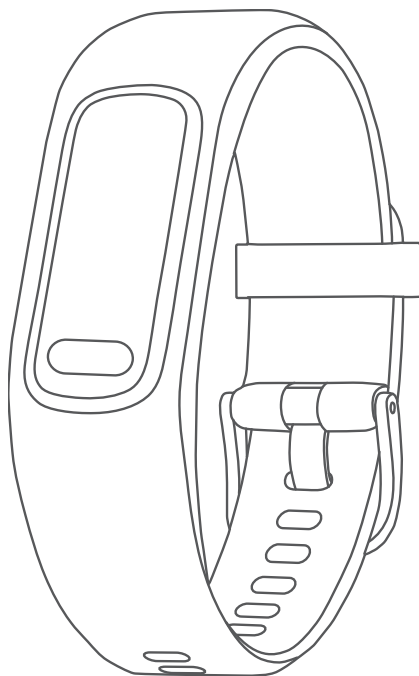


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

Naudotojo vadovas

© 2022 „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 įsipareigojimo 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®, Garmin Index™, VIRB® ir vivosmart® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ ir Garmin Move IQ™ 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. BLUETOOTH® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė ir „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. iOS® yra „Cisco Systems, Inc.“ registruotasis prekių ženklas, naudojamas pagal „Apple Inc.“ licenciją. iPhone® yra „Apple Inc.“ prekių ženklas, registruotas JAV ir kitose šalyse. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų nuosavybė.

M/N: A04352

Turiny

Jžanga..... 1

Telefono susiejimas.....	1
Laikrodžio naudojimas.....	1
Laikrodžio įjungimas ir išjungimas.....	2
Valdiklių ir meniu peržiūra.....	2
Meniu parinktys.....	4
Laikrodžio dėvėjimas.....	4
Ciferblato duomenų laukai.....	5

Valdikliai..... 5

Žingsnio tikslas.....	7
Judesio juosta.....	7
Intensyvumo minutės.....	7
Kaip pelnyti intensyvumo minutes.....	8
Kalorijų tikslumo didinimas.....	8
Sveikatos statistikos valdikliai.....	8
Body Battery.....	8
Kūno baterijos valdiklio peržiūra.....	8
Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis.....	8
Streso lygio valdiklio peržiūra.....	9
Širdies dažnio valdiklio peržiūra.....	9
Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas.....	9
Menstruacijų ciklo stebėjimas.....	9
Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas.....	10
Nėštumo stebėjimas.....	10
Nėštumo informacijos registravimas.....	10
Muzikos atkūrimo valdymas.....	11
Pranešimų peržiūra.....	11
Atsakymas į tekstinę žinutę.....	11

Treniruotė..... 12

Skačiuojamo laiko veiklos įrašymas.....	12
Veiklos registravimas su GPS funkcija.....	13
Jėgos treniruotės įrašymas.....	13
Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą.....	14
Plaukimo veiklos įrašymas.....	14
Bėgtakio atstumo kalibravimas.....	14

Širdies dažnio funkcijos..... 15

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai.....	15
Pulsoksimetras.....	15
Pulsoksimetro rodmenų gavimas.....	15
Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas.....	16
Apie VO2 maksimumo įverčius.....	16
Jūsų VO2 maksimumo įverčio gavimas.....	16
Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra.....	16
Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin® įrenginius.....	17
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	17

Laikrodžiai..... 17

Žadintuvo signalo nustatymas.....	17
Žadintuvo signalo pašalinimas.....	17
Chronometro naudojimas.....	18
Atbulinio laikmačio įjungimas.....	18

Bluetooth ryšio funkcijos..... 18

Pranešimų tvarkymas.....	18
Pamesto telefono radimas.....	19
Atsiliepimas į telefono skambutį.....	19
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....	19
Rytinė ataskaita.....	19

Garmin Connect..... 20

Garmin Move IQ™.....	20
GPS sistema.....	20
Saugumo ir stebėjimo funkcijos.....	21
Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	21
Kontaktų pridėjimas.....	21
Pagalbos prašymas.....	21
Įvykių aptikimas.....	21
Miego stebėjimas.....	22
Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect.....	22
Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu.....	22
Garmin Express nustatymas.....	22

Laikrodžio tinkinimas..... 23

Ciferblato keitimas.....	23
--------------------------	----

Valdiklių meniu tinkinimas.....	23
Valdiklių meniu.....	23
Laikrodžio nustatymai.....	24
Įspėjimo dėl hidratacijos nustatymas.....	24
Sistemos nustatymai.....	25
Bluetooth nustatymai.....	25
Garmin Connect nustatymai.....	26
Išvaizdos nustatymai.....	26
Įspėjimų nustatymai.....	26
Veiklos parinkčių tinkinimas.....	26
Veiklos stebėjimo nustatymai.....	27
Naudotojo profilio nustatymai.....	27
Sistemos nustatymai.....	27

Įrenginio informacija..... 28

Laikrodžio įkrovimas.....	28
Laikrodžio įkrovimo patarimai.....	28
Įrenginio priežiūra.....	28
Laikrodžio valymas.....	29
Dirželio keitimas.....	29
Įrenginio informacijos peržiūra.....	30
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra.....	30
Specifikacijos.....	30

Įrenginio techninė priežiūra..... 30

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

Trikčių šalinimas..... 31

Laikrodžio nustatymas iš naujo.....	31
Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?.....	31
Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio.....	32
Veiklos stebėjimas.....	32
Žingsnių skaičius atrodo netikslus..	32

Žingsnių skaičius mano laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	32
Nerodomas mano streso lygis.....	32
Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi.....	32
Patarimai dėl jutiklinio ekrano.....	33
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	33
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	33
Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	33
Baterijos veikimo laiko prailginimas....	34
Sunku įžiūrėti laikrodžio ekraną lauke.....	34

Priedas..... 34

Fizinio pasirengimo tikslai.....	34
Apie širdies dažnio zonas.....	34
Širdies dažnio zonų skaičiavimas.....	35
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	35

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.

Telefono susiejimas

Norint nustatyti vívosmart 5 laikrodį, jis turi būti susietas tiesiogiai programoje Garmin Connect™, o ne naudojantis Bluetooth® nustatymais telefone.

- 1 Iš telefone esančios programų parduotuvės įdiekite programą Garmin Connect ir atidarykite ją.
- 2 Pasirinkite parinktį ir įjunkite susiejimo režimą laikrodyje:
 - Jei nustatote laikrodį pirmą kartą, įjunkite jį paspausdami .
 - Jei anksčiau praleidote susiejimo procesą arba susiejote laikrodį su kitu telefonu, paspauskite  ir pasirinkdami  > **Telefonas** > **Susieti telefoną** įjunkite susiejimo režimą rankiniu būdu.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei tai pirmas laikrodis ar įrenginys, kurį susiejate su programa Garmin Connect, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
 - Jei su programa Garmin Connect jau susiejote kitą laikrodį ar įrenginį,  arba  meniu pasirinkite „Garmin“ įrenginiai > **Pridėti įrenginį** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Laikrodžio naudojimas

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

Dvigubas palietimas: dukart paliesdami jutiklinį ekraną ① pažadinkite laikrodį.

PASTABA: laikrodžio ekranas yra išjungtas, kol jo neįjungiate. Laikrodis veikia ir įrašo duomenis net ir kai ekranas neaktyvus.

Paspaudimas: paspauskite  ②, jei norite pažadinti laikrodį.

Paspauskite , jei norite atidaryti ir uždaryti meniu pagrindiniame ciferblate.

Paspausdami  grįžkite į ankstesnį ekraną.

Palaikymas paspaudus: kai užsiimate matuojamo laiko veiklą, paspausdami ir palaikydami  galite sustabdyti laikmatį.

Jei norite prašyti pagalbos, laikykite paspaudę , kol pajusite tris vibracijas, tada paleiskite (*Pagalbos prašymas*, 21 psl.).

Braukimas: braukite jutikliniu ekranu aukštyn arba žemyn, jei norite slinkti valdikliais ir meniu parinktimis.

Ciferblate braukdami į dešinę atidarykite valdiklių meniu.

Palietimas: palieskite jutiklinį ekraną, jei norite pasirinkti.



Laikrodžio įjungimas ir išjungimas

vivosmart 5 laikrodis automatiškai „pabunda“, kai atliekate jame veiksmus.

1 Pasirinkite ekrano įjungimo parinktį:

- Dukart palieskite jutiklinį ekraną.
- Paspauskite .
- Pasukite ir pakelkite riešą prie kūno.

PASTABA: jei įjungtas režimas „netrukdyti“, „pažadinti“ laikrodžio gestu negalima (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 19 psl.*).



2 Pasukite riešą nuo kūno, jei norite išjungti ekraną.

PASTABA: nenaudojamas ekranas užgesa. Laikrodis veikia ir įrašo duomenis net ir kai ekranas neaktyvus.

Valdiklių ir meniu peržiūra

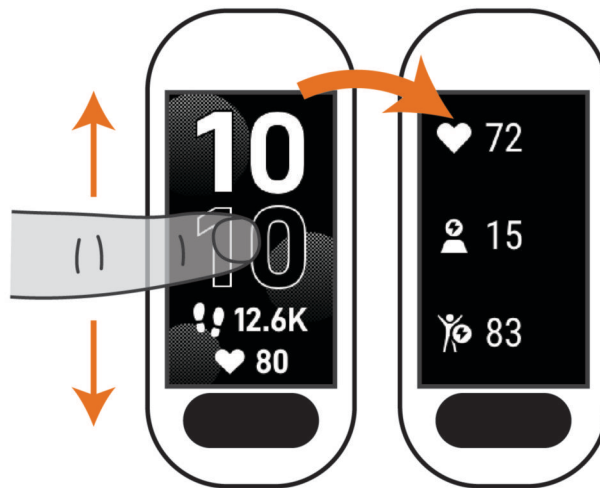
- Kai rodomas ciferblatas, paspausdami  atidarykite pagrindinį meniu.



- Ciferplate braukdami į dešinę atidarykite valdiklių meniu.



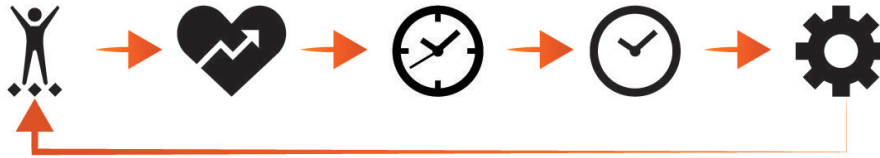
- Braukite ciferplate į viršų arba į apačią ir peržiūrėkite valdiklius.



Meniu parinktys

Paspausdami  galite peržiūrėti meniu.

PATARIMAS: braukite, jei norite slinkti meniu parinktimis.



	Rodomas nustatyto laiko veiklos parinktys.
	Rodomas širdies dažnio funkcijos.
	Rodomas ciferblato parinktys.
	Rodomas laikmačio, chronometro ir žadintuvo parinktys.
	Rodomi laikrodžio nustatymai.

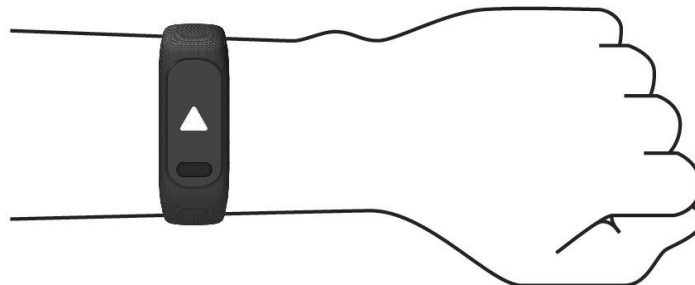
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ 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. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

PASTABA: laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, bėgant ar mankštinantis laikrodis turėtų nejudėti. Norėdami gauti pulsoksimetro rodmenis, turėtumėte nejudėti.

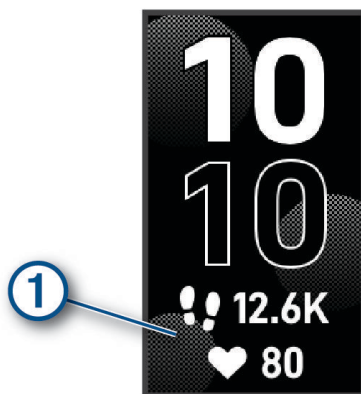


PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Trikčių šalinimas*, 31 psl..
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų*, 33 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Ciferblato duomenų laukai

Kai kuriuose vívosmart 5 ciferblatuose rodomi duomenų laukai (*Ciferblato keitimas, 23 psl.*). Paliesdami ciferblatą ① galite slinkti ir peržiūrėti žingsnius, širdies dažnį, baterijos lygį, datą, orus, sudegintas kalorijas, intensyvumo minutes ir Body Battery™. Paskutiniai jūsų pasirinkti duomenų laukai rodomi išjungus ir vėl įjungus ekraną.



Valdikliai

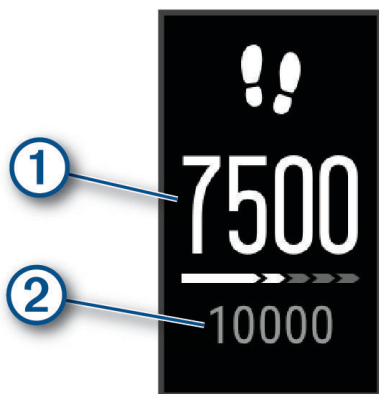
Laikrodis pristatomas su iš anksto įkeltais valdikliais, kurie pateikia trumpą informaciją. Braukdami ekranu galite slinkti valdikliais. Tam tikriems valdikliams reikia susieto telefono.

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

Laikas ir data	Dabartinis laikas ir data. Laikas ir data nustatomi automatiškai, kai laikrodis sinchronizuojamas su jūsų Garmin Connect paskyra.
Mano diena	Dinamiška šiandienos veiklos santrauka. Ši metrika apima žingsnius, intensyvumo minutes ir sudegintas kalorijas.
	Visas atliktų žingsnių skaičius ir jūsų dienos tikslas. Laikrodis mokosi ir kiekvieną dieną pasiūlo naują nueitų žingsnių tikslą.
Sveikatos statistika	Dinamiška dabartinės sveikatos statistikos santrauka. Matavimai apima širdies dažnį, stresą ir Body Battery lygį.
Sveikatos statistika 2	Dinamiška dabartinės sveikatos statistikos santrauka. Matavimai apima miegą, pulsoksimetro rodmenis ir kvėpavimo dažnį.
	Artėjantys įvykiai iš jūsų kalendoriaus telefone.
	Dabartinė temperatūra ir orų prognozė iš susieto telefono.
	Visas išgerto vandens kiekis ir jūsų dienos tikslas.
	Visos jūsų intensyvumo minutės ir savaitės 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 streso lygis. Laikrodis matuoja jūsų širdies dažnio svyravimus, kai nesate aktyvūs, kad įvertintų jūsų streso lygį. Mažesnis skaičius rodo žemesnį streso lygį.
	Jūsų dabartinis Body Battery energijos lygis. Laikrodis apskaičiuoja jūsų esamas energijos atsargas pagal miego, streso ir aktyvumo duomenis. Didesnis skaičius rodo didesnes energijos atsargas.
	Leidžia nuskaityti rankinio pulsoksimetro rodmenis.
	Pranešimai iš jūsų telefono, įskaitant skambučius, žinutes, atnaujinimus socialiniuose tinkluose ir kt., priklausomai nuo pranešimų nustatymų telefone.
	Muzikos grotuvo jūsų telefone valdikliai.
	Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Laikrodis matuoja jūsų kvėpavimo dažnį, kai nesate aktyvūs, taip siekiama aptikti neįprastą kvėpavimą ir nustatyti, kaip kvėpavimas keičiasi priklausomai nuo streso.
	Praėjusios nakties miego duomenys, įskaitant visą miego laiką.
Moterų sveikata	Jūsų dabartinio mėnesinio menstruacijų ciklo būseną. Galite peržiūrėti ir registruoti kasdienius simptomus. Taip pat galite stebėti nėštumą naudodamiesi kas savaitiniais atnaujinimais ir sveikatos informacija.

Žingsnio tikslas

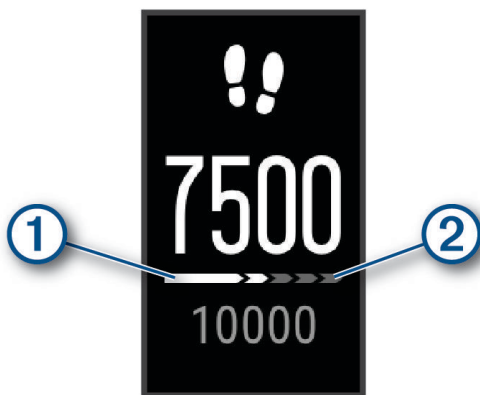
Laikrodis automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą remdamasis ankstesniais jūsų aktyvumo lygiais. Kai diena judate, laikrodis registruoja jūsų pažangą ① siekiant dienos tikslo ②. Numatytasis laikrodyje nustatytas tikslas yra 7500 žingsnių per dieną.



Jei nuspręsite nenaudoti automatiškai nustatomo tikslo funkcijos, galite ją išjungti ir nustatyti asmeninį žingsnių tikslą savo Garmin Connect paskyroje ([Veiklos stebėjimo nustatymai, 27 psl.](#)).

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 nuedami trumpą atstumą.

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.

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

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

vivosmart 5 laikrodis apskaičiuoja intensyvumo minutes palygindamas širdies dažnio duomenis su vidutiniu širdies dažniu ilsintis. Jei širdies dažnio matavimas išjungtas, laikrodis apskaičiuoja vidutinio intensyvumo minutes analizuodamas žingsnius per minutę.

- Pradėkite skaičiuojamo laiko veiklą, kad intensyvumo minutės būtų apskaičiuotos kuo tiksliau.
- Kad širdies dažnis ilsinti būtų kuo tikslesnis, dėvėkite laikrodį visą parą.

Kalorijų tikslumo didinimas

Laikrodyje rodomas apytikslis visų per šią dieną sudegintų kalorijų skaičius. Galite padidinti šio vertinimo tikslumą greitai eidami arba bėgdami lauke 15 minučių.

1 Perbraukę peržiūrėkite kalorijų valdiklį.

2 Pasirinkite .

PASTABA:  rodomas, kai reikia kalibruoti kalorijas. Šį kalibravimą reikia atlikti tik kartą. Jei jau įrašėte matuojamo laiko ėjimą arba bėgimą,  gali būti nerodomas.

3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Sveikatos statistikos valdikliai

Valdikliuose Sveikatos statistika ir Sveikatos statistika 2 pateikiami glausti jūsų sveikatos duomenų rodiniai. Valdikliuose pateikiama dinamiška santrauka, kuri atnaujinama visą dieną. Parametrai gali apimti širdies dažnį, streso lygį, Body Battery lygį, miegą, pulsoksimetro rodmenį ir kvėpavimo dažnį.

PASTABA: galite pasirinkti kiekvieną metriką ir peržiūrėti papildomą informaciją.

Body Battery

Laikrodis 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 – vidutines energijos atsargas, 51–75 – dideles energijos atsargas, o 76–100 – labai dideles energijos atsargas.

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją (*Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 33 psl.*).

Kūno baterijos 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 pastarųjų aštuonių valandų aukštas bei žemas lygis.

Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis

Laikrodis analizuoja jūsų širdies dažnio kintamumą, kai neužsiimate fizine veikla, kad nustatytų 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 būseną, 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 laikrodžio prieš miegą.

Sinchronizavę laikrodį 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 Palieskite jutiklinį ekraną ir peržiūrėkite keturių pastarųjų valandų streso lygius.
- 3 Braukite į kairę ir pasirinkite ►, jei norite pradėti vedamą kvėpavimo pratimą (pasirenkama).

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.
PATARIMAS: galite nustatyti hidratacijos priminimą (*Jspėjimo dėl hidratacijos nustatymas, 24 psl.*).

Menstruacijų ciklo stebėjimas

Menstruacijų ciklas yra svarbus sveikatos aspektas. Laikrodyje galite registruoti fizinius simptomus, lytinį potraukį, lytinį aktyvumą, ovuliacijos dienas ir kt. (*Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas, 10 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 iš vėlosmart 5 laikrodžio, reikia nustatyti menstruacijų ciklo stebėjimą programoje Garmin Connect.

- 1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkite **+**.
- 4 Jei šiandien yra ciklo diena, pasirinkite **Menstruacijos prasidėjo** > **✓**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvertinti srautą nuo silpno iki smarkaus, pasirinkite **Tekėjimas**.
 - Jei norite registruoti fizinius simptomus, pvz., aknę, nugaros skausmą ir nuovargį, pasirinkite **Simptomai**.
 - Jei norite registruoti nuotaiką, pasirinkite **Nuotaika**.
 - Jei norite registruoti išskyras, pasirinkite **Išskyros**.
 - Jei norite pažymėti šią datą kaip ovuliacijos dieną, pasirinkite **Ovuliacijos diena**.
 - Jei norite registruoti lytinį aktyvumą, pasirinkite **Lytinis aktyvumas**.
 - Jei norite įvertinti savo lytinį potraukį diapazone nuo mažo iki didelio, pasirinkite **Lytinis potraukis**.
 - Jei norite pažymėti šią datą kaip ciklo dieną, pasirinkite **Menstruacijos prasidėjo**.

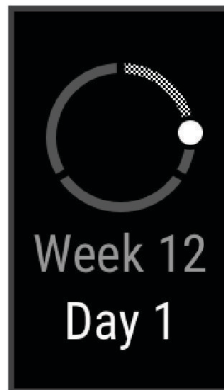
Nėštumo stebėjimas

Nėštumo stebėjimo funkcija rodo kas savaitę atnaujinamą informaciją apie nėštumą ir teikia informacijos apie sveikatą ir mitybą. Laikrodyje galite registruoti fizinius ir emocinius simptomus, gliukozės kiekio kraujyje rodmenis ir kūdikio judėjimą ([Nėštumo informacijos registravimas, 10 psl.](#)). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

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 **Simptomai**, jei norite registruoti fizinius simptomus, nuotaiką ir kt.
 - Pasirinkite **Gliukozės kiekis kraujyje**, jei norite registruoti gliukozės kiekį prieš valgį ir pavalgius bei prieš einant miegoti.
 - Pasirinkite **Judėjimas**, jei norite naudoti chronometrą arba laikmatį kūdikio judesiams registruoti.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Muzikos atkūrimo valdymas

Muzikos valdiklis suteikia galimybę valdyti muziką telefone naudojantis vívosmart 5 laikrodžiu. Valdiklis kontroliuoja tuo metu aktyvią arba paskutinę naudotą medijų leistuvo programą jūsų telefone. Jei joks medijų leistuvas nėra aktyvus, valdiklyje nerodoma informacijos apie garso takelį ir reikia pradėti atkūrimą telefone.

- 1 Telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.
- 2 Braukdami vívosmart 5 laikrodyje atidarykite muzikos valdiklį.

Pranešimų peržiūra

Susiję laikrodį su programa Garmin Connect, galite peržiūrėti jame pranešimus iš telefono, pavyzdžiui, tekstines žinutes ir el. laiškus.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite pranešimų valdiklį.
- 2 Pasirinkite pranešimą.
PATARIMAS: braukite, jei norite peržiūrėti senesnius pranešimus.
- 3 Palieskite jutiklinį ekraną ir pasirinkdami  atmeskite pranešimą.

Atsakymas į tekstinę žinutę

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

Kai vívosmart 5 laikrodyje gaunate pranešimą apie tekstinę žinutę, galite išsiųsti greitą atsakymą pasirinkdami jį žinučių sąraše.

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 Pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.
- 3 Bakstelėdami jutiklinį ekraną peržiūrėkite pranešimų parinktį.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Pasirinkite žinutę sąraše.

Jūsų telefonas pasirinktą žinutę siunčia kaip tekstinę žinutę.

Treniruotė

Skačiuojamo laiko veiklos įrašymas

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

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Braukdami slinkite veiklų sąrašą ir pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei einate.
 - Pasirinkite , jei bėgate.
 - Pasirinkite , jei užsiimate kardioveikla.
 - Pasirinkite , jei treniruojate jėgą.
 - Pasirinkite , jei važiuojate dviračiu.
 - Pasirinkite , jei plaukiojate baseine.
 - Pasirinkite , jei darote jogą.
 - Pasirinkite , jei užsiimate kito tipo veikla.
 - Pasirinkite , jei dirbate ant elipsinio treniruoklio.
 - Pasirinkite , jei lipate laiptais.
 - Pasirinkite , jei bėgate ant bėgtakio.
 - Pasirinkite , jei užsiimate kvėpavimo veikla.
 - Pasirinkite , jei užsiimate pilatesu.
 - Pasirinkite , jei užsiimate HIIT veikla.
 - Pasirinkite , jei irkluojate patalpoje.

PASTABA: programoje Garmin Connect galite pridėti matuojamo laiko veiklą arba jas šalinti ([Veiklos stebėjimo nustatymai, 27 psl.](#)).

- 4 Pasirinkite , jei norite įjungti veiklos laikmatį.
- 5 Pradėkite veiklą.
- 6 Perbraukite aukštyn ir žemyn, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.

PATARIMAS: programoje Garmin Connect galite pridėti duomenų ekranų arba juos šalinti ([Veiklos parinkčių tinkinimas, 26 psl.](#)).

- 7 Kai baigsite veiklą, laikykite paspaudę , kol atsiras  ir ratas užsidarys.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite išsaugoti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite pašalinti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.

Veiklos registravimas su GPS funkcija

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

1 Paspausdami  atidarykite meniu.

2 Pasirinkite .

3 Pasirinkite ,  arba .

4 Atidarykite programą Garmin Connect.

PASTABA: jei negalite prijungti laikrodžio prie telefono, galite pasirinkti  ir tęsti veiklą. GPS duomenys nebus įrašomi.

5 Pasirinkite , jei norite įjungti veiklos laikmatį.

6 Pradėkite veiklą.

Veiklos metu telefonas turi būti ryšio diapazone.

7 Kai baigsite veiklą, laikykite paspaudę , kol atsiras  ir ratas užsidarys.

8 Pasirinkite parinktį:

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

Jėgos treniruotės įrašymas

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

1 Paspausdami  atidarykite meniu.

2 Pasirinkite  > .

3 Pasirinkę  nustatykite kartojimų skaičiavimą ir automatinį serijos aptikimą.

4 Pasirinkdami perjungiklį įjunkite **Kartoj. skaičiav.** ir **Autom. rinkiniai**.

5 Paspausdami  grįžkite į veiklos laikmačio ekraną.

6 Pasirinkite , jei norite įjungti veiklos laikmatį.

7 Pradėkite pirmąją seriją.

Laikrodis skaičiuos pakartojimus.

8 Perbraukite, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus (pasirinktina).

9 Paspausdami  baikite seriją.

PASTABA: jei reikia, pasirinkite  ir redaguokite kartojimų skaičių.

10 Pasirinkdami  įjunkite poilsio laikmatį.

Atidaromas poilsio laikmatis.

11 Paspauskite , jei norite pradėti kitą seriją.

12 Kartokite 9–11 veiksmus, kol baigsite veiklą.

13 Kai baigsite veiklą, laikykite paspaudę , kol atsiras  ir ratas užsidarys.

14 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 laikrodį.
Veiksmus su laikrodžiu atlikite kiekvienos serijos 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 laikrodžiu grįžta į pradinę padėtį.
PASTABA: pratimai kojoms gali būti neskaičiuojami.
- Įjunkite automatinį 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

PASTABA: širdies dažnio duomenys nerodomi plaukiant. Galite peržiūrėti širdies dažnio duomenis išsaugotoje veikloje programoje Garmin Connect.

1 Paspausdami  atidarykite meniu.

2 Pasirinkite  > .

PASTABA: programoje Garmin Connect galite pridėti veiklą arba jas šalinti (*Veiklos parinkčių tinkinimas, 26 psl.*).

3 Pasirinkite baseino dydį.

4 Pasirinkite .

5 Pasirinkite , jei norite įjungti veiklos laikmatį.

Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

6 Pradėkite veiklą.

Laikrodyje rodomas jūsų atstumas ir plaukimo intervalai arba baseino ilgiai.

7 Kai baigsite veiklą, laikykite paspaudę , kol atsiras  ir ratas užsidarys.

8 Pasirinkite parinktį:

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

Bėgtakio atstumo kalibravimas

Norėdami tiksliau registruoti ant bėgtakio nubėgtą atstumą, galite kalibruoti bėgtakio atstumą, kai nubėgsite bent 1,5 km (1 mylią) ant bėgtakio. Jei naudojate skirtingus bėgtakius, galite rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio atstumą ant kiekvieno bėgtakio arba po kiekvieno bėgimo.

1 Pradėkite bėgtakio veiklą (*Skaičiuojamo laiko veiklos įrašymas, 12 psl.*).

2 Bėkite bėgtakiu, kol vėlosmart 5 laikrodis įrašys bent 1,5 km (1 myl.).

3 Baigę bėgti, pasirinkite .

4 Bėgtakio ekrane patikrinkite įveiktą atstumą.

5 Pasirinkite parinktį:

- Jei kalibruojate pirmą kartą, palieskite jutiklinį ekraną ir įveskite bėgtakyje rodomą atstumą laikrodyje.
- Jei kalibruojate rankiniu būdu po pirmojo kalibravimo, braukite į viršų, pasirinkite  ir įveskite bėgtakyje rodomą atstumą laikrodyje.

Širdies dažnio funkcijos

Laikrodyje rasite širdies dažnio meniu, kuriame galite peržiūrėti ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus duomenis.

	Rodomas dabartinis jūsų VO2 maks., kuris yra atletiško rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui (<i>Jūsų VO2 maksimumo įvertio gavimas, 16 psl.</i>).
	Dabartinis jūsų širdies dažnis transliuojamas į suderinamą įrenginį (<i>Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin® įrenginius, 17 psl.</i>).
	Rodomas dabartinis jūsų fizinio pasirengimo amžius, nustatomas pagal VO2 maks., širdies dažnį, ilintį ir kūno masės indeksą (KMI). (<i>Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra, 16 psl.</i>) Jei norite sužinoti tiksliausią fizinio pasirengimo amžių, nustatykite savo naudotojo profilį Garmin Connect paskyroje.

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai

Paspausdami  atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

Būsena: galite įjungti arba išjungti širdies dažnio monitorių ant riešo.

ŠD įspėjimai: galite nustatyti, kad laikrodis jus įspėtų, kai širdies dažnis tampa didesnis arba mažesnis už nustatytą ribinę vertę po tam tikro neaktyvumo laikotarpio (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 17 psl.*).

Pulso oks.: galite nustatyti, kad laikrodis registruotų pulsoksimetro duomenis, kai nesate aktyvūs dieną, arba visą laiką, kai miegate. (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 16 psl.*)

Pulsoksimetras

vivosmart 5 laikrodyje 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. Laikrodis nustatys deguonies lygį kraujyje pašviesdamas į odą ir išmatuodamas, kiek šviesos sugeriama. Tai vadinama SpO₂.

Laikrodyje jūsų pulsoksimetro rodmenys rodomi kaip SpO₂ procentinė vertė. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą informaciją apie savo pulsoksimetro rodmenis, įskaitant kelių dienų tendencijas (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 16 psl.*). Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Laikrodyje galite bet kada pradėti pulsoksimetro rodmenų skaitymą rankiniu būdu. Šių rodmenų tikslumas gali skirtis priklausomai nuo kraujo apytakos, laikrodžio padėties ant riešo ir jūsų ramumo (*Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 33 psl.*).

- 1 Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.
Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- 2 Perbraukę peržiūrėkite pulsoksimetro valdiklį.
- 3 Palieskite jutiklinį ekraną ir braukite į kairę.
- 4 Pasirinkdami  pradėkite pulsoksimetro rodmenų skaitymą.
- 5 Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- 6 Pabūkite ramiai.

Laikrodis rodo deguonies saturaciją procentais.

PASTABA: galite įjungti ir peržiūrėti pulsoksimetro duomenis miegant savo Garmin Connect paskyroje (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 16 psl.*).

Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas

Kad galėtumėte naudoti pulsoksimetro miego stebėjimą, reikia nustatyti vívosmart 5 laikrodį kaip pagrindinį veiklos stebėjimo įrenginį Garmin Connect paskyroje ([Veiklos stebėjimo nustatymai, 27 psl.](#)).

Galite nustatyti, kad laikrodis matuotų jūsų deguonies lygį kraujyje, arba SpO2, iki 4 valandų jūsų nustatytu miego laikotarpiu [Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 33 psl.](#)

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

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > **Pulso oks.** > **Miego metu.**

Apie VO2 maksimumo įvertčius

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

Laikrodyje VO2 maksimumo įvertis rodomas kaip skaičius ir aprašymas. Savo Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maksimumo įvertį.

VO2 maks. duomenis teikia Firstbeat Analytics™. VO2 maksimumo analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą ([VO2 maks. standartiniai įvertčiai, 35 psl.](#)) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

Jūsų VO2 maksimumo įvertčio gavimas

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

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > **VO2**.
Jei jau užregistravote greitą 15 minučių ėjimą arba bėgimą, gali būti rodomas jūsų VO2 maks. įvertinimas. Laikrodis atnauja jūsų VO2 maksimumo įvertinimą kiekvieną kartą, kai einate arba bėgate matuodami laiką.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis gaukite VO2 maksimumo įvertį.
Kai testas baigiamas, pateikiamas pranešimas.
- 4 Jei norite pradėti VO2 maks. testą rankiniu būdu ir gauti atnaujintą įvertį, palieskite dabartinį rodmenį ir vadovaukitės instrukcijomis.
Laikrodis atnauja jūsų naująjį VO2 maksimumo įvertį.

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

Kad laikrodis 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 laikrodis 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™ svarstyklės, fizinio pasirengimo amžiui nustatyti laikrodis vietoje KMI naudoja kūno riebalų procentą. Fizinio pasirengimo amžiui turi įtakos mankšta ir gyvenimo būdo pokyčiai.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .

Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius

Iš vívosmart 5 laikrodžio galite transliuoti širdies dažnio duomenis 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 Paspausdami  atidarykite meniu.

2 Pasirinkite  > .

vívosmart 5 laikrodis pradeda transliuoti širdies dažnio duomenis.

PASTABA: kai transliuojami širdies dažnio duomenys, ekrane rodomas laikas.

3 Susiekite vívosmart 5 laikrodį su suderinamu Garmin ANT+® įrenginiu.

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

4 Paspauskite , jei norite stabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą.

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.

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite  >  > ŠD įspėjimai.

3 Pasirinkite **Didelis** arba **Nedidelis**.

4 Pasirinkite įspėjimo dėl širdies dažnio ribą.

5 Pasirinkdami perjungiklį įjunkite įspėjimą.

Kiekvieną kartą, kai rodmuo bus didesnis arba mažesnis už pasirinktinę vertę, bus pateiktas pranešimas ir laikrodis suvibruos.

Laikrodžiai

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus. Galite nustatyti, kad kiekvienas žadintuvo signalas skambėtų vieną kartą arba reguliariai kartotųsi.

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite  >  > .

3 Pasirinkite laiką.

4 Pasirinkite **Kartoti** ir pasirinkite parinktį (nebūtina).

Žadintuvo signalo pašalinimas

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite  > **Pavojaus signalas:**.

3 Pasirinkite žadintuvo signalą ir pasirinkite **Šalinti**.

Chronometro naudojimas

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Pasirinkdami  įjunkite laikmatį.
- 4 Jei norite sustabdyti laikmatį, pasirinkite .
- 5 Jei reikia, pasirinkdami  >  nustatykite laikmatį iš naujo.

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Pasirinkite .
- 4 Pasirinkite laiką.
- 5 Pasirinkite .
- 6 Pasirinkdami  įjunkite laikmatį.
- 7 Jei reikia, pristabdykite laikmatį pasirinkdami .
- 8 Jei reikia, pasirinkdami  >  nustatykite laikmatį iš naujo.

Bluetooth ryšio funkcijos

vivosmart 5 laikrodyje yra kelios Bluetooth ryšio funkcijos, skirtos suderinamam telefonui, kuriame naudojama programa Garmin Connect.

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

Pagalbos funkcija: leidžia automatiškai išsiųsti tekstinę žinutę su jūsų vardu ir GPS vieta skubios pagalbos kontaktams naudojant programą Garmin Connect.

Rasti laikrodį: randa pamestą vivosmart 5 laikrodį, jei jis susietas su telefonu ir yra ryšio diapazone.

Rasti telefoną: randa pamestą telefoną, jei jis susietas su jūsų vivosmart 5 laikrodžiu ir yra ryšio diapazone.

Įvykių aptikimas: Garmin Connect programai leidžiama išsiųsti žinutę jūsų skubios pagalbos kontaktams, vivosmart 5 laikrodžiui aptikus įvykį.

LiveTrack: leidžia draugams ir šeimai tikruoju laiku stebėti jūsų varžybas ir treniruotes. Stebėtojus galite pakviesti el. paštu arba socialiniuose tinkluose, leisdami jiems stebėti savo tiesiogiai transliuojamus duomenis Garmin Connect stebėjimo puslapyje.

Muzikos valdikliai: galima valdyti muzikos grotuvą telefone.

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

Programinės įrangos naujiniai: laikrodis belaidžiu ryšiu atsisiunčia ir įdiegia naujausią programinės įrangos naujinį.

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

Pranešimų tvarkymas

Naudodamiesi suderinamu telefonu galite tvarkyti pranešimus, rodomus vivosmart 5 laikrodyje.

Pasirinkite parinktį:

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

Pamesto telefono radimas

Ši funkcija gali padėti rasti pamestą telefoną, jei jis susietas naudojant Bluetooth technologiją ir yra ryšio diapazone.

- 1 Braukdami į dešinę atidarykite valdiklių meniu.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 23 psl.*).

- 2 Pasirinkite .

vivosmart 5 laikrodis pradeda ieškoti susieto telefono. Telefone skamba garsinis įspėjimas, o vivosmart 5 laikrodžio ekrane rodomas Bluetooth signalo stiprumas. Bluetooth signalo stiprumas didėja jums artėjant prie telefono.

- 3 Kai norėsite stabdyti paiešką, paspauskite .

Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą telefoną, vivosmart 5 laikrodyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.

- Jei norite atsiliepti, pasirinkite .

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

- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite .

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

PASTABA: šia funkcija galite naudotis tik jei jūsų laikrodis prijungtas prie Android telefono naudojant Bluetooth technologiją.

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

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

PASTABA: Garmin Connect paskyroje galite nustatyti, kad laikrodis automatiškai persijungtų į režimą „Netrukdyti“ jūsų įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti įprastas miego valandas naudotojo nustatymuose Garmin Connect paskyroje (*Naudotojo profilio nustatymai, 27 psl.*).

- 1 Braukdami į dešinę atidarykite valdiklių meniu.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 23 psl.*).

- 2 Pasirinkite .

Rytinė ataskaita

Remiantis jūsų įprastu kėlimosi laiku laikrodyje pateikiama rytinė ataskaita. Palieskite jutiklinį ekraną ir peržiūrėkite ataskaitą, kuri apima orus, miegą, žingsnius, menstruacijų ciklo stebėjimo arba nėštumo informaciją ir kalendoriaus įvykius.

PASTABA: galite pakeisti savo rodomą vardą Garmin Connect paskyroje (*Sistemos nustatymai, 27 psl.*).

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, vaikščiojimą, važiavimą dviračiu ir kt.

Galite susikurti nemokamą Garmin Connect paskyrą susiedami laikrodį su 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.

Išsaugokite veiklas: baigę skaičiuojamo laiko veiklą ir išsaugoję ją laikrodyje, 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 laikrodžio ir naudotojo nustatymus 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 skaičiuojamo laiko veiklą – ėjimą ir bėgimą – naudodama laiko ribas, kurias nustatėte programoje Garmin Connect arba laikrodžio veiklos nustatymuose. Šios veiklos pridamos prie jūsų veiklų sąrašo.

GPS sistema

Jei turite GPS funkciją, jūsų laikrodis, naudodamas telefono GPS anteną, registruoja GPS duomenis jums einant, bėgant arba važiuojant dviračiu (*Veiklos registravimas su GPS funkcija, 13 psl.*). GPS duomenys, įskaitant vietą, atstumą ir greitį, rodomi veiklos informacijoje jūsų Garmin Connect paskyroje.

GPS funkcija taip pat naudojama pagalbos ir LiveTrack funkcijoms.

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

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

⚠ PERSPĖJIMAS

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

vivosmart 5 laikrodyje yra saugumo ir stebėjimo funkcijų, kurias reikia nustatyti programoje Garmin Connect.

PRANEŠIMAS

Norint naudotis šiomis funkcijomis, vivosmart 5 laikrodis turi būti prijungtas prie programos Garmin Connect naudojantis Bluetooth technologija. 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 vivosmart 5 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 vivosmart 5 laikrodyje (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 22 psl.*).

Pagalbos prašymas

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

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 21 psl.*). Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Kai pajusite tris vibracijas, atleisdami mygtuką suaktyvinkite pagalbos funkciją.
Atidaromas atbulinio skaičiavimo ekranas.

PATARIMAS: prieš skaičiavimui baigiantis galite atšaukti žinutę pasirinkdami Atšaukti.

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 įjungimas ir išjungimas

PASTABA: susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą laikrodyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 21 psl.*). Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Kai rodomas laikrodžio ciferblatas, paspauskite .
- 2 Pasirinkite  >  > **Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

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

Kai vivosmart 5 laikrodis su įjungta GPS funkcija aptinka įvykį, programa Garmin Connect gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta skubios pagalbos kontaktams. Galite atšaukti žinutę per 15 sekundžių.

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. 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, 19 psl.*).

Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect

Laikrodis automatiškai sinchronizuoja duomenis su programa Garmin Connect kiekvieną kartą, kai ją atidarote. Laikrodis periodiškai sinchronizuoja duomenis su programa Garmin Connect. Taip pat galite bet kada neautomatiškai sinchronizuoti duomenis.

- 1 Laikykite laikrodį šalia telefono.
- 2 Atidarykite programą Garmin Connect.
PATARIMAS: programa gali būti atidaryta arba veikti foniniu režimu.
- 3 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 4 Pasirinkite  >  > **Sinchronizavimas**.
- 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, 22 psl.*).

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Atidarykite programą Garmin Express.
Laikrodyje 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.

Laikrodžio tinkinimas

Ciferblato keitimas

Jūsų laikrodyje įkelta keletas ciferblatų.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite galimais ciferblatais.
- 4 Paliesdami jutiklinį ekraną pasirinkite ciferblatą.

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti, pašalinti ir pakeisti nuorodų meniu parinkčių tvarką (*Valdiklių ir meniu peržiūra, 2 psl.*).

- 1 Braukdami į dešinę atidarykite valdiklių meniu.
Atsidarys valdiklių meniu.
- 2 Laikykite paspaudę jutiklinį ekraną.
Valdiklių meniu persijungia į redagavimo režimą.
- 3 Jei norite pašalinti nuorodą iš valdiklių meniu, pasirinkite  viršutiniame dešiniajame nuorodos kampe.
- 4 Jei norite pridėti nuorodą prie valdiklių meniu, pasirinkite .

PASTABA: ši parinktis galima tik pašalinus bent vieną nuorodą iš meniu.

Valdiklių meniu

Valdiklių meniu galite greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 23 psl.*).

Ciferblate braukite į dešinę.

Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Pavojaus signalai	Galima pridėti arba redaguoti žadintuvo signalą (<i>Žadintuvo signalo nustatymas, 17 psl.</i>).
	Pagalba	Siunčiamas pagalbos prašymas (<i>Pagalbos prašymas, 21 psl.</i>).
	Netrukdyti	Ijungiamas (pritemdomas ekraną ir išjungiami įspėjimai bei pranešimai) arba išjungiamas režimas „netrukdyti“. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti žiūrėdami filmą (<i>Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 19 psl.</i>).
	Rasti telefoną	Susietame telefone, jei jis yra Bluetooth ryšio diapazone, skamba garsinis signalas. Bluetooth signalo stiprumas rodomas vívosmart 5 laikrodžio ekrane, jis didėja jums artėjant prie telefono.
	Muzika	Valdomas muzikos atkūrimas telefone.
	Pranešimas	Rodomi pranešimai iš telefono.
	Telefonas	Galima įjungti arba išjungti Bluetooth technologiją ir ryšį su susietu telefonu.
	Pulso oks.	Rodomi pulsoksimetro duomenys (<i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 15 psl.</i>).
	Chronometras	Galima įjungti chronometrą (<i>Chronometro naudojimas, 18 psl.</i>).
	Sinchronizavimas	Laikrodis sinchronizuojamas su susietu telefonu.
	Laikmatis	Nustatomas atbulinio skaičiavimo laikmatis (<i>Atbulinio laikmačio įjungimas, 18 psl.</i>).

Laikrodžio nustatymai

Tam tikrus nustatymus galite tinkinti vívosmart 5 laikrodyje. Daugiau nustatymų galite tinkinti Garmin Connect paskyroje.

Paspausdami atidarykite meniu ir pasirinkite .

: nustatomas įspėjimas dėl hidratacijos (*Įspėjimo dėl hidratacijos nustatymas, 24 psl.*).

: galite keisti širdies dažnio nustatymus (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 15 psl.*).

: galite susieti telefoną, sinchronizuoti su programa Garmin Connect ir keisti Bluetooth nustatymus (*Bluetooth nustatymai, 25 psl.*).

: galite pasirinkti parinktį, rodomas rytinėje ataskaitoje.

: galite keisti sistemos nustatymus (*Sistemos nustatymai, 25 psl.*).

: rodomas įrenginio ID, programinės įrangos versija, teisinė informacija, licencijos sutartis ir kt. (*Įrenginio informacijos peržiūra, 30 psl.*).

Įspėjimo dėl hidratacijos nustatymas

Galite sukurti įspėjimą, kuris primins gerti daugiau skysčių.

- 1 Paspausdami atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite > .
- 3 Pasirinkite **Įspėjimas**.
- 4 Pasirinkite įspėjimo dažnumą.
- 5 Pasirinkite .

Sistemos nustatymai

Paspausdami  atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

Ryškumas: nustatomas ekrano ryškumas. Galite naudoti parinktį Automatinis, kad ryškumas būtų automatiškai reguliuojamas pagal aplinkos šviesą, arba reguliuoti ryškumą rankiniu būdu (*Ryškumo lygio nustatymas, 25 psl.*).

PASTABA: pasirinkus didesnį ryškumą, greičiau senka baterija.

Perspėjimo vibracija: nustatomas vibracijos stiprumas (*Vibracijos stiprumo nustatymas, 25 psl.*).

PASTABA: pasirinkus stipresnį vibravimą, greičiau eikvojama baterija.

Skirtasis laikas: nustatomas laikas iki ekrano išsijungimo. Ši parinktis sumažina baterijos ir ekrano tinkamumo naudoti laiką.

Gestai: nustatomas gestų režimas ir gestų jautrumas.

PASTABA: pasirinkus didesnį jautrumą gestams, greičiau senka baterija.

Valdiklių meniu: galite redaguoti valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 23 psl.*).

Kalba: nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

USB režimas: nustatoma, kad laikrodis naudotų talpriosios atminties režimą arba Garmin režimą, kai prijungiate jį prie kompiuterio.

Redaguoti valdiklius: rodoma Garmin Connect vieta, kurioje galite redaguoti valdiklius.

Redaguoti veiklas: rodoma Garmin Connect vieta, kurioje galite redaguoti veiklas.

Nustatyti iš naujo: galite pašalinti naudotojo duomenis ir atkurti numatytąsias visų nustatymų vertes (*Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas, 31 psl.*).

Išjungti: laikrodis išjungiamas.

Ryškumo lygio nustatymas

1 Paspausdami  atidarykite meniu.

2 Pasirinkite  >  > **Ryškumas**.

3 Pasirinkite ryškumo lygį.

PASTABA: parinktis Automatinis automatiškai reguliuoja ryškumą pagal aplinkos šviesumą.

Vibracijos stiprumo nustatymas

1 Paspausdami  atidarykite meniu.

2 Pasirinkite  >  > **Perspėjimo vibracija**.

3 Pasirinkite vibracijos stiprumą.

PASTABA: pasirinkus stipresnį vibravimą, greičiau eikvojama baterija.

Bluetooth nustatymai

Paspausdami  atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

Būsena: įjungama ir išjungama Bluetooth technologija.

PASTABA: tam tikri Bluetooth nustatymai rodomi tik įjungus Bluetooth technologiją.

Susieti telefoną: galite susieti laikrodį su suderinamu telefonu su įjungta Bluetooth funkcija. Šis nustatymas suteikia galimybę naudoti Bluetooth ryšio funkcijas programoje Garmin Connect, įskaitant pranešimus ir veiklos įkėlimą.

Sinchronizavimas: galite sinchronizuoti laikrodį su suderinamu telefonu su įjungta Bluetooth funkcija.

Garmin Connect nustatymai

Galite pakeisti laikrodžio nustatymus, veiklos parinktis ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje. Tam tikrus nustatymus galima tinkinti ir vivo smart 5 laikrodyje.

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

Pakeitus nustatymus, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti laikrodyje (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 22 psl.*) (*Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 22 psl.*).

Išvaizdos nustatymai

Garmin Connect laikrodžio meniu pasirinkite Išvaizda.

Valdikliai: galite tinkinti laikrodyje rodomus valdiklius ir keisti jų rodymo tvarką valdiklių juostoje.

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 pasirinkti gauti pranešimus 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 įspėjimo ribinę vertę.

Įspėjimas apie judėjimą: jei per ilgai esate neaktyvūs, įrenginys pateikia pranešimą ir rodo judėjimo juostą dienos laiko ekrane.

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 pratimą 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 profilio nustatymai, 27 psl.*).

Veiklos parinkčių tinkinimas

Galite pasirinkti veiklas, kurios bus rodomos laikrodyje.

1 Garmin Connect laikrodžio meniu pasirinkite **Veiklos**.

2 Pasirinkite veiklas, kurias norite matyti laikrodyje.

PASTABA: ėjimo veiklos pašalinti negalima.

3 Jei reikia, pasirinkite veiklą ir tinkinkite jos nustatymus, pvz., įspėjimus ir duomenų ekranus.

Ratų žymėjimas

Galite nustatyti, kad laikrodis naudotų 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 Garmin Connect laikrodžio meniu pasirinkite **Veiklos**.

2 Pasirinkite veiklą.

3 Pasirinkite **Auto Lap**.

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.

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

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

Automatinė veiklos pradžia: leidžia įrenginiui automatiškai kurti ir išsaugoti nustatyto laiko veiklas, kai Move IQ funkcija aptinka, kad einate arba bėgate minimalų laiką. Bėgimui ir ėjimui galite nustatyti minimalų laiko slenkstį.

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

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.

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.

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

Naudotojo profilio nustatymai

Garmin Connect laikrodžio meniu pasirinkite Naudotojo profilis.

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.

Sistemos nustatymai

Garmin Connect laikrodžio meniu pasirinkite Sistema.

Ekranų pavadinimas: galite nustatyti laikrodžio pavadinimą, kuris bus rodomas tokiose vietose kaip rytinė ataskaita ir raginimas judėti.

Riešas, ant kurio nešiojama: galite pasirinkti, ant kurio riešo dėvėsite laikrodį.

PASTABA: šis nustatymas naudojamas jėgos treniruotėms ir gestams.

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

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

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

Kalba: nustatoma laikrodžio kalba.

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

Įrenginio informacija

Laikrodžio 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 (*Laikrodžio valymas, 29 psl.*).

- 1 Mažesnįjį USB kabelio galą prijunkite prie laikrodžio įkrovimo prievado.



- 2 Didesnįjį USB laido galą prijunkite prie USB įkrovimo prievado.
Laikrodyje rodomas dabartinis baterijos įkrovos lygis.

Laikrodžio įkrovimo patarimai

- Saugiai prijunkite įkroviklį prie laikrodžio, kad įkrautumėte jį naudodami USB kabelį (*Laikrodžio įkrovimas, 28 psl.*).
Galite įkrauti laikrodį prijungdami USB kabelį prie Garmin patvirtinto AC adapterio su standartiniu sieniniu lizdu arba prie kompiuterio USB prievado.
- Peržiūrėkite likusios baterijos energijos diagramą laikrodžio informacijos ekrane (*Įrenginio informacijos peržiūra, 30 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 plastikines 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.

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.

Dirželio keitimas

Informacijos apie pasirenkamus priedus ieškokite adresu www.buy.garmin.com arba kreipkitės į Garmin atstovą.

1 Išimkite įrenginį iš dirželio.



2 Įdėkite įrenginį į dirželį ir tempkite dirželio medžiagą aplink įrenginį.

Žyma ant įrenginio turi būti sulygiuota su žyma dirželio viduje.



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.

El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

Šio laikrodžio etiketė pateikiama elektroniniu būdu. El. etiketėje gali būti pateikiama teisinė informacija, pvz., identifikavimo numeriai, pateikti pagal FCC arba regioninį atitikties ženklavinimą, taip pat atitinkama informacija apie produktus ir licencijas.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > **Informacija apie reglamentavimą.**

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruotoji ličio polimerų baterija.
Baterijos veikimo laikas	Iki 7 dienų
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo -20 iki 45 °C (nuo -4 iki 113 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz esant -4,69 dBm maks.
Atsparumo vandeniui klasė	5 ATM ¹

Įrenginio techninė priežiūra

Garmin palaikymo centras

Jei norite gauti pagalbos ir informacijos, pvz., produkto vadovų, dažnai užduodamų klausimų, vaizdo įrašų ir pagalbos klientams, eikite adresu support.garmin.com.

Įrenginio remontas

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

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.

¹ Įrenginys atsparus slėgiui, atitinkančiam 50 m gylį. Daugiau informacijos žr. www.garmin.com/waterrating.

Produktų naujiniai

Laikrodis automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai prisijungiate prie Bluetooth arba Wi-Fi®. Galite tikrinti, ar yra naujinių, neautomatiniu būdu sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai, 25 psl.*). Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (www.garmin.com/express). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

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

- Programinės įrangos naujinimas
- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes.

- 1 Paspausdami  atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > **Nustatyti iš naujo**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Atkurti numatytuosius nustatymus**.
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti laikrodžio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti laikrodį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 1 psl.*).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 22 psl.*).

Kai atsiras nauja programinė įranga, programa Garmin Connect automatiškai atsiųs naujinį į jūsų laikrodį. Naujinys pritaikomas, kai nenaudojate laikrodžio aktyviai. Baigus naujinti, laikrodis paleidžiamas iš naujo.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

Kad galėtumėte naujinti laikrodžio programinę įrangą, reikia atsisiųsti ir įdiegti programą Garmin Express bei pridėti laikrodį (*Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 22 psl.*).

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
Jei yra nauja programinė įranga, programa Garmin Express siunčią ją į laikrodį.
- 2 Kai programa Garmin Express baigia naujinio siuntimą, atjunkite laikrodį nuo kompiuterio.
Laikrodis įdiegia naujinį.

Trikčių šalinimas

Laikrodžio nustatymas iš naujo

Jei laikrodis nustoja reaguoti, gali reikėti nustatyti jį iš naujo. Tai nepanaikins jokių jūsų duomenų.

PASTABA: nustačius laikrodį iš naujo, iš naujo nustatoma judėjimo juosta.

- 1 Paspauskite ir 10 sekundžių palaikykite .
 - 2 Paleiskite .
- Laikrodyje trumpai rodomas trikampis, tada atidaromas ciferblatas.

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

vivosmart 5 laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

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

Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio

- Laikykite laikrodį telefono ryšio diapazone.
- Jei laikrodis ir telefonas jau susieti, išjunkite ir vėl įjunkite Bluetooth abiejuose įrenginiuose.
- Jei laikrodis ir telefonas nesusieti, įjunkite Bluetooth technologiją telefone.
- Telefone atidarykite programą Garmin Connect, pasirinkite  arba  ir pasirinkdami „Garmin“ įrenginiai > **Pridėti įrenginį** įjunkite susiejimo režimą.
- Laikrodyje paspausdami  atidarykite meniu ir pasirinkdami  >  > **Susieti telefoną** įjunkite susiejimo režimą.

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.

- Dėvėkite laikrodį ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę laikykite laikrodį kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, laikykite laikrodį kišenėje.

PASTABA: tam tikrus pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimo, skalbinių lankstymo ar plojimo, laikrodis gali palaikyti žingsniais.

Žingsnių skaičius mano laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

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

- 1 Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect (*[Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 22 psl.](#)*).
- 2 Palaukite, kol laikrodis sinchronizuos jūsų duomenis.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

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

Nerodomas mano streso lygis

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

Laikrodis fiksuoja jūsų širdies dažnio kintamumą per parą, kai neužsiimate veikla, ir taip nustato streso lygį. Laikrodis nenustato streso lygio užsiimant matuojamo laiko veiklomis.

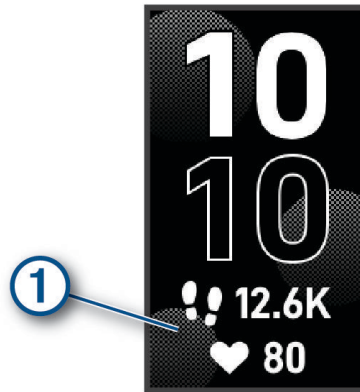
Jei vietoje streso lygio rodomi brūkšneliai, nejudėkite ir palaukite, kol laikrodis išmatuos jūsų širdies dažnio kintamumą.

Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi

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

Patarimai dėl jutiklinio ekrano

- Palieskite jutiklinį ekraną, jei norite pasirinkti.
- Dukart palieskite, jei norite pažadinti laikrodį.
- Ciferblate paliesdami jutiklinį ekraną slinkite tokiais duomenimis kaip žingsniai ir širdies dažnis ①.



- Valdiklių meniu paliesdami ir palaikydami jutiklinį ekraną galite pridėti ir šalinti valdiklių arba juos pertvarkyti.
- Bet kuriame ekrane paspaudę  grįšite į ankstesnį ekraną.
- Palieskite valdiklio ekraną ir peržiūrėkite daugiau informacijos apie valdiklį.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

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

- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite ant laikrodžio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

- Kad rezultatai būtų tikslesni, nenusiimkite laikrodžio eidami miegoti.
- Geras miegas įkrauna jūsų Body Battery.
- Dėl intensyvios veiklos ir didelio streso jūsų Body Battery gali išsikrauti greičiau.
- Suvartotas 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 laikrodis nuskaito jūsų kraujo deguonies saturaciją.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- Naudokite silikoninę arba nailoninę apyrankę.
- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje laikrodžio pusėje esančio optinio jutiklio.
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Baterijos veikimo laiko prailginimas

- Sumažinkite ekrano ryškumą ir skirtąjį laiką (*Sistemos nustatymai, 25 psl.*).
- Sumažinkite vibracijos stiprumą (*Vibracijos stiprumo nustatymas, 25 psl.*).
- Išjunkite riešo gestus (*Sistemos nustatymai, 25 psl.*).
- Telefono pranešimų centro nustatymuose apribokite, kokie pranešimai gali būti rodomi jūsų vivosmart 5 laikrodyje (*Pranešimų tvarkymas, 18 psl.*).
- Išjunkite išmaniuosius pranešimus (*Ispėjimų nustatymai, 26 psl.*).
- Išjunkite Bluetooth belaidę technologiją, kai nenaudojate ryšio funkcijų (*Bluetooth nustatymai, 25 psl.*).
- Išjunkite pulsoksimetro miego stebėjimą (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 16 psl.*).
- Išjunkite širdies dažnio stebėjimą ant riešo (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 15 psl.*).

PASTABA: širdies dažnio stebėjimas ant riešo naudojamas skaičiuojant didelio intensyvumo minutes, VO2 maks., kūno bateriją, streso lygį ir sudegintas kalorijas.

Sunku įžiūrėti laikrodžio ekraną lauke

Laikrodis 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 pradedant veiklą lauke (*Veiklos stebėjimo nustatymai, 27 psl.*).

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, 35 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 kardiovaskuliarinę 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

VO2 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta VO2 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.

