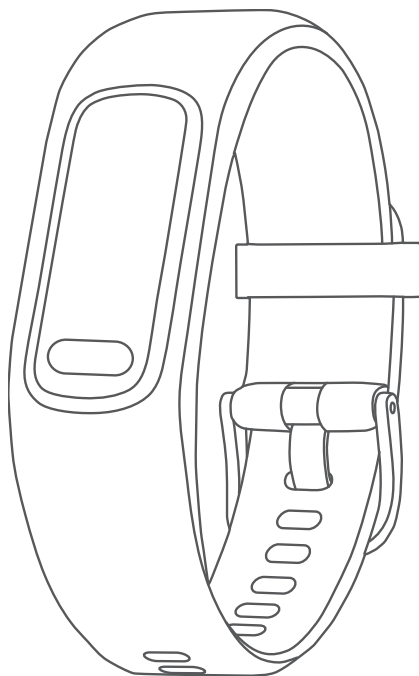


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2022 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Garmin Index™, VIRB® un vivosmart® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu prečzīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ un Garmin Move IQ™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu prečzīmes. Šīs prečzīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google Inc. prečzīme. Vārdiskā prečzīme BLUETOOTH® un logotips ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. iOS® ir reģistrēta Cisco Systems, Inc. prečzīme, ko izmanto saskaņā ar Apple Inc. licenci. iPhone® ir Apple Inc. ASV un citās valstīs reģistrēta prečzīme. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās prečzīmes ir The Cooper Institute īpašums. Citas prečzīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

M/N: A04352

Saturs

Ievads..... 1

Tālruņa pāra savienojuma izveidošana.....	1
Pulksteņa lietošana.....	1
Pulksteņa ieslēgšana un izslēgšana.....	2
Logrīku un izvēlņu skatīšana.....	2
Izvēlnes opcijas.....	4
Pulksteņa valkāšana.....	4
Pulksteņa ciparnīcas datu lauki.....	5

Logrīki..... 5

Soļu mērķis.....	7
Kustību josla.....	7
Intensitātes minūtes.....	7
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	8
Kaloriju precizitātes uzlabošana.....	8
Veselības stāvokļa logrīki.....	8
Body Battery.....	8
Ķermeņa enerģijas līmeņa logrīka skatīšana.....	8
Pulsa mainība un stresa līmenis.....	8
Stresa līmeņa logrīka skatīšana.....	8
Sirdsdarbības ritma logrīka skatīšana.....	9
Logrīka sekošanai ūdens balansam izmantošana.....	9
Sekošana menstruālajam ciklam.....	9
Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana.....	9
Sekošana grūtniecībai.....	10
Grūtniecības informācijas reģistrēšana.....	10
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība.....	10
Paziņojumu skatīšana.....	10
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	11

Treniņi..... 11

Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana.....	11
Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS.....	12
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	12
Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai.....	13

Peldēšanas aktivitātes ierakstīšana....	13
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	13

Sirdsdarbības ritma funkcijas..... 14

Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi.....	14
Pulsa oksimetrija.....	14
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	14
Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana.....	15
Par VO2 Max. aplēsēm.....	15
Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses... ..	15
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana.....	15
Pulsa datu apraide uz Garmin® ierīcēm.....	16
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	16

Pulksteņi..... 16

Modinātāja iestatīšana.....	16
Brīdinājuma dzēšana.....	16
Hronometra lietošana.....	17
Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	17

Bluetooth pievienotās funkcijas..... 17

Paziņojumu pārvaldība.....	17
Pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietas noteikšana.....	18
Ienākoša tālruņa zvana saņemšana....	18
Netraucēšanas režīma lietošana.....	18
Rīta pārskats.....	18

Garmin Connect..... 18

Garmin Move IQ™.....	19
Pievienotais GPS.....	19
Drošības un izsekošanas funkcijas.....	20
Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	20
Kontaktpersonu pievienošana.....	20
Palīdzības pieprasīšana.....	20
Negadījuma noteikšana.....	20
Sekošana miegā.....	21
Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni.....	21

Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru	21	Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?	31
Garmin Express iestatīšana	21	Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni	31
Pulksteņa pielāgošana	22	Aktivitāšu izsekošana	31
Pulksteņa ciparnīcas maiņa	22	Mans soļu skaits nešķiet precīzs	31
Vadības izvēlnes pielāgošana	22	Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst	31
Vadību izvēlne	22	Mans stresa līmenis nav redzams ...	31
Pulksteņa iestatījumi	23	Manas intensitātes minūtes mirgo..	31
Ūdens lietošanas brīdinājuma iestatīšana	24	Ieteikumi skārienekrānam	32
Sistēmas iestatījumi	24	Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā	32
Bluetooth iestatījumi	25	Padomi uzlabotiem Body Battery datiem	32
Garmin Connect iestatījumi	25	Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā	33
Izskata iestatījumi	25	Akumulatora darbības laika maksimizēšana	33
Brīdinājumu iestatījumi	25	Mana pulksteņa displejs ārā ir grūti redzams	33
Aktivitāšu opciju pielāgošana	25		
Aktivitātes izsekošanas iestatījumi	26	Pielikums	33
Lietotāja profila iestatījumi	26	Fiziskās formas mērķi	33
Sistēmas iestatījumi	26	Par sirdsdarbības ritma zonām	34
		Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini	34
		VO2 Max. standarta parametri	34
Informācija par ierīci	27		
Pulksteņa uzlāde	27		
Padomi pulksteņa uzlādei	27		
Ierīces apkope	27		
Pulksteņa tīrīšana	28		
Siksnīgas nomaiņa	28		
Ierīces informācijas skatīšana	29		
E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana ...	29		
Specifikācijas	29		
Ierīces apkope	29		
Garmin atbalsta centrs	29		
Ierīces remonts	29		
Papildu informācijas iegūšana	29		
Produkta atjauninājumi	30		
Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana	30		
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect	30		
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express	30		
Traucējummeklēšana	30		
Pulksteņa atiestatīšana	30		

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

Tālruņa pāra savienojuma izveidošana

Lai iestatītu vīvosmart 5 pulksteni, tas ir jāsavieno pārī tieši, izmantojot lietotni Garmin Connect™, nevis Bluetooth® iestatījumus tālrunī.

- 1 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Garmin Connect.
- 2 Atlasiet opciju, lai pulkstenī iespējotu savienojuma pārī izveides režīmu:
 - Ja šī ir pirmā reize, kad iestatāt savu pulksteni, nospiediet , lai ieslēgtu pulksteni.
 - Ja iepriekš izlaidāt pāra izveides procesu vai pulkstenim izveidojāt pāra savienojumu ar citu tālruni, nospiediet  un atlasiet  > **Tālrunis** > **Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**, lai manuāli atvērtu pāra izveides režīmu.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Ja šis ir pirmais pulkstenis vai ierīce, kurai esat izveidojis pāra savienojumu ar Garmin Connect lietotni, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
 - Ja jūs jau izveidojāt pāra savienojumu citam pulkstenim vai ierīcei ar Garmin Connect lietotni, izvēlnē  vai  atlasiet **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci** un izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Pulksteņa lietošana

Plauksta locītavas kustība: lai ieslēgtu ekrānu, pagrieziet un paceliet plauksta locītavu pret ķermeni. Lai izslēgtu ekrānu, pagrieziet plauksta locītavu prom no ķermeņa.

Divreiz pieskarieties: lai pamodinātu pulksteni, divreiz pieskarieties skārienekrānam .

PIEZĪME. pulksteņa ekrāns ir izslēgts, līdz to ieslēdzat. Kad ekrāns ir izslēgts, pulkstenis joprojām ir aktīvs un ieraksta datus.

Nospiediet: lai pamodinātu pulksteni, nospiediet  .

Nospiediet , lai galvenajā pulksteņa ciparnīcā atvērtu un aizvērtu izvēlni.

Pieskarieties , lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Turiet nospiestu: laika kontrolētas aktivitātes laikā turiet , lai apturētu praimeru.

Lai pieprasītu palīdzību, turiet , līdz jūtat trīs vibrācijas, un atlaidiet (*Palīdzības pieprasīšana, 20. lappuse*).

Pavelciet: velciet pa skārienekrānu uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa logrīkiem un izvēlnes opcijām.

Pulksteņa ciparnīcā velciet pa labi, lai skatītu vadības izvēlni.

Pieskarieties: pieskarieties skārienekrānam, lai veiktu atlasī.



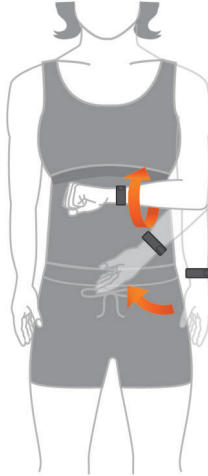
Pulksteņa ieslēgšana un izslēgšana

vivosmart 5 pulkstenis automātiski pamostas, kad jūs ar to mijiedarbojaties.

1 Atlasiet opciju, lai ieslēgtu ekrānu:

- Divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- Nospiediet .
- Pagrieziet un paceliet plaukstu locītavu pret ķermeni.

PIEZĪME. pulksteni nevarat pamodināt ar žestu, ja ir aktivizēts netraucēšanas režīms ([Netraucēšanas režīma lietošana, 18. lappuse](#)).



2 Lai izslēgtu ekrānu, pagrieziet plaukstu locītavu prom no ķermeņa.

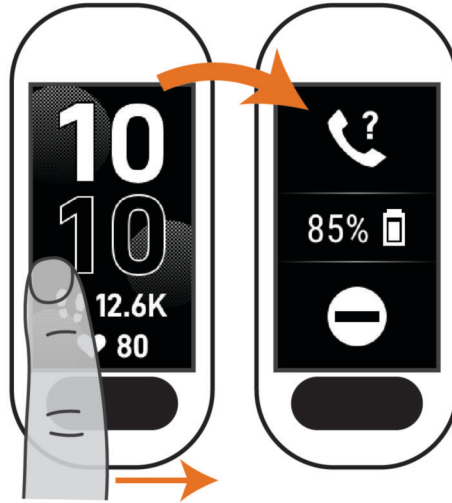
PIEZĪME. kad ierīci nelieto, ekrāns izslēdzas. Kad ekrāns ir izslēgts, pulkstenis joprojām ir aktīvs un ieraksta datus.

Logrīku un izvēlņu skatīšana

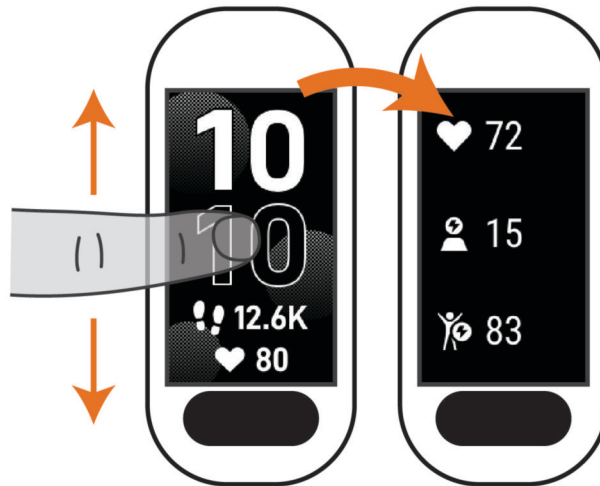
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu galveno izvēlni.



- Pulksteņa ciparnīcā velciet pa labi, lai skatītu vadības izvēlni.



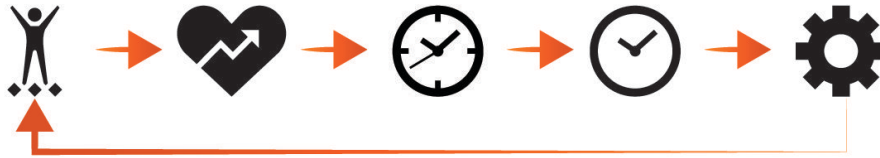
- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu logrīkus.



Izvēlnes opcijas

Nospiediet , lai skatītu izvēlni.

IETEIKUMS. pavelciet, lai ritinātu pa izvēlnes opcijām.



	Rāda laikkontrolētu aktivitāšu opcijas.
	Rāda sirdsdarbības ritma funkcijas.
	Parāda pulksteņa ciparnīcas opcijas.
	Rāda taimera, hronometra un brīdinājumu opcijas.
	Parāda pulksteņa iestatījumus.

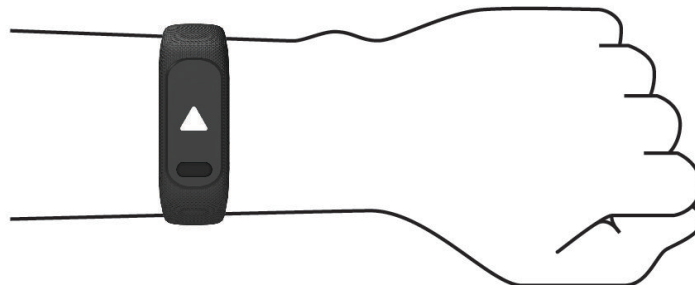
Pulksteņa valkāšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jā saglabā nekustīgs stāvoklis.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

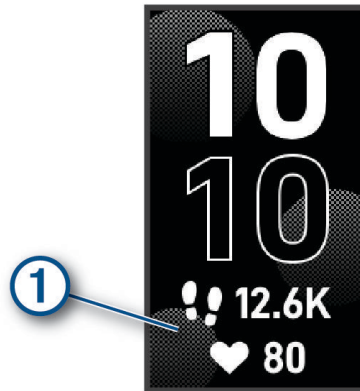
- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukstu locītavas, skatiet [Traucējummeklēšana, 30. lappuse](#).
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet [Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 33. lappuse](#).
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni www.garmin.com/fitandcare.

Pulksteņa ciparnīcas datu lauki

Dažas vīvosmart 5 pulksteņa ciparnīcas parāda datu laukus (*Pulksteņa ciparnīcas maiņa, 22. lappuse*).

Pieskarieties pulksteņa ciparnīcai ^①, lai pārskatītu soļus, sirdsdarbības ritmu, akumulatora uzlādes līmeni, datumu, laikapstākļus, sadedzinātās kalorijas, intensitātes minūtes un Body Battery™. Kad displejs izslēdzas un tiek ieslēgts atpakaļ, ir redzami pēdējie atlasītie datu lauki.



Logrīki

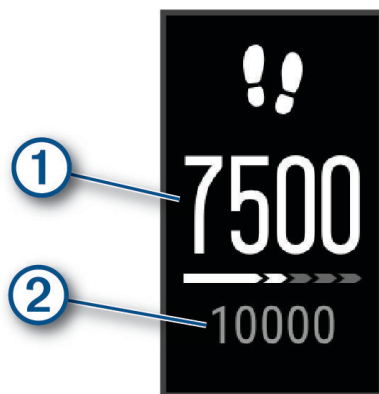
Pulkstenī ir iepriekš ielādēti logrīki, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai. Lai ritinātu pa logrīkiem, varat pavelkt skārienekrānu. Dažiem logrīkiem ir nepieciešams pārī savienots tālrunis.

PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu vai noņemtu logrīkus.

Laiks un datums	Pašreizējais laiks un datums Laiks un datums tiek iestatīts automātiski, kad pulkstenis sinhronizējas ar jūsu Garmin Connect kontu.
Mana diena	Jūsu šodienas aktivitāšu dinamisks kopsavilkums. Mērījumi ietver soļus, intensitātes minūtes un sadedzinātās kalorijas.
	Veikto soļu kopējais skaits un jūsu mērķis dienai. Pulkstenis mācās un piedāvā jums katrai dienai jaunu soļu mērķi.
Veselības stāvokļa statistika	Jūsu pašreizējā veselības stāvokļa statistikas dinamisks kopsavilkums. Mērījumi ietver sirdsdarbības ritmu, stresa un Body Battery līmeni.
Veselības stāvokļa statistika 2	Jūsu pašreizējā veselības stāvokļa statistikas dinamisks kopsavilkums. Mērījumi ietver miega režīmu, pulsa oksimetra nolasīšanu un elpošanas ātrumu.
	Tikšanās drīzumā no jūsu tālruņa kalendāra.
	Pašreizējā temperatūra un laikapstākļu prognozes no pārī savienota tālruņa.
	Kopējais izdzertā ūdens daudzums un jūsu mērķis dienai.
	Jūsu intensitātes minūšu kopējais skaits un mērķis nedēļai.
	Dienā veiktais attālums kilometros vai jūdzes.
	Kopējais dienā sadedzināto kaloriju daudzums, ietverot aktīvās kalorijas un kalorijas miera stāvoklī.
	Jūsu pašreizējais sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.) un septiņu dienu vidējais sirdsdarbības ritms miera stāvoklī.
	Jūsu pašreizējais stresa līmenis. Pulkstenis mēra jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, kamēr neesat aktīvs, lai aplēstu jūsu stresa līmeni. Zemāks rādītājs norāda zemāku stresa līmeni.
	Jūsu pašreizējais Body Battery enerģijas līmenis. Pulkstenis aprēķina jūsu pašreizējās enerģijas rezerves, pamatojoties uz miega, stresa un aktivitātes datiem. Augstāks rādītājs norāda augstākas enerģijas rezerves.
	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus.
	Paziņojumi no jūsu tālruņa, ietverot zvanus, īsziņas, sociālo tīklu jaunumus u. c., pamatojoties uz tālruņa paziņojumu iestatījumiem.
	Pārvalda mūzikas atskaņotāju tālrunī.
	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Pulkstenis mēra jūsu elpošanas tempu, kamēr esat miera stāvoklī, lai noteiktu kādu neparastu elpošanas darbību, kā arī to, kā elpošana mainās saistībā ar stresu.
	Jūsu iepriekšējās nakts miega dati, ietverot kopējo gulēšanas laiku.
Sieviešu veselība	Pašreizējais mēneša menstruālā cikla statuss. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus. Grūtniecībai varat sekot arī, izmantojot iknedēļas atjauninājumus un veselības informāciju.

Soļu mērķis

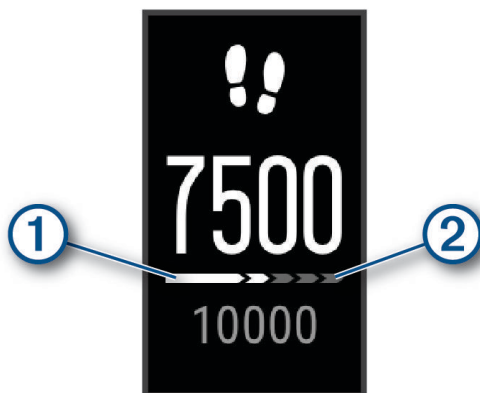
Pulkstenis automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, pulkstenis ieraksta jūsu virzību ① uz dienas mērķi ②. Jūsu pulkstenis sāk darbību ar noklusējuma mērķi 7500 soļu dienā.



Ja izvēlaties nelielot automātisko mērķa funkciju, varat to atspējot un iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā ([Aktivitātes izsekošanas iestatījumi, 26. lappuse](#)).

Kustību josla

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Kustību josla atgādina par to, ka ir jāturpina kustēties. Pēc vienas stundas bez aktivitātēm tiek parādīta kustību josla ①. Pēc katrām 15 minūtēm bez aktivitātes tiek parādīti papildu segmenti ②.



Kustību joslu varat atiestatīt, ejot nelielu attālumu.

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Pulkstenis seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Pulkstenis enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

vivosmart 5 pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet lauknoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

Kaloriju precizitātes uzlabošana

Pulkstenis rāda šodien sadedzināto kopējo kaloriju aplēses. Jūs varat uzlabot šo aprēķinu precizitāti, ātri ejot vai skrienot brīvā dabā 15 minūtes.

1 Pavelciet, lai skatītu kaloriju logrīku.

2 Atlasiet .

PIEZĪME.  parādās, ja nepieciešams kalibrēt kalorijas. Šis kalibrēšanas process ir jāveic tikai vienu reizi. Ja jūs jau ierakstījāt laukkontrolētu iešanu vai skriešanu,  iespējams, netiks rādīts.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Veselības stāvokļa logrīki

Veselības stāvokļa statistika un Veselības stāvokļa statistika 2 logrīki sniedz ātru pārskatu par jūsu veselības datiem. Logrīki ietver dinamisku kopsavilkumu, kurš dienas gaitā tiek atjaunināts. Mērījumi ietver sirds ritmu, stresa līmeni, Body Battery līmeni, miegu, pulsa oksimetra rādījumus un elpošanas ritmu.

PIEZĪME. jūs varat atlasīt katru mērījumu, lai skatītu papildu informāciju.

Body Battery

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 0 līdz 100, kur 0–25 ir zems, 26–50 ir vidējs, 51–75 ir augsts, bet 76–100 ir ļoti augsts enerģijas rezerves līmenis.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 32. lappuse](#)).

Ķermeņa enerģijas līmeņa logrīka skatīšana

Logrīks Body Battery rāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni.

1 Pavelciet, lai skatītu logrīku Body Battery.

2 Pieskarities skārienekrānam, lai skatītu diagrammu Body Battery.

Diagramma atspoguļo jūsu pēdējo aktivitāti Body Battery un augstu un zemu līmeni pēdējās astoņās stundās.

Pulsa mainība un stresa līmenis

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainību, kamēr esat miera stāvoklī, lai noteiktu jūsu vispārējo stresu. Treniņi, fiziskā aktivitāte, miegs, uzturs un vispārējs dzīves stress — tas viss ietekmē jūsu stresa līmeni. Stresa līmeņa diapazons ir no 0 līdz 100, kur 0–25 ir miera stāvoklis, 26–50 ir zems stress, 51–75 ir vidējs stress, bet 76–100 ir augsts stresa līmenis. Zināšanas par savu stresa līmeni var palīdzēt jums dienas gaitā noteikt brīžus, kad stresa līmenis ir augsts. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, pulkstenis ir jāvalkā miega laikā.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visas dienas stresa līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju.

Stresa līmeņa logrīka skatīšana

Stresa līmeņa logrīks rāda jūsu pašreizējo stresa līmeni.

1 Pavelciet, lai skatītu stresa līmeņa logrīku.

2 Pieskarities skārienekrānam, lai skatītu sava stresa līmeni pēdējo četru stundu laikā.

3 Velciet pa kreisi un atlasiet , lai sāktu elpošanas vingrinājumu ar norādījumiem (pēc izvēles).

Sirdsdarbības ritma logrīka skatīšana

Sirdsdarbības ritma logrīks rāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu, mērot sirdspukstu skaitu minūtē (sirdsp./min.). Papildu informāciju par sirdsdarbības ritma precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

1 Pavelciet, lai skatītu sirdsdarbības ritma logrīku.

Logrīks rāda jūsu pašreizējā sirdsdarbības ritma un vidējās sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SR miera stāvoklī) vērtības pēdējām 7 dienām.

2 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu sirdsdarbības ritma diagrammu.

Diagramma atspoguļo jūsu pēdējo sirdsdarbības ritma aktivitāti un augstu un zemu sirdsdarbības ritmu pēdējā stundā.

Logrīka sekošanai ūdens balansam izmantošana

Logrīks sekošanai ūdens balansam rāda jūsu šķidruma uzņemšanu un ikdienas ūdens balansa mērķi.

1 Pavelciet, lai skatītu ūdens balansa logrīku.

2 Atlasiet katrai šķidruma uzņemšanas reizei (1 tase, 8 uncas vai 250 ml).

ITEIKUMS. ūdens balansa iestatījumus, piemēram, izmantotās mērvienības vai dienas mērķi, varat pielāgot savā Garmin Connect kontā.

ITEIKUMS. jūs varat iestatīt ūdens lietošanas atgādinājumu (*Ūdens lietošanas brīdinājuma iestatīšana, 24. lappuse*).

Sekošana menstruālajam ciklam

Menstruālais cikls ir svarīga veselības daļa. Varat izmantot savu pulksteni, lai reģistrētu fiziskos simptomus, seksuālo dziņu, seksuālo aktivitāti, ovulācijas dienas un citus datus (*Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana, 9. lappuse*). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

- Sekošana menstruālajam ciklam un informācija par to
- Fiziskie un emocionālie simptomi
- Menstruāciju un auglības prognozes
- Veselības stāvokļa un uztura informācija

PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu un noņemtu logrīkus.

Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana

Lai savā vīvosmart 5 pulkstenī varētu reģistrēt menstruālā cikla informāciju, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata menstruālā cikla izsekošana.

1 Velciet, lai skatītu sievietes veselības izsekošanas logrīku.

2 Pieskarieties skārienekrānam.

3 Atlasiet .

4 Ja šodien ir menstruāciju diena, atlasiet **Menstruācijas sākās** > .

5 Atlasiet opciju:

- Lai novērtētu plūsmu no vieglas līdz stiprai, atlasiet **Menstruācija**.
- Lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, piemēram, akni, muguras sāpes un nogurumu, atlasiet **Simptomi**.
- Lai reģistrētu savu garastāvokli, atlasiet **Garastāvoklis**.
- Lai reģistrētu savus izdalījumus, atlasiet **Izdalījumi**.
- Lai šodienas datumu norādītu kā ovulācijas dienu, atlasiet **Ovulācijas diena**.
- Lai reģistrētu savu seksuālo aktivitāti, atlasiet **Seksuālā aktivitāte**.
- Lai novērtētu savu seksuālo dziņu no zemas līdz augstai, atlasiet **Seksuālā dziņa**.
- Lai šodienas datumu norādītu kā menstruāciju dienu, atlasiet **Menstruācijas sākās**.

Sekošana grūtniecībai

Sekošanas grūtniecībai funkcija rāda iknedēļas atjauninājumus jūsu grūtniecībai un veselības un uztura informāciju. Pulksteni varat izmantot, lai reģistrētu fiziskus un emocionālus simptomus, glikozes līmeņa asinīs rādījumus un mazuļa kustības (*Grūtniecības informācijas reģistrēšana, 10. lappuse*). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

Grūtniecības informācijas reģistrēšana

Lai reģistrētu savu informāciju, jums ir jāiestata grūtniecības izsekošana lietotnē Garmin Connect.

- 1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas logrīku.



- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Simptomi**, lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, garastāvokli un citu informāciju.
 - Atlasiet **Glikoze asinīs**, lai reģistrētu glikozes līmeni pirms un pēc maltītēm un pirms ejat gulēt.
 - Atlasiet **Kustība**, lai izmantotu hronometru vai taimeri un reģistrētu mazuļa kustības.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība

Mūzikas pārvaldības logrīks ļauj pārvaldīt mūziku viedtālrunī, izmantojot vīvosmart 5 pulksteni. Logrīks pārvalda pašlaik aktīvo vai pēdējā laikā biežāk aktīvo multivides atskaņotāja lietotni jūsu viedtālrunī. Ja neviens multivides atskaņotājs nav aktīvs, logrīks nerāda izsekošanas informāciju, un jums ir jāsāk atskaņošana no sava tālruņa.

- 1 Viedtālrunī sāciet atskaņot dziesmu vai atskaņošanas sarakstu.
- 2 vīvosmart 5 pulkstenī pavelciet, lai skatītu mūzikas pārvaldības logrīku.

Paziņojumu skatīšana

Kamēr jūsu pulkstenis ir pāra savienojumā ar lietotni Garmin Connect, paziņojumus no viedtālruņa, piemēram, teksta ziņojumus un e-pasta vēstules, varat skatīt savā pulkstenī.

- 1 Pavelciet, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Atlasiet paziņojumu.
IETEIKUMS. velciet, lai skatītu vecākus paziņojumus.
- 3 Pieskarieties skārienekrānam un atlasiet , lai noraidītu paziņojumu.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai Android™ tālruniem.

Kad jūs savā vīdosmart 5 pulkstenī saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā.

PIEZĪME. šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāru teksta ziņojumu ierobežojumi un maksa. Lai uzzinātu vairāk, sazinieties ar savu mobilo pakalpojumu sniedzēju.

- 1 Pavelciet, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Atlasiet teksta ziņojuma paziņojumu.
- 3 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu ziņojumu izvēles iespējas.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.

Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā teksta ziņojumu.

Treniņi

Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat ierakstīt laikkontrolētu aktivitāti, kuru varat saglabāt un nosūtīt uz savu Garmin Connect kontu.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet .
- 3 Velciet, lai ritinātu pa aktivitāšu sarakstu un atlasiet opciju:

- Atlasiet  iešanai.
- Atlasiet  skriešanai.
- Atlasiet  kardioslodzes aktivitātei.
- Atlasiet  izturības trenīnam.
- Atlasiet  velosipēda aktivitātei.
- Atlasiet  peldēšanai baseinā.
- Atlasiet  jogas aktivitātei.
- Atlasiet  citiem aktivitāšu veidiem.
- Atlasiet  kombinētā trenažiera aktivitātei.
- Atlasiet  stepera aktivitātei.
- Atlasiet  trenažiera aktivitātei.
- Atlasiet  elpošanas aktivitātei.
- Atlasiet  pilates aktivitātei.
- Atlasiet  HIIT aktivitātei.
- Atlasiet  airēšanas trenažiera aktivitātei.

PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu vai noņemtu aktivitātes ([Aktivitātes izsekošanas iestatījumi, 26. lappuse](#)).

- 4 Atlasiet , lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 5 Sāciet aktivitāti.
- 6 Pavelciet uz augšu un uz leju, lai skatītu papildu datu ekrānus.

IETEIKUMS. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu vai noņemtu datu ekrānus ([Aktivitāšu opciju pielāgošana, 25. lappuse](#)).

- 7 Kad esat pabeidzis aktivitāti, turiet , līdz parādās  un aplis aizpildās.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
 - Lai dzēstu aktivitāti, atlasiet .
 - Atlasiet , lai atjaunotu aktivitāti.

Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS

Jūs varat izveidot pulksteņa un viedtālruņa savienojumu, lai ierakstītu GPS datus savai iešanas, skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitātei.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet .
- 3 Atlasiet  vai .
- 4 Atveriet lietotni Garmin Connect.
PIEZĪME. ja nevarat izveidot pulksteņa un viedtālruņa savienojumu, varat atlasīt , lai turpinātu aktivitāti. GPS dati netiks ierakstīti.
- 5 Atlasiet , lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 6 Sāciet aktivitāti.
Jūsu tālrunim aktivitātes laikā ir jābūt diapazonā.
- 7 Kad esat pabeidzis aktivitāti, turiet , līdz parādās  un aplis aizpildās.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
 - Lai dzēstu aktivitāti, atlasiet .
 - Atlasiet , lai atjaunotu aktivitāti.

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājienu spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Atlasiet , lai iestatītu atkārtojumu skaitīšanu un iestatītu automātisku noteikšanu.
- 4 Atlasiet pārlēgu, lai iespējotu **Atk. skaitīšana** un **Autom. kopa**.
- 5 Nospiediet , atgrieztos aktivitātes taimera ekrānā.
- 6 Atlasiet , lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 7 Sāciet pirmo piegājienu.
Pulkstenis skaita atkārtojumus.
- 8 Velciet, lai skatītu papildu datu ekrānus (papildu izvēle).
- 9 Nospiediet , lai pabeigtu iestatīšanu.
PIEZĪME. ja vajadzīgs, atlasiet , lai rediģētu atkārtojumu skaitu.
- 10 Atlasiet , lai palaistu atpūtas taimeru.
Redzams atpūtas taimeris.
- 11 Nospiediet , lai sāktu nākamo kopu.
- 12 Atkārtojiet 9.–11. darbību, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 13 Kad esat pabeidzis aktivitāti, turiet , līdz parādās  un aplis aizpildās.
- 14 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
 - Lai dzēstu aktivitāti, atlasiet .
 - Atlasiet , lai atjaunotu aktivitāti.

Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai

- Laikā, kad veicat atkārtojumus, pulkstenī neskatieties.
Jūs varat mijiedarboties ar pulksteni katras vingrojumu kopas sākumā un beigās, kā arī atpūtas laikā.
- Vingrojumu atkārtojumu izpildes laikā koncentrējieties uz savu fizisko formu.
- Veiciet vingrojumus, izmantojot sava ķermeņa svaru vai papildu svaru.
- Veiciet vingrojumu atkārtojumus, izpildot saskanīgas, daudzveidīgas kustības.
Katrs atkārtojums tiek uzskaitīts, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, atgriežas sākuma pozīcijā.
PIEZĪME. kāju vingrojumi, iespējams, netiks uzskaitīti.
- Lai sāktu un beigtu vingrojumu kopas, ieslēdziet automātisku kopu noteikšanu.
- Saglabājiēt un nosūtiet savu izturības treniņa aktivitāti uz savu Garmin Connect kontu.
Lai skatītu un rediģētu aktivitātes detaļas, varat izmantot rīkus savā Garmin Connect kontā.

Peldēšanas aktivitātes ierakstīšana

PIEZĪME. peldēšanas laikā sirdsdarbības ritma dati netiek rādīti. Sirdsdarbības ritma datus varat skatīt saglabātajā aktivitātē lietotnē Garmin Connect.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  > .
- PIEZĪME.** lietotni Garmin Connect var izmantot, lai pievienotu vai noņemtu aktivitātes ([Aktivitāšu opciju pielāgošana, 25. lappuse](#)).
- 3 Atlasiet peldbaseina lielumu.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet , lai palaistu aktivitātes taimeris.
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 6 Sāciet aktivitāti.
Pulkstenis rāda jūsu attālumu un peldēšanas intervālus vai peldbaseina garumu.
- 7 Kad esat pabeidzis aktivitāti, turiet , līdz parādās  un aplis aizpildās.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
 - Lai dzēstu aktivitāti, atlasiet .
 - Atlasiet , lai atjaunotu aktivitāti.

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 1,5 km (1 jūdzi). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.

- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti ([Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana, 11. lappuse](#)).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz vívosmart 5 pulkstenis ir ierakstījis vismaz 1,5 km (1 jūdzi).
- 3 Pēc skrējiena pabeigšanas atlasiet .
- 4 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu pirmo laiku, pieskarieties skārienekrānam un ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu savā pulkstenī.
 - Lai veiktu manuālu kalibrēšanu pēc pirmā laika kalibrēšanas velciet uz augšu, atlasiet  un pulkstenī ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu.

Sirdsdarbības ritma funkcijas

Pulkstenim ir sirdsdarbības ritma izvēlne, kas ļauj skatīt plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma datus.

	Rāda jūsu pašreizējo VO2 max, kas ir jūsu fiziskās veiktspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas (<i>legūstiet savas VO2 Max. aplēses, 15. lappuse</i>).
	Pārraida jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu uz saderīgu ierīci (<i>Pulsa datu apraide uz Garmin® ierīcēm, 16. lappuse</i>).
	Rāda jūsu pašreizējo fiziskās formas vecumu, kura pamatā ir jūsu VO2 max., sirdsdarbības ritma rādītājs miera stāvoklī un ķermeņa masas indekss (KMI). (<i>Savas fiziskās formas vecuma skatīšana, 15. lappuse</i>) Lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu savā Garmin Connect kontā.

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

Nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

Statuss: ļauj ieslēgt vai izslēgt plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru.

SR brīdinājumi: ļauj iestatīt pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz iestatīto sliekšņvērtību vai krītas zem tās pēc neaktīva perioda (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana, 16. lappuse*).

Pulse Ox: ļauj iestatīt pulksteni, lai tas ierakstītu pulsa oksimetra rādījumus, kamēr dienas laikā neesat aktīvs, vai pastāvīgi, kamēr gulat. (*Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana, 15. lappuse*)

Pulsa oksimetrija

vivosmart 5 pulkstenim ir uz plaukstu locītavas balstīts pulsometrs, lai mērītu skābekļa piesātinājumu asinīs. Zināt savu skābekļa piesātinājuma asinīs līmeni var būt noderīgi, lai izprastu savu vispārējo veselību un noteiktu, kā organisms pielāgojas augstumam. Pulkstenis izmēra skābekļa līmeni asinīs, spīdinot gaismu ādā un pārbaudot, cik daudz gaismas tiek absorbēts. To attēlo kā SpO₂.

Pulkstenī pulsa oksimetra rādījumi parādās kā SpO₂ procentos. Savā Garmin Connect kontā varat skatīt papildu informāciju par pulsometra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu periodā (*Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana, 15. lappuse*). Papildu informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs jebkurā laikā varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu iegūšanu savā pulkstenī. Šo rādījumu precizitāte var mainīties, balstoties uz jūsu asins plūsmu, pulksteņa novietojumu uz plaukstu locītavas un jūsu nekustīgumu (*Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 33. lappuse*).

- 1 Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula.
Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- 2 Pavelciet, lai skatītu pulsa oksimetra logrīku.
- 3 Pieskarieties skārienekrānam un pavelciet pa kreisi.
- 4 Atlasiet , lai sāktu pulsa oksimetra nolasīšanu.
- 5 Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasā skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- 6 Nekustieties.

Pulkstenis parāda skābekļa piesātinājumu procentos.

PIEZĪME. pulsa oksimetra miega datus varat ieslēgt un skatīt savā Garmin Connect kontā (*Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana, 15. lappuse*).

Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana

Lai izmantotu pulsa oksimetra izsekošanu miegā, vīvosmart 5 pulkstenis ir jāiestata kā primārā aktivitāšu izsekošanas ierīce jūsu Garmin Connect kontā ([Aktivitātes izsekošanas iestatījumi, 26. lappuse](#)).

Varat iestatīt, lai pulkstenis pastāvīgi mēra skābekļa līmeni asinīs vai SpO2 līdz 4 stundām jūsu noteiktajā miega periodā ([Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 33. lappuse](#)).

PIEZĪME. neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO2 rādījumus miega laikā.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **Pulse Ox** > **Miega laikā**.

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir sirds un asinsvadu izturības rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas.

Pulkstenī jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis un apraksts. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par sava VO2 max. aplēsēm.

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics™. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā ([VO2 Max. standarta parametri, 34. lappuse](#)), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses

Lai pulkstenis varētu rādīt jūsu VO2 max. aplēses, tai ir nepieciešami plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma dati un laikkontrolēta 15 minūšu ātra iešana vai skriešana.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  > **VO2**.
Ja jums jau ir ierakstīti 15 minūšu ātras iešanas vai skriešanas dati, iespējams, ka ierīce parādīs VO2 max. aplēses. Pulkstenis atjaunina jūsu VO2 max. aplēses katru reizi, kad jūs veicat laikkontrolētu iešanu vai skriešanu.
- 3 Lai iegūtu savas VO2 max. aplēses, izpildiet ekrānā redzamās norādes.
Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.
- 4 Lai manuāli sāktu VO2 max. pārbaudi un iegūtu atjauninātas aplēses, pieskarieties pašreizējam rādījumam un izpildiet redzamās norādes.
Pulkstenis atjauninās jūsu jaunās VO2 max. aplēses.

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

Lai pulkstenis varētu aprēķināt precīzu fiziskās formas vecumu, ir jāiestata lietotāja profils lietotnē Garmin Connect.

Fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma personām. Jūsu pulkstenis izmanto tādu informāciju kā jūsu vecums, ķermeņa masas indekss (KMI), pulsa dati miera stāvoklī un enerģisku aktivitāšu vēsture, lai nodrošinātu jums fiziskās formas vecumu. Ja jums ir Garmin Index™ svari, pulkstenis jūsu fiziskās formas vecuma noteikšanai izmanto ķermeņa tauku procentuālās daļas mērījumu, nevis KMI. Vingrojumi un dzīvesveida maiņa var ietekmēt jūsu fiziskās formas vecumu.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  > .

Pulsa datu apraide uz Garmin® ierīcēm

Varat pārraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no vīvosmart 5 pulksteņa un skatīt tos pārī savienotajās Garmin ierīcēs. Piemēram, varat apraidīt sava pulsa datus uz Edge® ierīci, braucot ar velosipēdu, vai uz VIRB® sporta kameru aktivitātes laikā.

PIEZĪME. sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana samazina akumulatora darbības laiku.

1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .

2 Atlasiet  > .

vīvosmart 5 pulkstenis sāk pārraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus.

PIEZĪME. pārraidot sirdsdarbības ritma datus, laiks parādās ekrānā.

3 Savienojiet pārī vīvosmart 5 pulksteni ar Garmin ANT+® saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. Īpašnieka rokasgrāmatā.

4 Nospiediet , lai apturētu sirdsdarbības ritma datu pārraidi.

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nebrīdina par kādu iespējamu sirds stāvokli, un tā nav paredzēta ārstēšanas vai medicīniska stāvokļa vai slimības diagnosticēšanas nolūkam. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet  >  > SR brīdinājumi.

3 Atlasiet **Augsta** vai **Zema**.

4 Atlasiet brīdinājuma sliekšņvērtības vērtību.

5 Atlasiet pārslēgšanas slēdzi, lai ieslēgtu brīdinājumu.

Katru reizi, kad pārsniegsiet pielāgoto vērtību vai rādījums kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums, un pulkstenis vibrēs.

Pulksteņi

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus. Jūs varat iestatīt katra brīdinājuma aktivizēšanu vienu reizi vai regulāru tā atkārtošanu.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet  >  > .

3 Atlasiet laiku.

4 Atlasiet **Atkārtot** un atlasiet opciju (pēc izvēles).

Brīdinājuma dzēšana

1 Nospiediet .

2 Atlasiet  > **Trauksme**.

3 Atlasiet brīdinājumu un atlasiet **Dzēst**.

Hronometra lietošana

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Atlasiet , lai palaistu taimeru.
- 4 Atlasiet , lai apturētu taimeru.
- 5 Ja vajadzīgs, atlasiet  > , lai atiestatītu taimeru.

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Atlasiet .
- 4 Atlasiet laiku.
- 5 Atlasiet .
- 6 Atlasiet , lai palaistu taimeru.
- 7 Ja vajadzīgs, atlasiet , lai uz laiku apturētu taimeru.
- 8 Ja vajadzīgs, atlasiet  > , lai atiestatītu taimeru.

Bluetooth pievienotās funkcijas

vivosmart 5 pulkstenim ir vairākas Bluetooth pievienotās funkcijas jūsu saderīgam viedtālrunim, izmantojot lietotni Garmin Connect.

Aktivitāšu augšupielādes: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz lietotni Garmin Connect, tikko atverat lietotni.

Palīdzība: ļauj jums sūtīt savām kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem automātisku īsziņu ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu, izmantojot lietotni Garmin Connect.

Meklēt manu pulksteni: atrod jūsu pazudušo vivosmart 5 pulksteni, kas ir savienots pārī ar viedtālruni un šobrīd atrodas uztveršanas diapazonā.

Meklēt manu tālruni: atrod jūsu pazudušo viedtālruni, kas ir savienots pārī ar vivosmart 5 pulksteni un šobrīd atrodas uztveršanas diapazonā.

Negadījuma noteikšana: ļauj lietotnei Garmin Connect nosūtīt ziņojumu jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem, kad vivosmart 5 pulkstenis nosaka negadījumu.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pastu vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus Garmin Connect izsekošanas lapā.

Mūzikas pārvaldība: ļauj jums pārvaldīt mūzikas atskaņotāju savā viedtālrunī.

Paziņojumi: brīdina, ka jums jāapskata paziņojumi jūsu viedtālrunī, tostarp zvan, īsziņas, sociālo tīklu jaunumi, kalendārā iekļautās tikšanās utt., pamatojoties uz viedtālruna paziņojumu iestatījumiem.

Programmatūras atjauninājumi: pulkstenis bezvadu savienojumā lejupielādē un instalē jaunāko programmatūras atjauninājumu.

Laikapstākļu atjauninājumi: rāda pašreizējo temperatūru un laikapstākļu prognozes no jūsu viedtālruna.

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu tālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kas ir redzami jūsu vivosmart 5 pulkstenī.

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone®, dodieties uz iOS® paziņojumu iestatījumiem, lai atlasītu pulkstenī rādāmos vienumus.
- Ja izmantojat Android tālruni, lietotnē Garmin Connect atlasiet **Iestatījumi** > **Paziņojumi**.

Pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietas noteikšana

Jūs varat izmantot šo funkciju, lai palīdzētu noteikt tāda pazaudēta tālruņa atrašanās vietu, kas ir savienots pārī, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, un pašlaik atrodas diapazonā.

- 1 Pavelciet pa labi, lai skatītu vadības izvēlni.

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 22. lappuse*).

- 2 Atlasiet .

vivosmart 5 pulkstenis sāk meklēt jūsu pārī savienoto viedtālruni. Viedtālrunī atskan brīdinājuma skaņa, un vivosmart 5 pulksteņa ekrānā parādās Bluetooth signāla stiprums. Bluetooth signāla stiprums palielinās, jums tuvojoties viedtālrunim.

- 3 Nospiediet , lai apturētu meklēšanu.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemat tālruņa zvanu, vivosmart 5 pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemtu zvanu, atlasiet .

PIEZĪME. lai runātu ar zvanītāju, jums ir jāizmanto savienojumā esošs tālrunis.

- Lai noraidītu zvanu, atlasiet .

- Lai noraidītu zvanu un tūlīt nosūtītu teksta ziņojuma atbildi, atlasiet  un sarakstā atlasiet ziņojumu.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai tad, ja jūsu pulkstenis ir savienots ar Android tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Netraucēšanas režīma lietošana

Netraucēšanas režīmu varat izmantot, lai izslēgtu paziņojumus, rokas kustību uztveršanu un brīdinājumus.

Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr guljat vai skatāties filmu.

PIEZĪME. savā Garmin Connect kontā jūs varat iestatīt, lai pulkstenis automātiski pāriet netraucēšanas režīmā jūsu ierastā miega laikā. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā (*Lietotāja profila iestatījumi, 26. lappuse*).

- 1 Pavelciet pa labi, lai skatītu vadības izvēlni.

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 22. lappuse*).

- 2 Atlasiet .

Rīta pārskats

Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu pārskatu, kurā ir informācija par laikapstākļiem, miegu, soļiem, menstruālo ciklu vai grūtniecību, kā arī kalendāra notikumi.

PIEZĪME. savu parādāmo vārdu varat pielāgot savā Garmin Connect kontā (*Sistēmas iestatījumi, 26. lappuse*).

Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Jūsu Garmin Connect kontā ir rīki, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus u. c.

Jūs varat izveidot savu bezmaksas Garmin Connect kontu, kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar viedtālruni, izmantojot Garmin Connect lietotni, vai arī varat doties uz vietni www.garminconnect.com.

Sekoiet savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Saglabājiet savas aktivitātes: pēc laikkontrolētas aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā tālrunī varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiet savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu aktivitāti, tostarp laiku, attālumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, un pielāgojamus pārskatus.



Kopīgojiet savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, vai izvietot saites uz savām aktivitātēm savās iecienītajās sociālo tīmekļu vietnēs.

Pārvaldiet savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu pulksteni un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Garmin Move IQ™

Kad jūsu kustības atbilst pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā.

Move IQ funkcija var automātiski sākt laikkontrolētu aktivitāti iešanai un skriešanai, izmantojot laika sliekšņvērtības, kuras iestatāt lietotnē Garmin Connect vai pulksteņa aktivitāšu iestatījumos. Šīs aktivitātes ir pievienotas jūsu aktivitāšu sarakstam.

Pievienotais GPS

Ar pievienotu GPS funkciju pulkstenis izmanto tālruņa GPS antenu, lai ierakstītu GPS datus iešanas, skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitātēm (*Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS, 12. lappuse*). GPS dati, tostarp atrašanās vieta, attālums un ātrums, ir redzami aktivitātes informācijā jūsu Garmin Connect kontā. Pievienotais GPS tiek izmantots arī palīdzībai un LiveTrack funkcijām.

PIEZĪME. lai lietotu pievienota GPS funkciju, iespējojiet tālruņa lietotņu atļaujās vienmēr koplietot atrašanās vietu ar Garmin Connect lietotni.

Drošības un izsekošanas funkcijas

⚠ UZMANĪBU

Drošības un izsekošanas funkcijas ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

vivosmart 5 pulkstenim ir drošības un izsekošanas funkcijas, kuras ir jāiestata lietotnē Garmin Connect.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu šīs funkcijas, vivosmart 5 pulkstenis ir jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz www.garmin.com/safety.

Palīdzība: ļauj sūtīt ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

Negadījuma noteikšana: ja vivosmart 5 tālrunis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus tīmekļa vietnes lapā.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana > Drošības funkcijas > Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem > Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kontaktpersonu pievienošana

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Kontaktpersonas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas vivosmart 5 pulkstenī (*Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni, 21. lappuse*).

Palīdzības pieprasīšana

PIEZĪME. jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami.

Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 20. lappuse*). Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.
Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.

IETEIKUMS. pirms ir beigusies atpakaļskaitīšana, varat atlasīt Atcelt, lai atceltu ziņojumu.

Negadījuma noteikšana

⚠ UZMANĪBU

Negadījuma noteikšana ir papildu funkcija, kas pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā.

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

PIEZĪME. jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami.

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 20. lappuse*). Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad vīvosmart 5 pulkstenis ar iespējotu GPS nosaka negadījumu, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku īsziņu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jums ir 15 sekundes laika, lai atceltu.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulat, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. snaudas brīži netiek ietverti miega statistikā. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Netraucēšanas režīma lietošana, 18. lappuse*).

Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni

Jūsu pulkstenis automātiski sinhronizē datus ar Garmin Connect lietotni ikreiz, kad atverat lietotni. Pulkstenis automātiski periodiski sinhronizē datus ar Garmin Connect lietotni. Jebkurā laikā datus varat sinhronizēt arī manuāli.

- 1 Pielieciet pulksteni pie viedtālruņa.
 - 2 Atveriet lietotni Garmin Connect.
- IETEIKUMS.** lietotne var būt atvērta vai darboties fonā.
- 3 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
 - 4 Atlasiet  >  > **Sinhronizācija**.
 - 5 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.
 - 6 Skatiet pašreizējos datus Garmin Connect lietotnē.

Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru

Lai sinhronizētu datus ar lietojumprogrammu Garmin Connect datorā, jums ir jāinstalē lietotne Garmin Express™ (*Garmin Express iestatīšana, 21. lappuse*).

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Atveriet lietojumprogrammu Garmin Express.
Pulkstenis pāriet ārējās atmiņas režīmā.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 4 Skatiet savus datus savā Garmin Connect kontā.

Garmin Express iestatīšana

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz www.garmin.com/express.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pulksteņa pielāgošana

Pulksteņa ciparnīcas maiņa

Pulkstenis tiek piegādāts ar vairākām iepriekš ielādētām pulksteņa ciparnīcām.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet .
- 3 Pavelciet uz augšu vai leju, lai ritinātu pa pieejamajām pulksteņa ciparnīcām.
- 4 Pieskarieties skārienekrānam, lai atlasītu pulksteņa ciparnīcu.

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē ([Logrīku un izvēlņu skatīšana, 2. lappuse](#)).

- 1 Pavelciet pa labi, lai skatītu vadības izvēlni.
Ir redzama vadības izvēlne.
- 2 Turiet nospiestu skārienekrānu.
Vadības izvēlne pārslēdzas rediģēšanas režīmā.
- 3 Lai noņemtu saīsni no vadības izvēlnes, izvēlieties  saīsnes augšējā labajā stūrī.
- 4 Atlasiet , lai pievienotu saīsni vadības izvēlnē.
PIEZĪME. šī opcija būs pieejama vienīgi pēc tam, kad noņemsit no izvēlnes vismaz vienu saīsni.

Vadību izvēlne

Vadības izvēlnē varat ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 22. lappuse](#)).

Pulksteņa ciparnīcā velciet pa labi.

Ūdens lietošanas brīdinājuma iestatīšana

Jūs varat izveidot brīdinājumu, kurš atgādinās, ka jāpalielina lietotā šķidruma daudzums.

- 1 Nospiediet , lai skatītu izvēlni.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Atlasiet **Brīdinājums**.
- 4 Atlasiet brīdinājuma frekvenci.
- 5 Atlasiet .

Sistēmas iestatījumi

Nospiediet , lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

Spilgtums: iestata fona displeja spilgtuma līmeni. Jūs varat izmantot opciju Automātiski, lai automātiski koriģētu spilgtumu, pamatojoties uz apkārtējās vides apgaismojumu, vai manuāli pielāgojiet spilgtuma līmeni ([Spilgtuma līmeņa iestatīšana, 24. lappuse](#)).

PIEZĪME. augstāks spilgtuma līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Brīdinājuma vibrācija: iestata vibrācijas līmeni ([Vibrācijas līmeņa iestatīšana, 24. lappuse](#)).

PIEZĪME. augstāks vibrācijas līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Noildze: iestata laika periodu, pirms displejs tiek izslēgts. Šī opcija ietekmē akumulatora un displeja darbības laiku.

Kustība: iestata žestu režīmu un žestu sensitivitāti.

PIEZĪME. augstāks žestu jutīguma līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Vadību izvēlne: ļauj rediģēt vadības izvēlni ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 22. lappuse](#)).

Valoda: iestata pulkstenī rādāmo valodu.

USB režīms: iestata pulksteni ārējās atmiņas ierīces režīma vai Garmin režīma lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

Rediģēt logrīkus: parāda vietu, kur var rediģēt logrīkus Garmin Connect.

Rediģēt aktivitātes: parāda vietu, kur var rediģēt aktivitātes Garmin Connect.

Atiestatīt: ļauj dzēst savus lietotāja datus un atiestatīt visus noklusējuma iestatījumus ([Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana, 30. lappuse](#)).

Izslēgt: izslēdz pulksteni.

Spilgtuma līmeņa iestatīšana

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **Spilgtums**.
- 3 Atlasiet spilgtuma līmeni.

PIEZĪME. opcija Automātiski automātiski koriģē spilgtumu, pamatojoties uz apkārtējās vides apgaismojumu.

Vibrācijas līmeņa iestatīšana

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **Brīdinājuma vibrācija**.
- 3 Atlasiet vibrācijas līmeni.

PIEZĪME. augstāks vibrācijas līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Bluetooth iestatījumi

Nospiediet  lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

Statuss: ieslēdz un izslēdz Bluetooth tehnoloģiju.

PIEZĪME. daži Bluetooth iestatījumi ir redzami vienīgi, kad iespējota Bluetooth tehnoloģija.

Izveidot pāra savienojumu ar tālruni: ļauj izveidot ierīces pāra savienojumu ar saderīgu Bluetooth iespējotu viedtālruni. Šis iestatījums ļauj izmantot Bluetooth pievienotās funkcijas, izmantojot Garmin Connect lietotni, tostarp paziņojumus un aktivitāšu augšupielādes.

Sinhronizācija: ļauj sinhronizēt ierīci ar saderīgu Bluetooth iespējotu viedtālruni.

Garmin Connect iestatījumi

Jūs varat pielāgot sava pulksteņa iestatījumus, aktivitātes opcijas un lietotāja iestatījumus savā Garmin Connect kontā. Dažus iestatījumus varat pielāgot arī savā vīdovsmart 5 pulkstenī.

- Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai , atlasiet **Garmin ierīces** un savu pulksteni.
- Ierīču logrīkā lietotnē Garmin Connect atlasiet savu pulksteni.

Pēc iestatījumu pielāgošanas dati ir jāsinhronizē, lai pielāgotu izmaiņas pulkstenim (*Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni, 21. lappuse*) (*Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru, 21. lappuse*).

Izskata iestatījumi

Garmin Connect Pulksteņa izvēlnē atlasiet Izskats.

Logrīki: ļauj pielāgot logrīkus, kuri redzami pulkstenī, un pārkārtot logrīkus kopā.

Displeja opcijas: ļauj pielāgot displeju.

Brīdinājumu iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet Brīdinājumi.

Brīdinājuma signāli: ļauj iestatīt jūsu ierīcei modinātājpulksteņa laikus un biežumu.

Viedie paziņojumi: ļauj iespējot un konfigurēt tālruņa paziņojumu no saderīga viedtālruņa. Jūs varat izvēlēties saņemt paziņojumus Aktivitātes laikā.

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas brīdinājumi: ļauj iestatīt ierīci, lai tā brīdina, kad jūsu sirdsdrobības ritms pārsniedz iestatīto sliekšņvērtību vai krītas zem tās pēc neaktīva perioda. Jūs varat iestatīt brīdinājuma sliekšņvērtību.

Kustības brīdinājums: ļauj ierīcei dienas laika ekrānā rādīt paziņojumu un kustību joslu, kad esat neaktīvs pārāk ilgu laiku.

Atpūtas atgādinājumi: ļauj iestatīt ierīces brīdinājumu, kad jūsu stresa līmenis ir neparasti augsts. Brīdinājums rosina jūs brīdi atpūsties, un ierīce aicina sākt vadītu elpošanas vingrinājumu.

Bluetooth savienojuma brīdinājums: ļauj iespējot brīdinājumu, informējot jūs, kad pārī savienotais tālrunis vairs nav savienojumā, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Netraucēt miega laikā: iestata ierīci, lai tā automātiski ieslēdz netraucēšanas režīmu laikā, kad jūs guļat (*Lietotāja profila iestatījumi, 26. lappuse*).

Aktivitāšu opciju pielāgošana

Jūs varat atlasīt aktivitātes, lai rādītu tās pulkstenī.

- 1 Garmin Connect pulksteņa izvēlnē atlasiet **Aktivitātes**.
- 2 Atlasiet aktivitātes, lai rādītu tās pulkstenī.

PIEZĪME. iešanas aktivitāti nevar noņemt.

- 3 Ja vajadzīgs, atlasiet aktivitāti, lai pielāgotu tās iestatījumus, piemēram, brīdinājumus un datu ekrānus.

Distanču atzīmēšana

Jūs varat iestatīt pulksteni, lai izmantotu funkciju Auto Lap®, kas automātiski atzīmē apli pēc katra kilometra vai jūdzes. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

PIEZĪME. funkcija Auto Lap nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Garmin Connect Pulksteņa izvēlnē atlasiet **Aktivitātes**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Auto Lap**.

Aktivitātes izsekošanas iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet Aktivitātes izsekošana.

PIEZĪME. daži iestatījumi ir redzami iestatījumu izvēlnes apakš kategorijā. Lietotņu vai tīmekļa atjauninājumi var mainīt šīs iestatījumus izvēlnes.

Pulse Ox: ļauj jūsu ierīcei ierakstīt līdz pat četrām stundām pulsa oksimetra rādījumus, kamēr guļat.

Move IQ: ļauj ieslēgt vai izslēgt Move IQ notikumus. Funkcija Move IQ automātiski nosaka aktivitātes modeļus, piemēram, iešanu un skriešanu.

Automātiska aktivitātes sākšana: ļauj ierīcei automātiski izveidot un saglabāt laikkontrolētas aktivitātes, kad Move IQ funkcija nosaka, ka jūs ejat vai skrienat minimālā laika sliekšņvērtības robežās. Jūs varat iestatīt minimālo laika sliekšni skriešanai un staigāšanai.

Dienā veikto soļu skaits: ļauj ievadīt dienas soļu mērķi. Jūs varat izmantot opciju Automātisks mērķis, lai ļautu ierīcei automātiski noteikt jūsu soļu mērķi.

Intensitātes minūtes nedēļā: ļauj ievadīt nedēļas mērķi minūšu skaitam, lai piedalītos vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātēs. Ierīce ļauj iestatīt arī sirdsdarbības ritma zonu vidējas intensitātes minūtēm un augstāku sirdsdarbības ritma zonu enerģiskas intensitātes minūtēm. Jūs varat izmantot arī noklusējuma algoritmu.

Pielāgots soļa garums: ļauj ierīcei precīzāk aprēķināt attālumu, kas veikts, izmantojot jūsu pielāgotu soļa garumu. Jūs varat ievadīt zināmu attālumu un soļu skaitu, kāds nepieciešams šā attāluma veikšanai, un Garmin Connect var aprēķināt jūsu soļu garumu.

Iestatīt kā prioritāro aktivitātes izsekotāju: iestata šo ierīci kā galveno aktivitātes izsekošanas ierīci, ja lietotnei ir pievienotas vairākas ierīces.

Lietotāja profila iestatījumi

Savā Garmin Connect pulksteņa izvēlnē atlasiet Lietotāja profils.

Personiskā informācija: ļauj ievadīt personas informāciju, piemēram, dzimšanas datumu, dzimumu, augumu un svaru.

Miegs: ļauj ievadīt jūsu ierasto miega laiku.

Sirdsdarbības ritma zonas: ļauj jums aplēst savu maksimālo sirdsdarbības ritmu un noteikt pielāgotas sirdsdarbības ritma zonas.

Sistēmas iestatījumi

Garmin Connect pulksteņa izvēlnē atlasiet Sistēma.

Parādāmais vārds: ļauj iestatīt pulksteņa nosaukumu, kas tiek parādīts tādās vietās kā rīta atskaite un pārvietošanas brīdinājums.

Valkājama uz rokas: ļauj atlasīt, uz kuras rokas pulksteni vēlaties valkāt.

PIEZĪME. šo iestatījumu izmanto izturības treniņiem un žestiem.

Physio TrueUp: ļauj pulkstenim sinhronizēt aktivitātes, vēsturi un datus no citām Garmin ierīcēm.

Laika formāts: iestata pulksteni, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu formātā.

Datuma formāts: iestata pulksteni, lai tā rāda datumu mēneša/dienas vai dienas/mēneša formātā.

Valoda: iestata pulksteņa valodu.

Mērvienības: iestata pulksteni, lai tas rāda veikto attālumu un temperatūru angļu mēru sistēmas vai metriskās mēru sistēmas mērvienībās.

Informācija par ierīci

Pulksteņa uzlāde

⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Pulksteņa tīrīšana*, 28. lappuse).

- 1 Pievienojiet USB kabeļa mazo galu pulksteņa uzlādes portam.



- 2 USB kabeļa lielo galu pievienojiet USB uzlādes portam.
Pulkstenī ir attēlots baterijas esošais uzlādes līmenis.

Padomi pulksteņa uzlādei

- Droši pievienojiet lādētāju pulkstenim, lai to uzlādētu, izmantojot USB kabeli (*Pulksteņa uzlāde*, 27. lappuse). Pulksteni var uzlādēt, pievienojot USB kabeli Garmin apstiprinātam maiņstrāvas adapterim ar parasto ligzdu vai datora USB portam.
- Skatiet akumulatora atlikušā uzlādes līmeņa grafisko atspoguļojumu pulksteņa informācijas ekrānā (*Ierīces informācijas skatīšana*, 29. lappuse).

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbmūžu.

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Nekad neskariet skārienekrānu ar cietiem vai asiem priekšmetiem, jo tie var izraisīt bojājumu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Neievietojiet ierīci vidē, kurā ir augsta temperatūra, piemēram apģērbu žāvētājā.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

- 1 Slaukiet pulksteni ar drānu, kas samitrināta maiga mazgāšanas līdzekļa šķīdumā.
- 2 Noslaukiet to sausu.

Pēc tīrīšanas ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

IETEIKUMS. lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz www.garmin.com/fitandcare.

Siksniņas nomaiņa

Lai iegūtu informāciju par papildu piederumiem un rezerves detaļām, dodieties uz vietni www.buy.garmin.com, vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju.

- 1 Noņemiet ierīci no siksnīgas.



- 2 Ievietojiet ierīci siksnīgā un izstiepiet siksnīgas materiālu ap ierīci. Marķējumam uz ierīces jāsakrīt ar marķējumu siksnīgas iekšpusē.



Ierīces informācijas skatīšana

Jūs varat skatīt ierīces ID, programmatūras versiju un reglamentējošu informāciju.

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Velciet, lai skatītu informāciju.

E-etīketei reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etīkete šim pulkstenim tiek nodrošināta elektroniski. E-etīkete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **Reglamentējoša informācija**.

Specifikācijas

Akumulatora veids	Atkārtoti lādējams iebūvēts litija polimēra akumulators
Bateriju darbības laiks	Līdz 7 dienām
Darba temperatūras diapazons	No -20° līdz 45°C (no -4° līdz 113°F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Bezvadu frekvence	2,4 GHz ar -4,69 dBm maks.
Ūdens iedarbība	5 ATM ¹

Ierīces apkope

Garmin atbalsta centrs

Dodieties uz support.garmin.com, lai skatītu un iegūtu palīdzību un informāciju, piemēram, produkta rokasgrāmatas, bieži uzdotos jautājumus, videoierakstus un klientu atbalstu.

Ierīces remonts

Ja ierīcei ir veikams remonts, dodieties uz support.garmin.com, lai skatītu informāciju par pakalpojuma pieprasījuma iesniegšanu Garmin produkta atbalsta dienestā.

Papildu informācijas iegūšana

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Dodieties uz www.garmin.com/ataccuracy.

Šī nav medicīnas ierīce. Pulsa oksimetrijas funkcija nav pieejama visās valstīs.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Produkta atjauninājumi

Pulkstenis automātiski pārbauda atjauninājumus, kad ir izveidots savienojums ar Bluetooth vai Wi-Fi®. Atjauninājumus varat pārbaudīt manuāli sistēmas iestatījumos (*Sistēmas iestatījumi*, 24. lappuse). Instalējiet savā datorā Garmin Express (www.garmin.com/express). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni.

Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana

Varat atjaunot visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Lai skatītu izvēlni, nospiediet .
- 2 Atlasiet  >  > **Atiestatīt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iestatījumus**.
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iestatījumus**.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*Tālruna pāra savienojuma izveidošana*, 1. lappuse).

Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect (*Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni*, 21. lappuse).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni. Atjauninājums tiek piemērots, kad jūs aktīvi neizmantojat pulksteni. Kad atjaunināšana ir pabeigta, pulkstenis tiek restartēts.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai atjauninātu pulksteņa programmatūru, vispirms ir jāielādē un jāinstalē lietotne Garmin Express un jāpievieno pulkstenis (*Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru*, 21. lappuse).

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Express nosūta to uz jūsu pulksteni.
- 2 Kad lietotne Garmin Express ir pabeigusi atjauninājuma sūtīšanu, atvienojiet pulksteni no datora.
Pulkstenis instalē atjauninājumu.

Traucējummeklēšana

Pulksteņa atiestatīšana

Ja pulkstenis pārstāj reaģēt, to, iespējams, ir jārestartē. Šī darbība nedzēš nekādus jūsu datus.

PIEZĪME. atiestatot pulksteņa darbību, tiek atiestatīta kustības josla.

- 1 10 sekundes turiet nospiestu .
- 2 Atlaidiet .

Pulkstenis uz īsu brīdi parāda trīsstūri, un pēc tam tiek parādīta pulksteņa ciparnīca.

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

vivosmart 5 pulkstenis ir saderīgs ar tālruniem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē www.garmin.com/ble.

Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

- Novietojiet pulksteni sava viedtālruņa diapazonā.
- Ja jūsu pulkstenis un viedtālrunis jau ir pāra savienojumā, izslēdziet Bluetooth abās ierīcēs un vēlreiz ieslēdziet.
- Ja jūsu pulkstenis un viedtālrunis nav pāra savienojumā, iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā viedtālrunī.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect, atlasiet  vai  un atlasiet **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Savā pulkstenī nospiediet , lai skatītu izvēlni un atlasiet  >  > **Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**, lai pārietu pāra savienojuma režīmā.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plaukostas locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles pļāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME. pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat savu pulksteni.

- 1 Sinhronizējiet soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni (*Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni, 21. lappuse*).
- 2 Pagaidiet, līdz pulkstenis sinhronizē jūsu datus.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect atsvaidzināšana nesinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Mans stresa līmenis nav redzams

Lai pulkstenis varētu noteikt jūsu stresa līmeni, ir jāieslēdz plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitors.

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu dienas laikā miera periodos, lai noteiktu stresa līmeni. Pulkstenis nenosaka stresa līmeni laikkontrolētu aktivitāšu laikā.

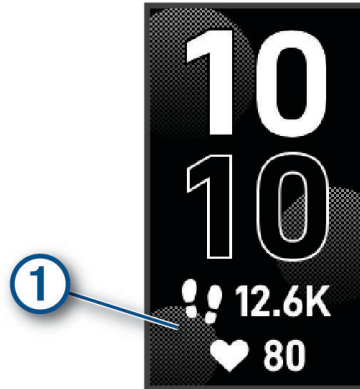
Ja stresa līmeņa vietā ir redzamas svītrīņas, saglabājiet miera stāvokli un gaidiet, līdz pulkstenis izmēra jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu.

Manas intensitātes minūtes mirgo

Kad veicat fiziskas aktivitātes intensitātes līmenī, lai sasniegtu savu intensitātes minūšu mērķi, intensitātes minūtes mirgo.

Ieteikumi skārienekrānam

- Pieskarieties skārienekrānam, lai veiktu atlasī.
- Lai pamodinātu pulksteni, divreiz pieskarieties.
- Pulksteņa ciparnīcā pieskarieties skārienekrānam, lai ritinātu pa datiem, piemēram, soļiem un sirdsdarbības ritma datiem ①.



- Vadības izvēlnē turiet piespiestu skārienekrānu, lai pievienotu, noņemtu un pārkārtotu vadību.
- Jebkurā ekrānā nospiediet , lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
- Pieskarieties logrīku ekrānam, lai skatītu logrīka papildu detaļas.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plauksta locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.

PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet pulksteni, kamēr guļat.
- Labs miegs uzlādē jūsu Body Battery.
- Fiziskā slodze un augsts stresa līmenis var veicināt ātrāku Body Battery līmeņa samazināšanos.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieciet nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasa jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīšu.
- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Akumulatora darbības laika maksimizēšana

- Samaziniet ekrāna spilgtumu un noildzi (*Sistēmas iestatījumi, 24. lappuse*).
- Samaziniet vibrācijas līmeni (*Vibrācijas līmeņa iestatīšana, 24. lappuse*).
- Izslēdziet plaukstu locītavas kustības (*Sistēmas iestatījumi, 24. lappuse*).
- Viedtālruņa paziņojumu centra iestatījumos ierobežojiet paziņojumus, kas ir redzami vīdosmart 5 pulkstenī (*Paziņojumu pārvaldība, 17. lappuse*).
- Izslēdziet viedos paziņojumus (*Brīdinājumu iestatījumi, 25. lappuse*).
- Izslēdziet Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, ja neizmantojat pievienotās funkcijas (*Bluetooth iestatījumi, 25. lappuse*).
- Izslēdziet pulsa oksimetrijas izsekošanu miegā (*Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana, 15. lappuse*).
- Izslēdziet plaukstu locītavas sirds darbības ritma uzraudzību (*Plaukstu locītavas sirds darbības ritma monitora iestatījumi, 14. lappuse*).

PIEZĪME. plaukstu locītavas sirds darbības ritma uzraudzība tiek izmantota, lai aprēķinātu enerģiskas intensitātes minūtes, VO2 max., ķermeņa enerģijas līmeni, stresa līmeni un sadedzinātās kalorijas.

Mana pulksteņa displejs ārā ir grūti redzams

Pulkstenis nosaka apkārtējās vides apgaismojumu un automātiski korigē fona apgaismojuma spilgtumu, lai maksimāli pagarinātu akumulatora lietošanas laiku. Tiešā saules gaismā ekrāns kļūst spilgtāks, taču rādījumi joprojām var būt grūti redzami. Automātiskā aktivitātes noteikšanas funkcija var būt noderīga, uzsākot āra aktivitātes (*Aktivitātes izsekošanas iestatījumi, 26. lappuse*).

Pielikums

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirds darbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirds darbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirds darbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirds darbības ritmu, varat izmantot tabulu (*Sirds darbības ritma zonu aprēķini, 34. lappuse*), lai noteiktu vispiemērotāko sirds darbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirds darbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirds darbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirds darbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 max. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

