijų ciklo būseną. Galite peržiūrėti ir registruoti kasdienes simptomus. Taip pat galite stebėti nėštumą naudodamiesi kasavaitiniais atnaujinimais ir sveikatos informacija.
	Artėjantys įvykiai iš jūsų kalendoriaus išmaniajame telefone.
	Pranešimai iš jūsų išmaniojo telefono, įskaitant skambučius, žinutes, atnaujinimus socialiniuose tinkluose ir kt., priklausomai nuo pranešimų nustatymų išmaniajame telefone.
Būsena ir laikas	Dabartinis laikas, data ir įrenginio būseną. Laikas ir data nustatomi automatiškai, kai įrenginys sinchronizuojamas su jūsų Garmin Connect paskyra.

Automatiškai nustatomas tikslas

Įrenginys automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą, atsižvelgiant į ankstesnius jūsų veiklos lygius. Jums per dieną judant, įrenginys rodo jūsų pažangą link jūsų dienos tikslo ①.



Jei nuspręsite nenaudoti automatiškai nustatomo tikslo funkcijos, savo Garmin Connect paskyroje galite nustatyti asmeninį žingsnių tikslą.

Judesio juosta

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Judesio juosta primena apie poreikį judėti. Jei nejudate vieną valandą, atsiranda judesio juosta ①. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo atsiranda papildomų segmentų ②.



Galite nustatyti judesio juostą iš naujo nueidami trumpą atstumą.

Įspėjimo apie judėjimą išjungimas

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
 - 2 Pasirinkite  >  >  > Įsp. apie judėj..
- Ant įspėjimo piktogramos atsiranda įstrižas brūkšnys.

Intensyvumo minutės

Tokios sveikatos organizacijos kaip Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja per savaitę bent 150 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo veikla, pvz., greitu ėjimu, arba 75 min. per savaitę užsiimti aktyvia veikla, pvz., bėgimu.

Įrenginys stebi jūsų veiklos intensyvumą ir fiksuoja, kiek laiko skiriate vidutinio ir didelio intensyvumo veiklai (siekiant kiekybiškai įvertinti intensyvumą, reikia širdies dažnio duomenų). Įrenginys vidutinio intensyvumo veiklos minutes prideda prie intensyvios veiklos minučių skaičiaus. Visos didelio intensyvumo veiklos minutės pridėjus padvigubėja.

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

vívomove Sport įrenginys apskaičiuoja intensyvumo minutes palygindamas širdies dažnio duomenis su vidutiniu širdies dažniu ilsintis. Jei širdies dažnio matavimas išjungtas, įrenginys apskaičiuoja vidutinio intensyvumo minutes analizuodamas žingsnius per minutę.

- Pradėkite nustatyto laiko veiklą, kad kuo tiksliau apskaičiuotumėte intensyvumo minutes.
- Kad širdies dažnis ilsinti būtų kuo tikslesnis, dėvėkite įrenginį visą parą.

Body Battery

Įrenginys analizuoja jūsų širdies dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę ir veiklos duomenis, kad galėtų nustatyti bendrąjį Body Battery lygį. Lyg degalų matuoklis automobilyje jis rodo, kiek energijos atsargų dar turite. Body Battery lygio diapazonas gali būti nuo 0 iki 100, kur 0–25 reiškia mažas energijos atsargas, 26–50 – vidutinės energijos atsargas, 51–75 – didelės energijos atsargas, o 76–100 – labai didelės energijos atsargas.

Galite sinchronizuoti įrenginį su savo Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją ([Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 29 psl.](#)).

Body Battery valdiklio peržiūra

Body Battery valdiklyje rodomas jūsų dabartinis Body Battery lygis.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite Body Battery valdiklį.
- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti Body Battery diagramą.

Diagramoje rodomas Body Battery aktyvumas pastaruoju metu ir pastarosios valandos aukštas bei žemas lygis.

Kalorijų tikslumo didinimas

Įrenginyje rodomas apytikslis visų per šią dieną sudegintų kalorijų skaičius. Galite padidinti šio vertinimo tikslumą greitai eidami iki 15 minučių.

- 1 Braukdami atidarykite kalorijų ekraną.
- 2 Pasirinkite .

PASTABA:  rodoma, kai reikia kalibruoti kalorijas. Šį kalibravimą reikia atlikti tik kartą. Jei jau užregistravote nustatyto laiko ėjimą arba bėgimą, simbolis  gali būti nerodomas.

- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis

Įrenginys analizuoja jūsų širdies dažnio kintamumą, kai neužsiimate fizine veikla, siekdamas nustatyti jūsų bendrąjį streso lygį. Treniruotės, fizinis aktyvumas, miegas, mityba ir bendras stresas turi įtakos jūsų streso lygiui. Streso lygio diapazonas svyruoja nuo 0 iki 100, kur 0–25 yra poilsio būsena, 26–50 rodo mažą stresą, 51–75 rodo vidutinį stresą, o 76–100 rodo didelį stresą. Žinodami savo streso lygį galėsite lengviau atpažinti stresą keliančias akimirkas visą dieną. Siekdami geriausių rezultatų nenusiimkite įrenginio prieš miegą.

Sinchronizavę įrenginį su Garmin Connect paskyra, galite peržiūrėti savo visos paros streso lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomus duomenis.

Streso lygio valdiklio peržiūra

Streso lygio valdiklyje rodomas jūsų dabartinis streso lygis.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite streso lygio valdiklį.
- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti streso lygio diagramą.
Streso lygio diagramoje rodomi jūsų streso rodmenys ir pastarosios valandos didelio ir mažo streso lygiai.

Atsipalaidavimo laikmačio įjungimas

Galite įjungti atsipalaidavimo laikmatį ir pradėti kvėpavimo pratimą su nurodymais.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite streso lygio valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
Atidaroma streso lygio diagrama.
- 3 Braukdami pasirinkite **Poilsio laikmatis**.
- 4 Paliesdami jutiklinį ekraną pereikite į kitą ekraną.
- 5 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną įjunkite atsipalaidavimo laikmatį.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 7 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną stabdykite atsipalaidavimo laikmatį.
- 8 Pasirinkite ✓.

Rodomas atnaujintas streso lygis.

Širdies dažnio valdiklio peržiūra

Širdies dažnio valdiklyje rodomas dabartinis jūsų širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Daugiau informacijos apie širdies dažnio tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite širdies dažnio valdiklį.
Valdiklyje rodomas dabartinis širdies dažnis ir pastarųjų 7 dienų vidutinis širdies dažnis ilsintis (ŠDI).
- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti širdies dažnio diagramą.
Diagramoje rodomas širdies dažnio aktyvumas pastaruoju metu ir pastarosios valandos didelis bei mažas širdies dažnis.

Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas

Hidratacijos stebėjimo valdiklyje rodomas jūsų skysčių vartojimas ir kasdienis hidratacijos tikslas.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite hidratacijos valdiklį.
- 2 Pasirinkite + kiekvieną kartą, kai išgersite skysčių (1 puodelį, 8 uncijas arba 250 ml).
PATARIMAS: galite tinkinti hidratacijos nustatymus, pvz., naudojamus matavimo vienetus ir dienos tikslą, savo Garmin Connect paskyroje.

Menstruacijų ciklo stebėjimas

Menstruacijų ciklas yra svarbus sveikatos aspektas. Įrenginyje galite registruoti fizinius simptomus, lytinį potraukį, lytinį aktyvumą, ovuliacijos dienas ir kt. ([Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas, 8 psl.](#)). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

- Menstruacijų ciklo stebėjimas ir duomenys
- Fiziniai ir emociniai simptomai
- Menstruacijų ir vaisingumo prognozės
- Informacija apie sveikatą ir mitybą

PASTABA: naudodamiesi programa Garmin Connect galite pridėti valdiklių ir juos šalinti.

Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas

Norint registruoti informaciją apie menstruacijų ciklą *vívomove Sport* įrenginyje, reikia nustatyti menstruacijų ciklo stebėjimą programoje Garmin Connect.

- 1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkite .
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite registruoti srautą, pasirinkite .
 - Jei norite registruoti fizinius simptomus, pvz., aknę, nugaros skausmą ir nuovargį, pasirinkite .
 - Jei norite registruoti nuotaiką, pasirinkite .
 - Jei norite registruoti išskyras, pasirinkite .
 - Jei norite įvertinti savo lytinį potraukį diapazone nuo mažo iki didelio, pasirinkite .
 - Jei norite registruoti lytinį aktyvumą, pasirinkite .
 - Jei norite pažymėti šią datą kaip ovuliacijos dieną, pasirinkite .
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Nėštumo stebėjimas

Nėštumo stebėjimo funkcija rodo kas savaitę atnaujinamą informaciją apie nėštumą ir teikia informacijos apie sveikatą ir mitybą. Savo įrenginyje galite registruoti fizinius ir emocinius simptomus, gliukozės kiekio kraujyje rodmenis ir kūdikio judėjimą ([Nėštumo informacijos registravimas, 8 psl.](#)). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose Garmin Connect programoje.

Nėštumo informacijos registravimas

Kad galėtumėte registruoti informaciją, reikia nustatyti nėštumo stebėjimą programoje Garmin Connect.

- 1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite registruoti fizinius simptomus, nuotaiką ir kt.
 - Pasirinkite , jei norite registruoti gliukozės kiekį prieš valgį ir pavalgį bei prieš einant miegoti.
 - Pasirinkite , jei norite naudoti chronometrą arba laikmatį kūdikio judesiams registruoti.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Muzikos atkūrimo valdymas

Muzikos valdiklis suteikia galimybę valdyti muziką išmaniajame telefone naudojantis *vívomove Sport* įrenginiu. Valdiklis kontroliuoja tuo metu aktyvią arba paskutinę naudotą medijų leistuvo programą jūsų išmaniajame telefone. Jei joks medijų leistuvų nėra aktyvus, valdiklyje nerodoma informacijos apie garso takelį ir reikia pradėti atkūrimą telefone.

- 1 Išmaniajame telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.
- 2 *vívomove Sport* įrenginyje perbraukę peržiūrėkite muzikos valdiklį.

Pranešimų peržiūra

Susieję įrenginį su programa Garmin Connect, galite peržiūrėti įrenginyje pranešimus iš išmaniojo telefono, pavyzdžiui, tekstines žinutes ir el. laiškus.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite pranešimų valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
Naujausias pranešimas rodomas jutiklinio ekrano centre.
- 3 Paliesdami jutiklinį ekraną pasirinkite pranešimą.
PATARIMAS: braukite, jei norite peržiūrėti senesnius pranešimus.
Įrenginyje slenka visas pranešimas.
- 4 Palieskite jutiklinį ekraną ir pasirinkdami ✓ atmeskite pranešimą.

Atsakymas į tekstinę žinutę

PASTABA: ši funkcija veikia tik su Android™ išmaniaisiais telefonais.

Kai vėnomove Sport įrenginyje gaunate pranešimą apie tekstinę žinutę, galite išsiųsti greitą atsakymą pasirinkdami jį žinučių sąrašė.

PASTABA: ši funkcija siunčia tekstines žinutes naudodama jūsų telefoną. Gali būti taikomi įprasti tekstinių žinučių ilgio apribojimai ir mokesčiai. Daugiau informacijos teiraukitės savo mobiliojo ryšio paslaugų teikėjo.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite pranešimų valdiklį.
- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną.
Naujausias pranešimas rodomas jutiklinio ekrano centre.
PATARIMAS: braukite, jei norite peržiūrėti senesnius pranešimus.
- 3 Bakstelėdami jutiklinį ekraną pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.
- 4 Bakstelėdami jutiklinį ekraną peržiūrėkite pranešimų parinktį.
- 5 Pasirinkite .
- 6 Pasirinkite žinutę sąrašė.
Jūsų telefonas siunčia pasirinktą žinutę kaip tekstinę žinutę.

Treniruotė

Skačiuojamo laiko veiklos įrašymas

Galite įrašyti skačiuojamo laiko veiklą, kurią galima siųsti į Garmin Connect paskyrą.

1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.

2 Pasirinkite .

3 Braukdami slinkite veiklų sąrašą ir pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite , jei einate.
- Pasirinkite , jei bėgate.
- Pasirinkite , jei užsiimate kardioveikla.
- Pasirinkite , jei važiuojate dviračiu.
- Pasirinkite , jei treniruojate jėgą.
- Pasirinkite , jei užsiimate kvėpavimo veikla.
- Pasirinkite , jei darote jogą.
- Pasirinkite , jei plaukiojate baseine.
- Pasirinkite , jei bėgate ant bėgtakio.
- Pasirinkite , jei užsiimate kito tipo veikla.
- Pasirinkite , jei dirbate ant elipsinio treniruoklio.
- Pasirinkite , jei lipate laiptais.
- Pasirinkite , jei užsiimate pilatesu.
- Pasirinkite , jei dalyvaujate Toe-to-Toe™ žingsnių iššūkyje.

PASTABA: galite pridėti veiklų ar jas šalinti programoje Garmin Connect .

4 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.

5 Pradėkite veiklą.

6 Perbraukite, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.

7 Kai baigsite veiklą, dukart paliesdami jutiklinį ekraną sustabdykite veiklos laikmatį.

8 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite , jei norite išsaugoti veiklą.
- Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.
- Pasirinkite , jei norite pašalinti veiklą.

Veiklos registravimas su GPS funkcija

Galite prijungti įrenginį prie išmaniojo telefono ir registruoti GPS duomenis eidami, bėgdami ar važiuodami dviračiu.

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Pasirinkite ,  arba .
- 4 Pasirinkdami  prijunkite įrenginį prie Garmin Connect paskyros.

Kai prisijungiate, įrenginyje rodomas .

PASTABA: jei negalite prijungti įrenginio prie išmaniojo telefono, palieskite jutiklinį ekraną ir pasirinkite , jei norite tęsti veiklą. GPS duomenys nebus įrašomi.

- 5 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.
- 6 Pradėkite veiklą.
Veiklos metu telefonas turi būti ryšio diapazone.
- 7 Kai baigsite veiklą, dukart paliesdami jutiklinį ekraną sustabdykite veiklos laikmatį.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite išsaugoti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite pašalinti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.

Jėgos treniruotės įrašymas

Jėgos treniruotėių metu galima įrašyti pratimų serijas. Serija – tai keletas to paties judesio pakartojimų.

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Jei reikia, pasirinkite  ir įjunkite **Kartoj. skaičiav.** arba **Autom. rinkiniai**.
- 4 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.
- 5 Pradėkite pirmąją seriją.
Įrenginys skaičiuoja pakartojimus.
- 6 Perbraukite, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- 7 Pasirinkite , jei norite baigti seriją.
Atidaromas poilsio laikmatis.
- 8 Išsėdamiesi pasirinkite parinktį:
 - Jei norite matyti daugiau duomenų ekranų, braukite jutikliniu ekranu.
 - Jei norite redaguoti kartojimų skaičių, braukite į kairę, pasirinkite , perbraukę pasirinkite skaičių ir palieskite jutiklinio ekrano centrą.
- 9 Pasirinkite , jei norite pradėti kitą seriją.
- 10 Kartokite 6–8 veiksmus, kol baigsite veiklą.
- 11 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną stabdykite veiklos laikmatį.
- 12 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite išsaugoti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite pašalinti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.

Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą

- Darydami pakartojimus nežiūrėkite į įrenginį.
Veiksmus su įrenginiu atlikite kiekvienos sekos pradžioje ir pabaigoje bei ilsėdamiesi.
- Darydami pakartojimus visą dėmesį skirkite savo formai.
- Darykite pratimus su kūno svoriu ir su svarmenimis.
- Darykite pakartojimus nuosekliu ir plačiu judesių diapazonu.
Kiekvienas pakartojimas užskaitomas, kai ranka su įrenginiu grįžta į pradinę padėtį.
PASTABA: pratimai kojoms gali būti neskaičiuojami.
- Įjunkite automatinę sekos aptikimą norėdami pradėti ir stabdyti sekas.
- Išsaugokite savo jėgos treniruotę ir išsiųskite ją į Garmin Connect paskyrą.
Naudodamiesi Garmin Connect paskyroje esančiais įrankiais peržiūrėkite ir redaguokite veiklos duomenis.

Plaukimo veiklos įrašymas

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Pasirinkite **Įgūdžių lygis**.
- 4 Jei reikia, pasirinkite , jei norite redaguoti baseino dydį.
- 5 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.
- 6 Pradėkite veiklą.
Įrenginys automatiškai registruoja plaukimo intervalus arba baseino ilgį, kuriuos galite peržiūrėti perbraukę jutiklinį ekraną.
- 7 Kai baigsite veiklą, dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną sustabdykite veiklos laikmatį.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite išsaugoti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite pašalinti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite redaguoti baseino ilgį.

Toe-to-Toe iššūkio varžybų pradėjimas

Galite pradėti 2 minučių Toe-to-Toe iššūkį su draugu, turinčiu suderinamą įrenginį.

- 1 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.
 - 2 Pasirinkite  >  ir meskite iššūkį kitam ryšio diapazone (3 m) esančiam žaidėjui.
PASTABA: abu žaidėjai turi pradėti iššūkį savo įrenginyje.
Jei įrenginys neranda jokių žaidėjų per 30 sekundžių, baigiasi iššūkio skirtasis laikas.
 - 3 Pasirinkite žaidėjo vardą.
Įrenginys skaičiuoja atgal 3 sekundes ir įsijungia laikmatis.
 - 4 Eikite 2 minutes.
Ekrane rodomas laikmatis ir žingsnių skaičius.
 - 5 Padėkite įrenginius ryšio diapazone (3 m).
Ekrane rodomi kiekvieno žaidėjo žingsniai.
- Žaidėjai gali pasirinkti , jei nori pradėti kitą iššūkį, arba pasirinkti  ir išeiti iš meniu.

Širdies dažnio funkcijos

Įrenginyje *vívomove Sport* rasite širdies dažnio meniu, kuriame galite peržiūrėti ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus duomenis.

	Stebimas jūsų kraujo prisotinimas deguonimi. Žinodami prisotinimą deguonimi, galite nustatyti, kaip jūsų organizmas prisitaiko prie fizinio krūvio ir streso (<i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 13 psl.</i>). PASTABA: pulsoksimetro jutiklis yra galinėje įrenginio pusėje.
	Rodomas dabartinis jūsų VO2 maks., kuris yra atletiško rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui (<i>Jūsų VO2 maks. įvertinimo gavimas, 14 psl.</i>).
	Rodomas dabartinis jūsų fizinio pasirengimo amžius, nustatomas pagal VO2 maks., širdies dažnį ir kūno masės indeksą (KMI). (<i>Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra, 14 psl.</i>) Jei norite sužinoti tiksliausią fizinio pasirengimo amžių, nustatykite savo naudotojo profilį Garmin Connect paskyroje.
	Dabartinis jūsų širdies dažnis transliuojamas į susietą Garmin® įrenginį (<i>Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius, 14 psl.</i>).

Pulsoksimetras

Įrenginyje yra ant riešo veikiantis pulsoksimetras, kuriuo nustatoma kraujo deguonies saturacija. Žinodami savo deguonies saturaciją galite geriau suprasti bendrąją savo sveikatos būklę ir nustatyti, ar gerai prisitaikote prie didesnio aukščio. Įrenginys nustatys deguonies lygį kraujyje pašviesdamas į odą ir išmatuodamas, kiek šviesos sugeriama. Tai vadinama SpO₂.

Įrenginyje jūsų pulsoksimetro rodmenys rodomi kaip SpO₂ procentinė dalis. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą informaciją apie savo pulsoksimetro rodmenis, įskaitant kelių dienų tendencijas (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 13 psl.*). Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Įrenginyje bet kuriuo metu rankiniu būdu galite paleisti pulsoksimetro rodmenį. Šių rodmenų tikslumas gali skirtis priklausomai nuo kraujo apytakos, įrenginio padėties ant riešo ir jūsų ramybės.

- 1 Įrenginį dėvėkite virš riešo kaulo.
Įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti.
- 2 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkite .
- 4 Įrenginiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite įrenginį, laikykite širdies lygyje.
- 5 Pabūkite ramiai.

Įrenginys rodo prisotinimą deguonies procentais.

PASTABA: galite įjungti ir peržiūrėti pulsoksimetro duomenis miegant savo Garmin Connect paskyroje (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 13 psl.*).

Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas

Galite nustatyti, kad jūsų įrenginys nuolat matuotų jūsų deguonies saturaciją kraujyje, arba SpO₂, kai miegate (*Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 29 psl.*).

PASTABA: neįprastos miegojimo padėtys gali lemti nenormaliai mažus miego laiko SpO₂ duomenis.

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite .

Apie VO2 maks. įverčius

VO2 maks. yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Paprastai tariant, VO2 maks. yra kardiovaskuliarinės jėgos rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui.

Įrenginyje VO2 maks. įvertinimas rodomas kaip skaičius ir aprašymas. Savo Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maks. įvertį, įskaitant jūsų fizinio pasirengimo amžių.

VO2 maks. duomenis teikia Firstbeat Analytics™. VO2 maks. analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 32 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

Jūsų VO2 maks. įvertinimo gavimas

Kad įrenginys galėtų rodyti jūsų VO2 maks. įvertinimą, jam reikia ant riešo matuojamo širdies dažnio duomenų ir nustatyto laiko greito 15 minučių ėjimo arba bėgimo.

1 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.

2 Pasirinkite  > VO₂.

Jei jau užregistravote greitą 15 minučių ėjimą arba bėgimą, gali būti rodomas jūsų VO2 maks. įvertinimas. Įrenginys atnauja jūsų VO2 maks. įvertinimą kiekvieną kartą, kai einate arba bėgate nustatę laiką.

3 Pasirinkdami  įjunkite laikmatį.

Kai testas baigiamas, pateikiamas pranešimas.

4 Jei norite pradėti VO2 maks. testą rankiniu būdu ir gauti atnaujintą įvertį, bakstelėkite dabartinį rodmenį ir vadovaukitės ekrane rodomomis instrukcijomis.

Įrenginys atnauja jūsų VO2 maks. įvertį.

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

Kad įrenginys galėtų tiksliai apskaičiuoti fizinio pasirengimo amžių, reikia atlikti naudotojo profilio sąranką programoje Garmin Connect.

Fizinio pasirengimo amžius rodo, kaip jūsų fizinį pasirengimą galima palyginti su tos pačios lyties asmeniu. Jūsų įrenginys nurodo fizinio pasirengimo amžių naudodamas tokią informaciją kaip amžius, kūno masės indeksas (KMI), širdies dažnio ilsintis duomenys ir intensyvios veiklos istorija. Jei turite Garmin Index™ svarstykles, fizinio pasirengimo amžiui nustatyti įrenginys vietoje KMI naudoja kūno riebalų procentą. Fizinio pasirengimo amžiui turi įtakos mankšta ir gyvenimo būdo pokyčiai.

1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.

2 Pasirinkite  > .

Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius

Galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis iš vívomove Sport įrenginio ir peržiūrėti juos susietuose Garmin įrenginiuose. Pavyzdžiui, važiuodami dviračiu galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge® įrenginį arba veiklos metu – į VIRB® veiksmo kamerą.

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

1 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.

2 Pasirinkite  > .

vívomove Sport įrenginys pradeda transliuoti jūsų širdies dažnio duomenis.

PASTABA: kai transliuojami širdies dažnio duomenys, galite peržiūrėti tik širdies dažnio stebėjimo ekraną.

3 Susiekite savo vívomove Sport įrenginį su Garmin ANT+® suderinamu įrenginiu.

PASTABA: kiekvieno suderinamo Garmin įrenginio susiejimo instrukcijos skiriasi. Žr. naudotojo vadovą.

4 Bakstelėkite širdies dažnio stebėjimo ekraną ir pasirinkite , jei norite liautis transliavę savo širdies dažnio duomenis.

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja apie jokią galimą širdies būklę, ji nėra skirta jokiai medicininei būklei ar ligai gydyti arba diagnozuoti. Apie visas su širdimi susijusias problemas būtinai praneškite savo gydytojui.

Galite nustatyti širdies dažnio slenksčio vertę.

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > .
- 3 Pasirinkite  arba .
- 4 Bakstelėdami ekraną įjunkite perjungimą.
- 5 Pasirinkite .
- 6 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis nustatykite širdies dažnio slenkstį.
- 7 Bakstelėdami jutiklinį ekraną patvirtinkite vertę.

Kiekvieną kartą, kai širdies dažnis bus didesnis arba mažesnis už pasirinktinę vertę, bus pateiktas pranešimas ir įrenginys suvibruos.

Laikrodžiai

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Nustatykite minutes.
- 4 Bakstelėję jutiklinio ekrano centre pasirinkite minutes ir pereikite į kitą ekraną.
- 5 Nustatykite sekundes.
- 6 Bakstelėję jutiklinio ekrano centre pasirinkite sekundes ir pereikite į kitą ekraną.
Atidaromas ekranas, kuriame rodomas atgal skaičiuojamas laikas.
- 7 Jei reikia, pasirinkite  ir redaguokite laiką.
- 8 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite laikmatį.
- 9 Jei reikia, dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną pristabdykite ir vėl įjunkite laikmatį.
- 10 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną sustabdykite laikmatį.
- 11 Jei reikia, pasirinkite  ir nustatykite laikmatį iš naujo.

Chronometro naudojimas

- 1 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite laikmatį.
- 4 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną sustabdykite laikmatį.
- 5 Jei reikia, pasirinkdami  nustatykite laikmatį iš naujo.

Žadintuvo naudojimas

- 1 Nustatykite žadintuvo skambėjimo laiką ir dažnumą savo Garmin Connect paskyroje (*Įspėjimų nustatymai*, 23 psl.).
- 2 Paspaudę ir palaikę vivomove Sport įrenginio jutiklinį ekraną peržiūrėkite meniu.
- 3 Pasirinkite  > .
- 4 Braukite, jei norite slinkti žadintuvo signalais.
- 5 Pasirinkite žadintuvo signalą ir įjunkite arba išjunkite jį.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

PERSPĖJIMAS

Saugumo ir stebėjimo funkcijos yra papildomos, todėl nesikliaukite jomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Norint naudotis saugumo ir stebėjimo funkcijomis, vivomove Sport laikrodis turi būti prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją. Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Skubios pagalbos kontaktus galite įvesti Garmin Connect paskyroje.

Daugiau informacijos apie saugumo ir stebėjimo funkcijas žr. www.garmin.com/safety.

 **Pagalbos funkcija:** leidžia išsiųsti tekstinę žinutę su jūsų vardu, LiveTrack nuoroda ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

 **Įvykių aptikimas:** jei užsiimant tam tikra veikla lauke vivomove Sport laikrodis aptinka įvykį, jis automatiškai siunčia žinutę, LiveTrack nuorodą ir GPS vietą (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

 **LiveTrack:** leidžia draugams ir šeimai tikruoju laiku stebėti jūsų varžybas ir treniruotes. Galite pakviesti stebėtojus el. paštu arba socialiniuose tinkluose, leisdami jiems stebėti jūsų tiesiogiai transliuojamus duomenis interneto puslapyje.

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Sauga ir stebėjimas** > **Saugos funkcijos** > **Skubios pagalbos kontaktai** > **Pridėti skubios pagalbos kontaktų**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kontaktų pridėjimas

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Kontaktai**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėjus kontaktų, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti jūsų vivomove Sport laikrodyje (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect*, 20 psl.).

Įvykių aptikimas

PERSPĖJIMAS

Įvykių aptikimas – tai papildoma funkcija, veikianti tik užsiimant tam tikra veikla lauke. Įvykių aptikimu nereikėtų kliautis kaip pagrindiniu būdu skubiai pagalbai gauti.

Įvykių aptikimo funkcijos įjungimas ir išjungimas

PASTABA: susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje.

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą įrenginyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus Garmin Connect programoje (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 16 psl.*). Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > .
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: įvykių aptikimas veikia tik užsiimant tam tikra veikla lauke.

Kai jūsų vívomove Sport įrenginys su įjungta GPS funkcija aptinka įvykį, programa Garmin Connect gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta (jei žinoma) skubios pagalbos kontaktams. Galite atšaukti žinutę per 15 sekundžių.

Pagalbos prašymas

PASTABA: susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje.

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, prieš tai turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 16 psl.*). Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Greitai ir stipriai palieskite ekraną, kol įrenginys suvibruos.
Atidaromas atbulinio skaičiavimo ekranas.
- 2 Jei reikia, pasirinkdami  prieš baigiantis atbuliniam skaičiavimui atšaukite prašymą.

Bluetooth ryšio funkcijos

vívomove Sport yra kelios Bluetooth ryšio funkcijos jūsų suderinamam išmaniajam telefonui, kuriame naudojama programa Garmin Connect.

Pranešimai: įspėja jus apie pranešimus išmaniajame telefone, įskaitant skambučius, tekstines žinutes, socialinių tinklų atnaujinimus, įvykius kalendoriuje ir kt., priklausomai nuo pranešimų nustatymų išmaniajame telefone.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos: daugiau informacijos žr. *Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 16 psl.*

Naujausia orų informacija: rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė iš išmaniojo telefono.

Muzikos valdikliai: galima valdyti muzikos grotuvą išmaniajame telefone.

Rasti telefoną: randa jūsų pamestą su vívomove Sport įrenginiu susietą telefoną, jei jis yra ryšio diapazone.

Rasti mano įrenginį: randa jūsų pamestą su išmaniuoju telefonu susietą vívomove Sport įrenginį, jei jis yra ryšio diapazone.

Veiklos įkėlimas: automatiškai siunčia jūsų veiklą į Garmin Connect programą, kai tik ją atidarote.

Programinės įrangos naujiniai: įrenginys belaidžiu ryšiu atsiunčia ir įdiegia naujausią programinės įrangos naujinį.

Pranešimų valdymas

Naudodamiesi suderinamu išmaniuoju telefonu galite valdyti pranešimus, rodomus jūsų vívomove Sport įrenginyje.

Pasirinkite parinktį:

- Jei naudojate iPhone® įrenginį, atidarykite iOS® pranešimų nustatymus ir pasirinkite elementus, kurie turi būti rodomi įrenginyje.
- Jei naudojate Android išmanųjį telefoną, Garmin Connect programoje pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai**.

Pamesto telefono radimas

Naudodami šią funkciją galite rasti pamestą išmanųjį telefoną, kuris susietas naudojant Bluetooth technologiją ir šiuo metu yra ryšio zonoje.

- 1 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.
- 2 Pasirinkite  > .

vívomove Sport įrenginys pradeda ieškoti susieto išmaniojo telefono. Išmaniajame telefone skamba garsinis signalas, o vívomove Sport įrenginio ekrane rodomas Bluetooth signalo stiprumas. Bluetooth signalo stiprumas didėja jums artėjant prie išmaniojo telefono.

Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą išmanųjį telefoną, vívomove Sport įrenginyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.

- Jei norite atsiliepti, pasirinkite .

PASTABA: norėdami pasikalbėti su skambinančiu asmeniu, naudokite prijungtą išmanųjį telefoną.

- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite .
- Jei norite atmesti skambutį ir iš karto išsiųsti atsakymą tekstinę žinutę, pasirinkite  ir pasirinkite žinutę sąraše.

PASTABA: šia funkcija galite naudotis tik jei jūsų įrenginys prijungtas prie Android išmaniojo telefono.

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Naudodami režimą „Netrukdyti“ galite išjungti pranešimus, gestus ir įspėjimus. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

PASTABA: savo Garmin Connect paskyroje galite nustatyti, kad įrenginys automatiškai persijungtų į režimą „Netrukdyti“ jūsų įprastomis miego valandomis. Savo Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas.

- 1 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.
- 2 Pasirinkite  > .

Garmin Connect

Garmin Connect paskyroje galite susisiekti su draugais. Savo Garmin Connect paskyroje rasite įrankių, padedančių stebėti, analizuoti ir bendrinti duomenis bei skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, ėjimą, važiavimą dviračiu, plaukimą, žygius ir pan.

Galite susikurti nemokamą Garmin Connect paskyrą susiedami įrenginį su išmaniuoju telefonu programoje Garmin Connect arba galite apsilankyti www.garminconnect.com.

Stebėkite pažangą: galite stebėti per dieną nueinamus žingsnius, draugiškai varžytis su kontaktais ir siekti savo tikslų.

Įrašykite veiklą: baigę nustatyto laiko veiklą ir įrašę ją savo įrenginyje, galite įkelti ją į savo Garmin Connect paskyrą ir saugoti tiek, kiek norite.

Analizuokite duomenis: galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo veiklą, įskaitant laiką, atstumą, širdies dažnį, sudegintas kalorijas ir tinkinamas ataskaitas.



Bendrinkite savo veiklą: galite susisiekti su draugais ir stebėti vieni kitų veiklą arba skelbti nuorodas į veiklą savo mėgstamuose socialiniuose tinkluose.

Tvarkykite nustatymus: galite pakeisti įrenginio ir naudotojo nustatymus savo Garmin Connect paskyroje.

Garmin Move IQ™

Jei jūsų judesiai atitinka žinomus treniruočių modelius, Move IQ funkcija automatiškai aptinka įvykį ir rodo jį jūsų laiko juostoje. Prie Move IQ įvykių nurodomas veiklos tipas ir trukmė, bet jie nerodomi jūsų veiklų sąrašė arba naujienų kanale.

Move IQ funkcija gali automatiškai pradėti nustatyto laiko veiklą, ėjimą ir bėgimą, naudodama laiko ribas, kurias nustatėte Garmin Connect programoje. Šios veiklos įtraukiamos į jūsų veiklų sąrašą.

GPS ryšys

Jei turite GPS ryšio funkciją, jūsų įrenginys, naudodamas išmaniojo telefono GPS anteną, registruoja GPS duomenis jums einant, bėgant arba važiuojant dviračiu ([Veiklos registravimas su GPS funkcija, 11 psl.](#)). GPS duomenys, įskaitant vietą, atstumą ir greitį, rodomi veiklos informacijoje jūsų Garmin Connect paskyroje.

GPS ryšio funkcija taip pat naudojama pagalbos ir LiveTrack funkcijoms.

PASTABA: jei norite naudoti GPS ryšio funkciją, įjunkite programos leidimus išmaniajame telefone, kad buvimo vieta visada būtų bendrinama su programa Garmin Connect.

Miego stebėjimas

Jums miegant, įrenginys automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Savo Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas ir judėjimą miegant. Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: snaudimas į miego statistiką neįtraukiamas. Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus ([Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 18 psl.](#)).

Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect

Įrenginys automatiškai sinchronizuoja duomenis su Garmin Connect programa kiekvieną kartą, kai atidarote programą. Įrenginys automatiškai reguliariai sinchronizuoja duomenis su Garmin Connect programa. Taip pat galite bet kada neautomatiškai sinchronizuoti duomenis.

- 1 Padėkite įrenginį šalia išmaniojo telefono.
- 2 Atidarykite Garmin Connect programą.
PATARIMAS: programa gali būti atidaryta ir veikti foniniu režimu.
- 3 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.
- 4 Pasirinkite  > .
- 5 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.
- 6 Peržiūrėkite esamus duomenis programoje Garmin Connect.

Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu

Kad galėtumėte sinchronizuoti duomenis su Garmin Connect programa savo kompiuteryje, reikia įdiegti Garmin Express™ programą (*Garmin Express nustatymas, 20 psl.*).

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.
- 2 Atidarykite Garmin Express programą.
Įrenginyje įjungiamas didelės talpos laikmenos režimas.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 4 Peržiūrėkite duomenis savo Garmin Connect paskyroje.

Garmin Express nustatymas

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į www.garmin.com/express.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Įrenginio tinkinimas

Bluetooth nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite .

 įjungiama ir išjungiama Bluetooth technologija.

PASTABA: kiti Bluetooth nustatymai rodomi tik kai Bluetooth technologija yra įjungta.

: galite susieti įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu su įjungta Bluetooth funkcija. Šis nustatymas suteikia galimybę naudoti Bluetooth ryšio funkcijas naudojantis Garmin Connect programa, įskaitant pranešimus ir veiklos įkėlimus į Garmin Connect.

: galite rasti pamestą išmanųjį telefoną, kuris susietas naudojant Bluetooth technologiją ir šiuo metu yra ryšio zonoje.

: galite sinchronizuoti įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu su įjungta Bluetooth funkcija.

Įrenginio nustatymai

Tam tikrus nustatymus galite tinkinti savo vėimove Sport įrenginyje. Daugiau nustatymų galima tinkinti Garmin Connect paskyroje.

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite .

: įjungiamas ir išjungiamas režimas „Netrukdyti“ (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 18 psl.*).

: galite rankiniu būdu lygiuoti laikrodžio rodykles (*Laikrodžio rodyklių lygiavimas, 28 psl.*).

: nustatomas ryškumo lygis. Galite naudoti parinktį Auto, kad ryškumas būtų automatiškai reguliuojamas pagal aplinkos šviesą, arba reguliuoti ryškumą rankiniu būdu.

PASTABA: pasirinkus didesnį ryškumą, greičiau senka baterija.

: nustatomas vibracijos lygis.

PASTABA: pasirinkus stipresnę vibraciją, greičiau eikvojama baterija.

: galite įjungti ir išjungti širdies dažnio monitorių, nustatyti įspėjimą apie nenormalų širdies dažnį ir nustatyti priminimą atsipalaiduoti (*Širdies dažnio ir streso nustatymai, 22 psl.*).

: galite įjungti saugumo ir stebėjimo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 16 psl.*).

: nustatoma, kad įrenginys rodytų laiką 12 valandų arba 24 valandų formatu, ir galite nustatyti laiką rankiniu būdu (*Laiko nustatymas neautomatiniu būdu, 22 psl.*).

: įjungiamas ir išjungiamas veiklos stebėjimas, įspėjimas apie judėjimą ir įspėjimai apie tikslą (*Veiklos nustatymai, 22 psl.*).

: galite pasirinkti, ant kurio riešo nešiojamas įrenginys.

PASTABA: šis nustatymas naudojamas jėgos treniruotėms ir gestams.

: nustatoma, kad įrenginys rodytų įveiktą atstumą ir temperatūrą britiškais arba metriniais matavimo vienetais.

: nustatoma įrenginio kalba.

: galite iš naujo nustatyti naudotojo duomenis ir nustatymus (*Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas, 30 psl.*).

: rodomas įrenginio ID, programinės įrangos versija, teisinė informacija, licencijos sutartis ir kt. (*Įrenginio informacijos peržiūra, 26 psl.*).

Ekranų nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

: nustatomas ryškumo lygis. Galite naudoti parinktį Auto, kad ryškumas būtų automatiškai reguliuojamas pagal aplinkos šviesą, arba reguliuoti ryškumą rankiniu būdu.

PASTABA: pasirinkus didesnį ryškumą, greičiau senka baterija.

: nustatomas laikas iki ekrano išsijungimo.

PASTABA: ilgesnis ekrano skirtasis laikas greičiau eikvoja bateriją.

: nustatomas ekrano įjungimas riešo gestais. Gestai apima riešo pasukimą kūno link norint peržiūrėti įrenginį. Galite pasirinkti parinktį Tik veiklos metu, jei norite naudoti gestus tik skaičiuojamo laiko veiklose.

: reguliuojamas jautrumas gestams, kad ekranas įsijungtų dažniau arba rečiau.

PASTABA: pasirinkus didesnį jautrumą gestams, greičiau senka baterija.

Širdies dažnio ir streso nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

: įjungiamas arba išjungiamas ant riešo tvirtinamas širdies dažnio monitorius. Galite pasirinkti parinktį Tik veikla, jei norite naudoti ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių tik užsiimdami skaičiuojamo laiko veikla.

: nustatykite, kad įrenginys jus įspėtų, kai širdies dažnis viršija pasirinktą vertę arba tampa už ją žemesnis (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 15 psl.*).

: nustatykite, kad įrenginys jus įspėtų, kai jūsų streso lygis neįprastai aukštas. Šis įspėjimas paragina trumpam atsipalaiduoti, įrenginyje rodomas raginimas pradėti kvėpavimo pratimą su nurodymais (*Atsipalaidavimo laikmačio įjungimas, 7 psl.*).

: nustatykite, kad įrenginys nuolat matuotų jūsų kraujo deguonies saturaciją, kai miegate.

Veiklos nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

: galite įjungti ir išjungti veiklos stebėjimą.

PASTABA: kiti veiklos stebėjimo nustatymai rodomi tik jei įjungtas veiklos stebėjimas.

: galite įjungti ir išjungti įsp. apie judėj..

: galite įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti įspėjimus apie tikslą užsiimant nustatyto laiko veikla. Tikslų įspėjimai rodomi nustačius dienos žingsnių tikslą ir savaitės intensyvumo minučių tikslą.

Laiko nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

: nustatoma, kad įrenginyje laikas būtų rodomas 12 valandų arba 24 valandų formatu.

: galite nustatyti laiką rankiniu būdu arba automatiškai pagal susietą mobilųjį įrenginį (*Laiko nustatymas neautomatiniu būdu, 22 psl.*).

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

Pagal numatytuosius nustatymus laikas nustatomas automatiškai, kai vivomove Sport įrenginys susiejamas su išmaniuoju telefonu.

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  >  > **Rankinis**.
- 3 Pasirinkite .
- 4 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis nustatykite laiką.

Garmin Connect nustatymai

Galite pakeisti įrenginio nustatymus, veiklos parinktis ir naudotojo nustatymus savo Garmin Connect paskyroje. Tam tikrus nustatymus galima tinkinti ir vivomove Sport įrenginyje.

- Garmin Connect programoje pasirinkite  arba , pasirinkite „Garmin“ įrenginiai ir pasirinkite savo įrenginį.
- Įrenginių valdiklyje Garmin Connect programoje pasirinkite savo įrenginį.

Pakeitus nustatymus, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti įrenginyje (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 20 psl.*) (*Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 20 psl.*).

Išvaizdos nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Išvaizda.

Ciferblatas: galite pasirinkti ciferblatą.

Valdikliai: galite tinkinti įrenginyje rodomus valdiklius ir keisti jų rodymo tvarką valdiklių apskritime.

Rodinio parinktys: galite tinkinti ekraną.

Įspėjimų nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Įspėjimai.

Pavojaus signalai: galite nustatyti žadintuvo laikus ir dažnumus savo įrenginyje.

Išmanieji pranešimai: galite įjungti ir konfigūruoti telefono pranešimus iš suderinamo išmaniojo telefono. Galite filtruoti pranešimus pagal parametrus Bendrasis naudojimas arba Veiklos metu.

Įspėjimai dėl nenormalaus širdies dažnio: galite nustatyti, kad įrenginys jus įspėtų, kai širdies dažnis viršija nustatytą slenkstį arba tampa už jį žemesnis tam tikrą laiką neužsiimant jokia veikla. Galite nustatyti Įspėjimas apie didėjimą arba Įspėjimas apie mažėjimą.

Įspėjimas apie judėjimą: jei per ilgai esate neaktyvūs, įrenginys pateikia pranešimą ir rodo judėjimo juostą dienos laiko ekrane. Jei įjungta įspėjimo vibracija, įrenginys taip pat suvibruoja.

PASTABA: šis nustatymas eikvoja baterijos energiją.

Priminimai apie poilsį: galite nustatyti, kad įrenginys jus įspėtų, kai jūsų streso lygis neįprastai aukštas. Šis įspėjimas paragina trumpam atsipalaiduoti, įrenginyje rodomas raginimas pradėti kvėpavimo pratimų su nurodymais.

Perspėjimas dėl „Bluetooth“ ryšio: galite įjungti įspėjimą, kuris informuoja, kai susietas išmanusis telefonas nebėra prijungtas naudojant Bluetooth technologiją.

Netrukdyti miegant: nustatoma, kad jūsų miego valandomis įrenginyje automatiškai įsijungtų režimas „Netrukdyti“ (*Naudotojo nustatymai, 24 psl.*).

Veiklos parinkčių tinkinimas

Galite pasirinkti veiklas, kurias bus rodomos įrenginyje.

1 Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite **Veiklos parinktys**.

2 Pasirinkite **Redaguoti**.

3 Pasirinkite veiklas, kurias norite rodyti įrenginyje.

PASTABA: ėjimo ir bėgimo veiklų pašalinti negalima.

4 Jei reikia, pasirinkite veiklą ir tinkinkite jos nustatymus, pvz., įspėjimus ir duomenų laukus.

Ratų žymėjimas

Galite nustatyti įrenginį naudoti Auto Lap® funkciją, kuri automatiškai pažymi ratą kas kilometrą ar mylią. Ši funkcija padeda palyginti savo efektyvumą skirtinguose veiklos etapuose.

PASTABA: Auto Lap funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

1 Nustatymų meniu Garmin Connect programoje pasirinkite **„Garmin“ įrenginiai**.

2 Pasirinkite įrenginį.

3 Pasirinkite **Veiklos parinktys**.

4 Pasirinkite veiklą.

5 Pasirinkite **Auto Lap**.

Duomenų laukų tinkinimas

Galite keisti duomenų laukų derinius ekranuose, kurie rodomi veikiant veiklos laikmačiui.

PASTABA: negalite tinkinti Plaukimo baseinas.

1 Nustatymų meniu Garmin Connect programoje pasirinkite **„Garmin“ įrenginiai**.

2 Pasirinkite įrenginį.

3 Pasirinkite **Veiklos parinktys**.

4 Pasirinkite veiklą.

5 Pasirinkite **Duomenų laukai**.

6 Pasirinkite duomenų lauką, jei norite jį pakeisti.

Veiklos stebėjimo nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Veiklos stebėjimas.

PASTABA: kai kurie nustatymai rodomi nustatymų meniu pakategorėje. Programos arba interneto svetainės naujinimai gali pakeisti šiuos nustatymų meniu.

Veiklos stebėjimas: įjungia ir išjungia veiklos stebėjimo funkcijas.

Automatinė veiklos pradžia: leidžia įrenginiui automatiškai kurti ir išsaugoti skaičiuojamo laiko veiklas, kai Move IQ funkcija aptinka, kad einate arba bėgate minimalų laiką. Galite nustatyti minimalų bėgimo ir ėjimo laiko slenkstį.

Tinkintas žingsnio ilgis: įrenginys gali tiksliau skaičiuoti jūsų įveiktą atstumą naudodamas pasirinktinį žingsnio ilgį. Galite įvesti žinomą atstumą ir kiek žingsnių reikia tam atstumui įveikti, ir Garmin Connect apskaičiuos žingsnio ilgį.

Žingsniai per dieną: galite įvesti savo dienos žingsnių tikslą. Galite naudoti parinktį Automatinis tikslas, kad įrenginys galėtų automatiškai nustatyti, kiek žingsnių turėtumėte nueiti.

Įspėjimai apie tikslą: leidžiama įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti juos tik veiklos metu. Tikslų įspėjimai rodomi nustačius dienos žingsnių tikslą ir savaitės intensyvumo minučių tikslą.

Move IQ: galite įjungti ir išjungti Move IQ įvykius. Move IQ funkcija automatiškai aptinka veiklos modelius, pvz., ėjimą ir bėgimą.

Pulso oks.: įrenginiui leidžiama įrašyti iki keturių valandų pulsoksimetro rodmenų jums miegant.

Nustatyti kaip pageidaujamą veiklos stebėjimo priemonę: jei prie programos prijungti keli įrenginiai, nustatoma, kad šis įrenginys būtų pagrindinis jūsų aktyvumo stebėjimo įrenginys.

Savaitės intensyvumo minutės: galite įvesti savaitės tikslą – kiek minučių norite dalyvauti vidutinio–didelio intensyvumo veikloje. Be to, įrenginyje galite nustatyti širdies dažnio zoną vidutinio intensyvumo minutėms ir didesnio širdies dažnio zoną didelio intensyvumo minutėms. Galite naudoti ir numatytąjį algoritmą.

Naudotojo nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Naudotojo nustatymai.

Asmens informacija: galite įvesti savo asmens duomenis, pvz., gimimo datą, lytį, ūgį ir svorį.

Miegas: galite įvesti savo įprastas miego valandas.

Širdies dažnio zonos: galite įvertinti savo maksimalų širdies dažnį ir nustatyti pasirinktines širdies dažnio zonas.

Bendrieji nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Bendra.

Įrenginio pavadinimas: galite nustatyti įrenginio pavadinimą.

Riešas, ant kurio nešiojama: galite pasirinkti, ant kurio riešo nešiojamas įrenginys.

PASTABA: šis nustatymas naudojamas jėgos treniruotėms ir gestams.

Laiko formatas: nustatoma, kad įrenginyje laikas būtų rodomas 12 valandų arba 24 valandų formatu.

Datos formatas: nustatoma, kad įrenginyje data rodoma formatu „mėnuo/diena“ arba formatu „diena/mėnuo“.

Kalba: nustatoma įrenginio kalba.

Matavimo vienetai: nustatoma, kad įrenginys rodytų įveiktą atstumą ir temperatūrą britiškais arba metriniais matavimo vienetais.

Physio TrueUp: įrenginys gali sinchronizuoti veiklas, istoriją ir duomenis iš kitų Garmin įrenginių.

Įrenginio informacija

Įrenginio įkrovimas

⚠ ĮSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Įkiškite mažesnį USB laido galą į įrenginio įkrovimo jungtį.



- 2 Įkiškite didesnį USB laido galą į USB įkrovimo jungtį.
- 3 Iki galo įkraukite įrenginį.

Įrenginio įkrovimo patarimai

- Saugiai prijunkite įkroviklį prie įrenginio ir įkraukite jį naudodami USB laidą (*Įrenginio įkrovimas, 25 psl.*). Galite įkrauti įrenginį USB laidą prijungdami prie Garmin patvirtinto AC adapterio su standartine sienine rozete arba prie kompiuterio USB prievado.
- Peržiūrėkite likusios baterijos energijos diagramą įrenginio informacijos ekrane (*Įrenginio informacijos peržiūra, 26 psl.*).

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Venkite smarkiai trankyti ir neatsargiai elgtis su gaminiu, nes tai gali pabloginti jo tarnavimo laiką.

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Jutiklinio ekrano niekada nevaldykite kietu ar aštriu daiktu, nes galite jį sugadinti.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikinę dalis ir apdailą.

Po chloruoto, druskingo vandens, apsaugos nuo saulės, kosmetikos, alkoholio ar kitų stiprių cheminių medžiagų poveikio kruopščiai nuplaukite švariu vandeniu. Ilgalakis šių medžiagų poveikis gali sugadinti korpusą.

Odinis dirželis turi būti švarus ir sausas. Neplaukiokite ir nesimaudykite po dušu dėvėdami odinį dirželį. Vanduo ir prakaitas gali pakenkti odiniam dirželiui ar pakeisti jo spalvą. Naudokite silikoninius dirželius.

Nelaikykite vietose, kuriose aukšta temperatūra, pvz., skalbinių džiovyklėse.

Įrenginio nelaikykite vietose, kuriose jis gali būti veikiamas ypač didele temperatūra, nes tai gali sukelti ilgalaikių pažeidimų.

Laikrodžio valymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai.

PRANEŠIMAS

Net nedidelis prakaito ar drėgmės kiekis gali sukelti prie įkroviklio prijungtų elektros kontaktų koroziją. Korozija gali trukdyti įkrauti ir perduoti duomenis.

- 1 Valykite laikrodį nestipriu plovikliu sudrėkinta šluoste.
- 2 Sausai nušluostykite.

Nuvalę, leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/fitandcare.

Odinių dirželių valymas

- 1 Valykite odinius dirželius sausa šluoste.
- 2 Valydami odinius dirželius naudokite odos minkštiklį.

Dirželių keitimas

Įrenginiui tinka 20 mm pločio standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai.

- 1 Norėdami nuimti dirželį, patraukite fiksavimo adatėlę ant spyruoklinio laikiklio.



- 2 Į įrenginį įdėkite vieną naujo dirželio spyruoklinio laikiklio dalį.
- 3 Patraukite fiksavimo adatėlę ir įdėkite kitą spyruoklinio laikiklio dalį kitoje įrenginio pusėje.
- 4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Įrenginio informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti įrenginio ID, programinės įrangos versiją ir teisinę informaciją.

- 1 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Braukite ir peržiūrėkite informaciją.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunamoji integruota ličio jonų baterija
Baterijos veikimo laikas	Iki 5 dienų išmaniuoju režimu Iki 1 papildomos dienos laikrodžio režimu
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo -10 iki 55 °C (nuo 14 iki 131 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz esant 0 dBm maks.
Atsparumo vandeniui klasė	5 ATM ¹

Trikčių šalinimas

Ar mano išmanusis telefonas suderinamas su mano įrenginiu?

vivomove Sport energijos įrenginys suderinamas su išmaniaisiais telefonais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie suderinamumą rasite adresu www.garmin.com/ble.

Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio

- Laikykite įrenginį išmaniojo telefono ryšio diapazone.
- Jei įrenginiai jau susieti, išjunkite Bluetooth abiejuose įrenginiuose ir vėl įjunkite.
- Jei įrenginiai nesusieti, įjunkite Bluetooth technologiją išmaniajame telefone.
- Išmaniajame telefone atidarykite Garmin Connect programą, pasirinkite  arba  ir pasirinkdami „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį įjunkite susiejimo režimą.
- Įrenginyje palaikydami paspaudę jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkdami  >  įjunkite susiejimo režimą.

Įrenginys rodo neteisingą laiką

Įrenginys atnaujina laiką ir datą, kai sinchronizujete įrenginį su kompiuteriu arba mobiliuoju įrenginiu. Sinchronizuokite įrenginį, kad sužinotumėte tikslų laiką, kai keliaujate tarp skirtingų laiko juostų ir kai reikia perjungti į vasaros / žiemos laiką.

Jei laikrodžio rodyklės neatitinka skaitmeninio laiko, jas reikia sulygiuoti rankiniu būdu ([Laikrodžio rodyklių lygiavimas, 28 psl.](#)).

- 1 Patvirtinkite, kad laikas nustatomas automatiškai ([Laiko nustatymai, 22 psl.](#)).
- 2 Įsitinkite, kad kompiuteryje arba mobiliajame įrenginyje rodomas teisingas vietinis laikas.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Įrenginį sinchronizuokite su kompiuteriu ([Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 20 psl.](#)).
 - Įrenginį sinchronizuokite su mobiliuoju įrenginiu ([Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 20 psl.](#)).

Laikas ir data atnaujinami automatiškai.

¹ * Įrenginys išlieka nesugadintas esant slėgiui, kuris paprastai būna 50 m gylyje. Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/waterrating.

Laikrodžio rodyklių lygiavimas

Jūsų vivomove Sport įrenginyje naudojamos tiksliosios laikrodžio rodyklės. Užsiimant intensyvia veikla, rodyklių padėtis gali pasikeisti. Jei laikrodžio rodyklės neatitinka skaitmeninio laiko, jas reikia sulygiuoti rankiniu būdu.

PATARIMAS: po kelių mėnesių įprasto naudojimo gali reikėti sulygiuoti laikrodžio rodykles.

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > **Sulygiuoti rodykles ties 12:00.**
- 3 Palieskite  arba , kol minučių rodyklė rodys 12 valandos padėtį.
- 4 Pasirinkite **Perkelti minutes** > .
- 5 Palieskite  arba , kol valandos rodyklė rodys 12 valandos padėtį.
- 6 Pasirinkite **Perkelti valandas.**

Pateikiamas pranešimas **Sulygiavimas baigtas.**

PASTABA: lygiuoti laikrodžio rodykles galite ir programoje Garmin Connect.

Sunku įžiūrėti mano įrenginio ekraną lauke

Įrenginys aptinka aplinkos šviesą ir automatiškai sureguliuoja foninio apšvietimo ryškumą taupydamas baterijos energiją. Tiesioginėje saulės šviesoje ekranas tampa šviesesnis, bet vis tiek gali būti sunku skaityti. Automatinio veiklos aptikimo funkcija gali būti naudinga, kai pradodate veiklą lauke (*Veiklos stebėjimo nustatymai, 24 psl.*).

Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- Šį įrenginį dėvėkite ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę, įrenginį laikykite kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, įrenginį laikykite kišenėje.

PASTABA: įrenginys kai kuriuos pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimą, skalbinių lankstymą ar plojimą, gali palaikyti žingsniais.

Žingsnių skaičius mano įrenginyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

Žingsnių skaičius jūsų Garmin Connect paskyroje atnaujinamas, kai sinchronizujete įrenginį.

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Express (*Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 20 psl.*).
 - Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programėle Garmin Connect (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 20 psl.*).

- 2 Palaukite, kol įrenginys sinchronizuos jūsų duomenis.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

PASTABA: programėlės Garmin Connect arba programos Garmin Express atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnaujina žingsnių skaičiaus.

Nerodomas mano streso lygis

Kad įrenginys galėtų aptikti jūsų streso lygį, reikia įjungti širdies dažnio stebėjimą ant riešo.

Įrenginys fiksuoja jūsų širdies dažnio kintamumą per parą, kai neužsiimate veikla, ir taip nustato streso lygį.

Įrenginys nenustato streso lygio užsiimant nustatyto laiko veiklomis.

Jei vietoje streso lygio rodomi brūkšneliai, nejudėkite ir palaukite, kol įrenginys išmatuos jūsų širdies dažnio kintamumą.

Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi

Kai mankštinatės tokiu intensyvumo lygiu, kuris skaičiuojamas siekiant intensyvumo minučių tikslo, intensyvumo minučių rodmuo mirksi.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

Jei širdies dažnis klaidingas arba nerodomas, galite vadovautis šiais patarimais.

- Prieš užsisegdami įrenginį, nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po įrenginiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Neįbrėžkite ant įrenginio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Įrenginį dėvėkite virš riešo kaulo. Įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti.
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

PASTABA: jei lauke yra šalta, prasimankštinkite patalpoje.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite įrenginį gėlu vandeniu.
- Mankštinamiesi naudokite silikoninį dirželį.

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

- Kad rezultatai būtų tikslesni, nenusiimkite įrenginio eidami miegoti.
- Geras miegas įkrauna jūsų Body Battery.
- Dėl intensyvios veiklos ir didelio streso jūsų Body Battery gali išsikrauti greičiau.
- Suvargotas maistas, taip pat stimulatoriai, pvz., kofeinas, neturi įtakos jūsų Body Battery.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

Jei pulsoksimetro duomenys yra nereguliarūs arba nerodomi, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Nejudėkite, kol įrenginys nuskaito jūsų kraujo prisotinimą deguonies.
- Įrenginį dėvėkite virš riešo kaulo. Įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti.
- Įrenginiui nuskaitant kraujo prisotinimą deguonies, ranką, ant kurios dėvite įrenginį, laikykite širdies lygyje.
- Naudokite silikoninę apyrankę.
- Prieš užsisegdami įrenginį, nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po įrenginiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje įrenginio pusėje esančio optinio jutiklio.
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite įrenginį gėlu vandeniu.

Baterijos veikimo laiko pailginimas

- Sumažinkite ekrano ryškumą ir skirtąjį laiką ([Išvaizdos nustatymai, 22 psl.](#)).
- Sumažinkite jautrumą riešo gestams ([Ekranų nustatymai, 21 psl.](#)).
- Išjunkite riešo gestus ([Išvaizdos nustatymai, 22 psl.](#)).
- Išmaniojo telefono pranešimų centro nustatymuose apribokite, kokie pranešimai gali būti rodomi jūsų vėdomame Sport įrenginyje ([Pranešimų valdymas, 17 psl.](#)).
- Išjunkite išmaniuosius pranešimus ([Bluetooth nustatymai, 20 psl.](#)).
- Išjunkite Bluetooth technologiją, kai nenaudojate ryšio funkcijų ([Bluetooth nustatymai, 20 psl.](#)).
- Stabdykite širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus Garmin įrenginius ([Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius, 14 psl.](#)).
- Išjunkite širdies dažnio stebėjimą ant riešo ([Širdies dažnio ir streso nustatymai, 22 psl.](#)).

PASTABA: širdies dažnio stebėjimas ant riešo naudojamas skaičiuojant didelio intensyvumo minutes, VO2 maks., streso lygį ir sudegintas kalorijas ([Intensyvumo minutės, 6 psl.](#)).

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų įrenginio nustatymų vertes.

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų įrenginio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei aktyvumo istoriją, pasirinkite **Atkurti numat. nustat..**
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų įrenginio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei aktyvumo istoriją, pasirinkite **Šal. duom., atkurt. nust..**Pateikiamas informacinis pranešimas.
- 4 Bakstelėkite jutiklinį ekraną.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą naudodami Garmin Connect programą, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir turite susieti įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu (*Įrenginio įjungimas ir nustatymas, 1 psl.*).

Sinchronizuokite savo įrenginį su programa Garmin Connect (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 20 psl.*).

Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Connect programa automatiškai siunčia naujinį į įrenginį. Naujinys pritaikomas, kai įrenginio nenaudojate aktyviai. Baigus naujinti, įrenginys paleidžiamas iš naujo.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

Kad galėtumėte naujinti įrenginio programinę įrangą, reikia atsisiųsti ir įdiegti Garmin Express programą bei pridėti įrenginį (*Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 20 psl.*).

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.

Jei yra nauja programinė įranga, Garmin Express programa siunčia ją į įrenginį.
- 2 Kai Garmin Express programa baigia naujinio siuntimą, atjunkite įrenginį nuo kompiuterio.

Įrenginys įdiegia naujinį.

Produktų naujinimai

Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (www.garmin.com/express). Išmaniajame telefone įdiekite Garmin Connect programą.

Tai užtikrina paprastą prieigą prie šių paslaugų, kurios skirtos Garmin įrenginiams:

- Programinės įrangos naujinimai
- Duomenų įkėlimai į Garmin Connect
- Produktų registracija

Kaip gauti daugiau informacijos

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.
- Eikite adresu www.garmin.com/kenwood.

Tai nėra medicinos įrenginys. Pulsoksimetro funkcija prieinama ne visose šalyse.

Įrenginio remontas

Jei prireiktų jūsų įrenginį remontuoti, apsilankykite support.garmin.com, kur rasite informacijos, kaip pateikti paslaugos užklausą Garmin produktų palaikymo skyriui.

Priedas

Fizinio pasirengimo tikslai

Žinodami savo širdies dažnio zonas galėsite lengviau vertinti ir gerinti fizinį pasirengimą suprasdami ir taikydami šiuos principus.

- Jūsų širdies dažnis yra geras mankštinimosi intensyvumo rodiklis.
- Treniravimasis tam tikrose širdies dažnio zonose gali padėti padidinti širdies ir kraujagyslių pajėgumą bei jėgą.

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele (*Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 31 psl.*) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

Jei savo maksimalaus širdies dažnio nežinote, naudokitės internete siūlomais skaičiuotuvais. Kai kurie sporto ir sveikatos centrai gali pasiūlyti testą maksimaliam širdies dažniui nustatyti. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius.

Apie širdies dažnio zonas

Daug sportininkų širdies dažnio zonas naudoja siekdami išmatuoti ir padidinti kardiovaskulinę jėgą ir pagerinti fizinį pasirengimą. Širdies dažnio zona yra nustatytas širdies susitraukimo kartų per minutę diapazonas. Penkios įprastai nustatytos širdies dažnio zonos sunumeruotos nuo 1 iki 5, pagal didėjančią intensyvumą. Bendrai kalbant, širdies dažnio zonos apskaičiuojamos pagal maksimalaus širdies dažnio procentinę dalį.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

Zona	Maksimalaus širdies dažnio procentas	Suvokiamas įtempimo lygis	Nauda
1	50–60 proc.	Atsipalaidavimas, lengvas tempas, ritmiškas kvėpavimas	Pradinio lygio aerobinė treniruotė, sumažina stresą
2	60–70 proc.	Patogus tempas, šiek tiek gilesnis kvėpavimas, galimas pokalbis	Bazinė kardiovaskulinė treniruotė, geras atsistatymo tempas
3	70–80 proc.	Vidutinis tempas, šiek tiek sunkiau kalbėti	Didesnis aerobinis pajėgumas, optimali kardiovaskulinė treniruotė
4	80–90 proc.	Greitas tempas, šiek tiek nepatogumo, stiprus kvėpavimas	Didesnis anaerobinis pajėgumas ir slenkstis, didesnis greitis
5	90–100 proc.	Sprinto tempas, neįmanoma išlaikyti ilgesnį laiką, sunkus kvėpavimas	Anaerobinė ir raumenų ištvermė, didesnė galia

V02 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta V02 maks. įverčių standartinė klasifikacija.

Vyrai	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausi	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Puikūs	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Geri	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Patenkinami	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Prasti	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Moterys	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausi	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Puikūs	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Geri	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Patenkinami	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Prasti	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Duomenys perspausdinti leidus The Cooper Institute. Daugiau informacijos rasite www.CooperInstitute.org.

