

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

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 išpareigojimo pranešti bet kokiame asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

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

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

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

M/N: A04224

Turinys

Ižanga	1
Laikrodžio nustatymas.....	1
Laikrodžio režimai.....	2
Laikrodžio naudojimas.....	3
Menu parinktys.....	3
Laikrodžio dėvėjimas.....	4
Valdikliai	5
Automatiškai nustatomas tikslas.....	6
Judesio juosta.....	6
Išspėjimo apie judėjimą išjungimas.....	6
Intensyvumo minutės.....	7
Kaip pelnyti intensyvumo minutes.....	7
Body Battery.....	7
Body Battery valdiklio peržiūra.....	7
Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis.....	7
Streso lygio valdiklio peržiūra.....	7
Atsipalaidavimo laikmačio įjungimas.....	8
Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas.....	8
Kalorijų tikslumo didinimas.....	8
Širdies dažnio valdiklio peržiūra.....	8
Miego stebėjimas.....	8
Menstruacijų ciklo stebėjimas.....	9
Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas.....	9
Nėštumo stebėjimas.....	9
Nėštumo informacijos registravimas.....	9
Muzikos atkūrimo valdymas.....	10
Pranešimų peržiūra.....	10
Atsakymas į tekstinę žinutę.....	10
Valdikliai	11
Valdiklių meniu tinkinimas.....	12
Treniruotė	12
Skačiuojamo laiko veiklos įrašymas.....	12
Bėgtakio atstumo kalibravimas.....	13
Veiklos registravimas su GPS funkcija.....	13
Jėgos treniruotės įrašymas.....	14

Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą.....	14
Plaukimo veiklos įrašymas.....	14
Toe-to-Toe iššūkio varžybų pradėjimas.....	15
Širdies dažnio funkcijos	15
Pulsoksimetras.....	15
Pulsoksimetro rodmenų gavimas....	16
Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas.....	16
Apie VO2 maksimumo įverčius.....	16
Jūsų VO2 maksimumo įverčio gavimas.....	16
Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra.....	17
Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius.....	17
Išspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	17
Garmin Pay	17
„Garmin Pay“ piniginės nustatymas.....	18
Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę.....	18
Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį.....	18
Garmin Pay kortelių tvarkymas.....	19
Garmin Pay slaptažodžio keitimas.....	19
Laikrodžiai	19
Atbulinio laikmačio įjungimas.....	19
Chronometro naudojimas.....	19
Žadintuvo naudojimas.....	20
Saugumo ir stebėjimo funkcijos	20
Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	20
Kontaktų pridėjimas.....	20
Įvykių aptikimas.....	21
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	21
Pagalbos prašymas.....	21
Bluetooth ryšio funkcijos	22
Pranešimų tvarkymas.....	22
Pamesto telefono radimas.....	22

Atsiliepimas į telefono skambutį.....	22	Sunku įžiūrėti laikrodžio ekraną lauke.....	32
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....	23	Mano laikrodis neįkraunamas belaidžiu būdu.....	32
Garmin Connect.....	23	Veiklos stebėjimas.....	32
Garmin Move IQ™	23	Žingsnių skaičius atrodo netikslus..	32
GPS sistema.....	24	Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	33
Miego stebėjimas.....	24	Nerodomas mano streso lygis.....	33
Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect.....	24	Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi.....	33
Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu.....	24	Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	33
Garmin Express nustatymas.....	24	Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	33
Laikrodžio tinkinimas.....	25	Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	34
Laikrodžio nustatymai.....	25	Baterijos veikimo laiko pailginimas.....	34
Ekrano nustatymai.....	25	Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas.....	34
Bluetooth nustatymai.....	25	Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect.....	34
Širdies dažnio ir streso nustatymai..	26	Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	35
Veiklos nustatymai.....	26	Produktų naujiniai.....	35
Sistemos nustatymai.....	26	Kaip gauti daugiau informacijos.....	35
Laiko nustatymai.....	26	Įrenginio remontas.....	35
Garmin Connect nustatymai.....	27	Priedas.....	35
Telefono nustatymai.....	27	Fizinio pasirengimo tikslai.....	35
Ciferblato tinkinimas.....	27	Apie širdies dažnio zonas.....	35
Veiklos parinkčių tinkinimas.....	27	Širdies dažnio zonų skaičiavimas.....	36
Ratų žymėjimas.....	27	VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	36
Duomenų laukų tinkinimas.....	27		
Veiklos stebėjimo nustatymai.....	28		
Naudotojo profilis.....	28		
Įrenginio informacija.....	29		
Laikrodžio įkrovimas.....	29		
Laikrodžio įkrovimo patarimai.....	29		
Įrenginio priežiūra.....	30		
Dirželių keitimas.....	30		
El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra.....	30		
Specifikacijos.....	31		
Trikčių šalinimas.....	31		
Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?.....	31		
Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio.....	31		
Laikrodis rodo neteisingą laiką.....	31		
Laikrodžio rodyklių lygiavimas.....	32		

Ižanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

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

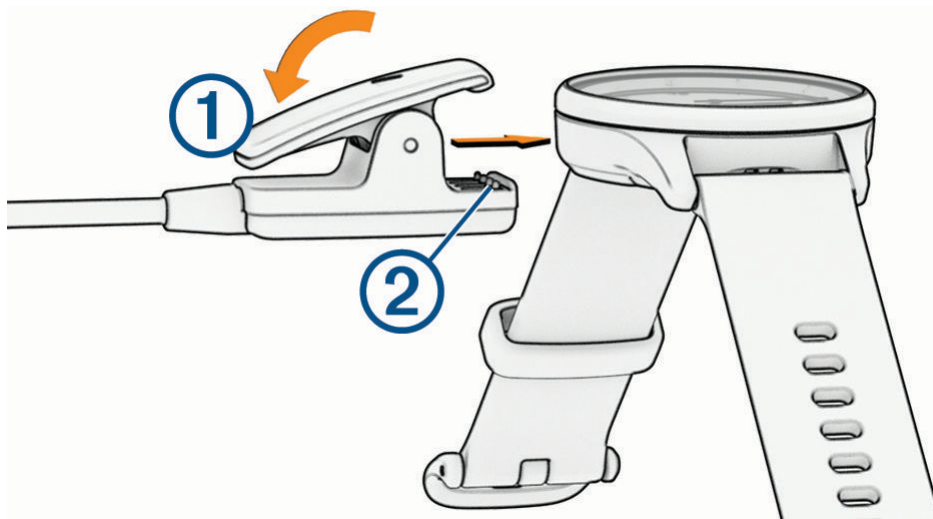
Prieš pradėdami naudoti bet kokią pratimų programą ar prieš ją koreguodami visada pasitarkite su gydytoju.

Laikrodžio nustatymas

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

Norint naudoti vívomove Trend laikrodžio ryšio funkcijas, reikia susieti jį tiesiogiai programoje Garmin Connect™, o ne naudojantis Bluetooth® nustatymais telefone.

- 1 Iš programų parduotuvės telefone įdiekite programą Garmin Connect.
- 2 Suspauskite įkroviklio apkabą ①.



- 3 Sulygiuokite apkabą su kontaktais galinėje laikrodžio pusėje ②.

- 4 Prijunkite USB kabelį prie maitinimo lizdo ir įjunkite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 29 psl.*).
Laikrodžiui įsijungus rodoma Hello!



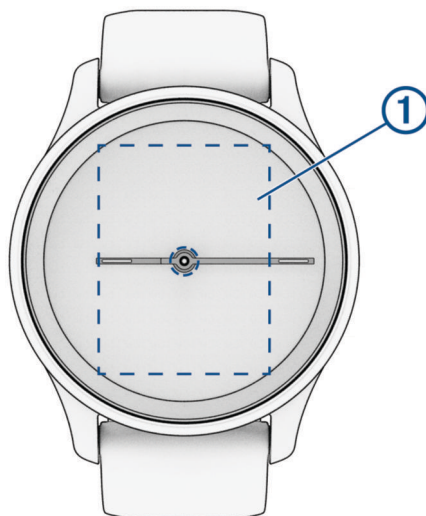
- 5 Norėdami pridėti laikrodį prie Garmin Connect paskyros, pasirinkite parinktį:
- Jei įrenginį su programa Garmin Connect susiejate pirmą kartą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
 - Jei su programa Garmin Connect jau susiejote kitą įrenginį,  arba  meniu pasirinkite „**Garmin**“ **įrenginiai** > **Pridėti įrenginį** ir vadovaukitės ekrane rodomomis instrukcijomis.

Sėkmingai susiejus, pateikiamas pranešimas, o laikrodis automatiškai sinchronizuojamas su telefonu.

Laikrodžio režimai

Žvilgtelėjimas	Laikrodžio rodyklės rodo dabartinį laiką.
Interaktyvus	Laikrodžio rodyklės pasitraukia iš jutiklinio ekrano.
Tik laikrodis	Jei baterijoje liko mažai energijos, rodyklės rodys dabartinį laiką, o jutiklinis ekranas bus išjungtas, kol neįkrausite laikrodžio.

Laikrodžio naudojimas



Dvigubas palietimas: dukart paliesdami jutiklinį ekraną ① pažadinkite laikrodį.

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

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

Braukimas: kai ekranas įjungtas, braukdami juo galite slinkti valdikliais ir meniu parinktimis.

Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, braukite į dešinę.

Braukdami į kairę atidarykite valdiklių meniu.

Palaikymas paspaudus: palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.

Palietimas: palieskite jutiklinį ekraną, jei norite pasirinkti.

Meniu parinktys

Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.

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

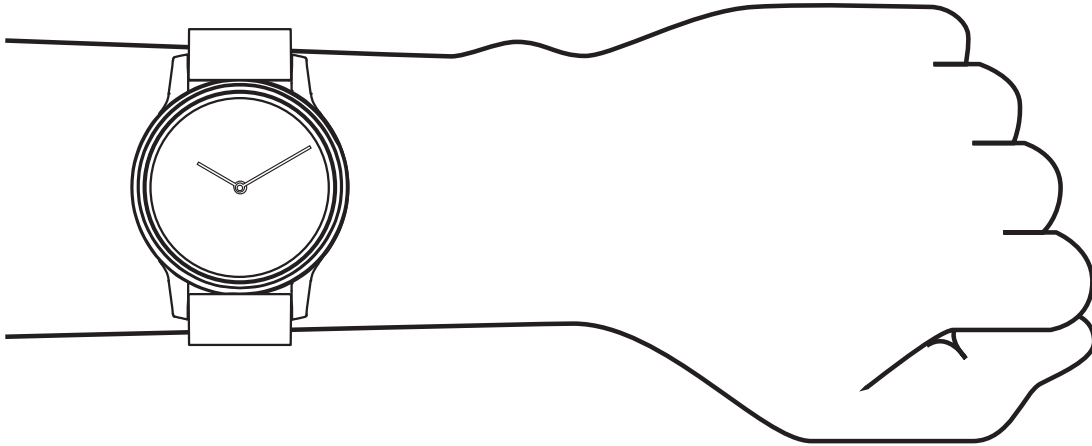
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ 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*, 34 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Valdikliai

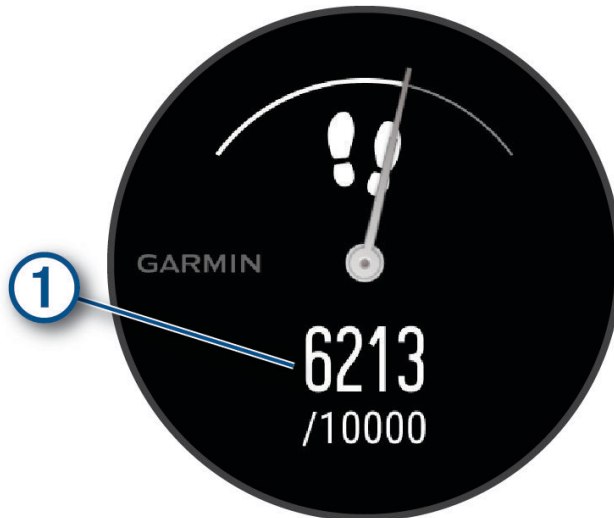
Laikrodis pristatomas su iš anksto įkeltais valdikliais, kurie pateikia trumpą informaciją. Braukdami jutikliniu ekranu aukštyn ir žemyn galite slinkti valdikliais. Palietę kai kuriuos valdiklius matysite išsamesnę informaciją. Tam tikriems valdikliams reikia susieto telefono.

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

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

Automatiškai nustatomas tikslas

Laikrodis automatiškai sukuria kasdienes nueitų žingsnių ir užliptų aukštų tikslus remdamasis ankstesniais jūsų aktyvumo lygiais. Jums per dieną judant, laikrodis rodo jūsų pažangą siekiant dienos tikslo ①.



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

Judesio juosta

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



Galite nustatyti judesio juostą iš naujo nueidami trumpą atstumą.

Išspėjimo apie judėjimą išjungimas

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite ⚙️ > 🚶 > Išspėjimas apie judėjimą > Išjungta > ✓.

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

vivomove Trend 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.

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 – vidutinės energijos atsargas, 51–75 – didelės energijos atsargas, o 76–100 – labai didelės 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.](#)).

Body Battery valdiklio peržiūra

Body Battery valdiklyje rodomas jūsų dabartinis Body Battery lygis.

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

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

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 Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti streso lygio diagramą.

Streso lygio diagramoje rodomi jūsų streso rodmenys ir pastarosios valandos didelio ir mažo streso lygiai.

Atsipalaidavimo laikmačio įjungimas

Galite įjungti atsipalaidavimo laikmatį ir pradėti kvėpavimo pratimą su nurodymais.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite streso lygio valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
Atidaroma streso lygio diagrama.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite →.
- 5 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną įjunkite atsipalaidavimo laikmatį.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 7 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną stabdykite atsipalaidavimo laikmatį.
- 8 Pasirinkite ✓.

Rodomas atnaujintas streso lygis.

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.

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.

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.

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, 23 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, 9 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 laikrodyje vívomove Trend, reikia nustatyti menstruacijų ciklo stebėjimą programoje Garmin Connect.

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

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, 9 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 , jei norite registruoti fizinius simptomus, nuotaiką ir kt.
 - Pasirinkite , jei norite registruoti gliukozės kiekį prieš valgį ir pavalgį bei prieš einant miegoti.
 - Pasirinkite , jei norite naudoti chronometrą arba laikmatį kūdikio judesiams registruoti.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Muzikos atkūrimo valdymas

Muzikos valdiklis suteikia galimybę valdyti muziką telefone naudojantis vívomove Trend 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 vívomove Trend laikrodyje atidarykite muzikos valdiklį.

Pranešimų peržiūra

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

- 1 Perbraukę peržiūrėkite pranešimų valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
Rodomi du naujausi pranešimai.
- 3 Paliesdami jutiklinį ekraną pasirinkite pranešimą.
PATARIMAS: braukite, jei norite peržiūrėti senesnius pranešimus.
Žinutė rodoma jutikliniame ekrane. Braukdami slinkite visa žinutę.
- 4 Palieskite jutiklinį ekraną ir pasirinkdami ✓ atmeskite pranešimą.

Atsakymas į tekstinę žinutę

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

Kai laikrodyje vívomove Trend gaunate pranešimą apie tekstinę žinutę, galite išsiųsti greitą atsakymą pasirinkdami jį žinučių sąrašė.

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

- 1 Perbraukdami atidarykite pranešimų valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
Rodomi du naujausi pranešimai.
PATARIMAS: braukite, jei norite peržiūrėti senesnius pranešimus.
- 3 Paliesdami jutiklinį ekraną pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.
- 4 Palietę jutiklinį ekraną peržiūrėkite pranešimų parinktis.
- 5 Pasirinkite .
- 6 Pasirinkite žinutę sąrašė.
Telefonas siunčia pasirinktą žinutę kaip tekstinę žinutę.

Valdikliai

Valdiklių meniu galite greitai peržiūrėti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti valdiklio meniu parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 12 psl.*).

Bet kuriame ekrane braukite į kairę.

Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Sulygiuoti rodykles	Pasirinkite, jei norite lygiuoti laikrodžio rodykles rankiniu būdu (<i>Laikrodžio rodyklių lygiavimas, 32 psl.</i>).
	Pavojaus signalas:	Pasirinkite, jei norite pridėti arba redaguoti žadintuvo signalą (<i>Žadintuvo naudojimas, 20 psl.</i>).
	Pagalbos funkcija	Pasirinkite, jei norite siųsti pagalbos prašymą (<i>Pagalbos prašymas, 21 psl.</i>).
	Ryškumas	Pasirinkite, jei norite keisti ekrano ryškumą (<i>Ekrano nustatymai, 25 psl.</i>).
	Netrukdyti	Pasirinkite, jei norite įjungti režimą „netrukdyti“ (išjungti įspėjimus ir pranešimus) arba jį išjungti. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti žiūrėdami filmą (<i>Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 23 psl.</i>).
	Rasti telefoną	Pasirinkite, jei norite, kad susietame telefone, jei jis yra Bluetooth ryšio diapazone, skambėtų garsinis signalas. Bluetooth signalo stiprumas rodomas laikrodžio vivomove Trend ekrane, jis didėja jums artėjant prie telefono (<i>Pamesto telefono radimas, 22 psl.</i>).
	Muzika	Pasirinkite, jei norite valdyti muzikos atkūrimą telefone (<i>Muzikos atkūrimo valdymas, 10 psl.</i>).
	Pranešimas	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti pranešimus iš susieto telefono (<i>Pranešimų peržiūra, 10 psl.</i>).
	Telefonas	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Bluetooth technologiją.
	Pulso oks.	Pasirinkite, jei norite rankiniu būdu gauti pulsoksimetro rodmenį (<i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 16 psl.</i>).
	Chronometras	Pasirinkite, jei norite atidaryti chronometrą (<i>Chronometro naudojimas, 19 psl.</i>).
	Sinchronizuoti	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su susietu telefonu (<i>Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 24 psl.</i>).
	Laikmatis	Pasirinkite, jei norite nustatyti atbulinio skaičiavimo laikmatį (<i>Atbulinio laikmačio įjungimas, 19 psl.</i>).
	Piniginė	Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay™ piniginę ir sumokėti už pirkinius naudodami laikrodį (<i>Garmin Pay, 17 psl.</i>).
	Ciferblatas	Pasirinkite, jei norite grįžti į ciferblatą.

Valdiklių meniu tinkinimas

Galite pridėti, šalinti arba pakeisti valdiklių meniu parinktį (*Valdikliai, 11 psl.*).

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Pasirinkite  prie nuorodos, kurią norite šalinti.
- 4 Jei reikia, pasirinkdami  įtraukite nuorodą į valdiklių meniu.
- 5 Pasirinkite .

Treniruotė

Skačiuojamo laiko veiklos įrašymas

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

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Braukdami slinkite veiklų sąrašą ir pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei einate.
 - Pasirinkite , jei bėgate.
 - Pasirinkite , jei užsiimate kardioveikla.
 - Pasirinkite , jei važiuojate dviračiu.
 - Pasirinkite , jei treniruojate jėgą.
 - Pasirinkite , jei užsiimate kvėpavimo veikla.
 - Pasirinkite , jei darote jogą.
 - Pasirinkite , jei plaukiojate baseine.
 - Pasirinkite , jei bėgate ant bėgtakio.
 - Pasirinkite , jei užsiimate kito tipo veikla.
 - Pasirinkite , jei dirbate ant elipsinio treniruoklio.
 - Pasirinkite , jei lipate laiptais.
 - Pasirinkite , jei užsiimate pilatesu.
 - Pasirinkite , jei dalyvaujate Toe-to-Toe™ žingsnių iššūkyje.

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

- 4 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.
- 5 Pradėkite veiklą.
- 6 Perbraukite, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- 7 Kai baigsite veiklą, dukart paliesdami jutiklinį ekraną sustabdykite veiklos laikmatį.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite išsaugoti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite 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 vėdomove Trend 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 **Kalibruoti ir išsaugoti** ir įveskite bėgtakyje rodomą atstumą laikrodyje.

Veiklos registravimas su GPS funkcija

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

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
 - 2 Pasirinkite .
 - 3 Pasirinkite , ,  arba .
 - 4 Jei reikia, palaukite, kol bus aptiktas GPS signalas.
Kai prisijungiate prie GPS, laikrodyje rodomas ✓.
- PASTABA:** jei negalite prijungti laikrodžio prie telefono, pasirinkite ✕ ir tęskite veiklą. GPS duomenys nebus įrašomi.
- 5 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.
 - 6 Pradėkite veiklą.
Veiklos metu telefonas turi būti ryšio diapazone.
 - 7 Kai baigsite veiklą, dukart paliesdami jutiklinį ekraną sustabdykite veiklos laikmatį.
 - 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite ✓, jei norite išsaugoti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite pašalinti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.

Jėgos treniruotės įrašymas

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

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Jei reikia, pasirinkite  ir įjunkite **Kartojimų skaičiavimas** arba **Automatiniai rinkiniai**.
- 4 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.
- 5 Pradėkite pirmąją seriją.
Laikrodis skaičiuos pakartojimus.
- 6 Perbraukite, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- 7 Pasirinkite , jei norite baigti seriją.
Atidaromas poilsio laikmatis.
- 8 Ilsėdamiesi pasirinkite parinktį:
 - Jei norite matyti daugiau duomenų ekranų, braukite jutikliniu ekranu.
 - Jei norite redaguoti kartojimų skaičių, pasirinkite , braukdami pasirinkite skaičių ir pasirinkite .
- 9 Pasirinkite  ir pradėkite kitą seriją.
- 10 Kartokite 6–9 veiksmus, kol baigsite veiklą.
- 11 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną stabdykite veiklos laikmatį.
- 12 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite išsaugoti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite pašalinti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.

Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą

- Darydami pakartojimus nežiūrėkite į 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

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Jei reikia, pasirinkite  ir redaguokite baseino dydį.
- 4 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.
- 5 Pradėkite veiklą.
Laikrodyje rodomas jūsų plaukiamas atstumas ir įrašyti plaukimo intervalai arba baseino ilgiai.
- 6 Kai baigsite veiklą, dukart paliesdami jutiklinį ekraną sustabdykite veiklos laikmatį.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite išsaugoti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite pašalinti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.

Toe-to-Toe iššūkio varžybų pradėjimas

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

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  ir meskite iššūkį kitam ryšio diapazone (3 m) esančiam žaidėjui.

PASTABA: abu žaidėjai turi pradėti iššūkį savo laikrodžiuose.

Jei laikrodis neranda žaidėjų per 30 sekundžių, iššūkio skirtasis laikas baigiasi.

- 3 Pasirinkite žaidėjo vardą.
Laikrodis skaičiuoja atgal 3 sekundes, tada įsijungia laikmatis.
- 4 Žingsniuokite 2 minutes.
Ekrane rodomas laikmatis ir žingsnių skaičius.
- 5 Laikykite laikrodžius ryšio diapazone (3 m).
Ekrane rodomi kiekvieno žaidėjo žingsniai.

Žaidėjai gali pasirinkti  ir pradėti kitą iššūkį arba pasirinkti  ir uždaryti meniu.

Širdies dažnio funkcijos

Laikrodyje vívomove Trend rasite širdies dažnio meniu, kuriame galite peržiūrėti ant riešo matuojamus širdies dažnio duomenis.

	Stebimas jūsų kraujo prisotinimas deguonimi. Žinodami prisotinimą deguonimi, galite nustatyti, kaip jūsų organizmas prisitaiko prie fizinio krūvio ir streso (Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 16 psl.). PASTABA: pulsoksimetro jutiklis yra užpakalinėje laikrodžio pusėje.
VO ₂	Rodomas dabartinis jūsų VO ₂ maks., kuris yra atletiško rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui (Jūsų VO₂ maksimumo įvertio gavimas, 16 psl.).
	Rodomas dabartinis jūsų fizinio pasirengimo amžius, nustatomas pagal VO ₂ maks., širdies dažnį, ilintį ir kūno masės indeksą (KMI). (Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra, 17 psl.) Jei norite sužinoti tiksliausią fizinio pasirengimo amžių, nustatykite savo naudotojo profilį Garmin Connect paskyroje.
	Dabartinis jūsų širdies dažnis transliuojamas į susietą Garmin® įrenginį (Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius, 17 psl.).

Pulsoksimetras

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.

- 1 Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.

- 2 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.

- 3 Pasirinkite  > .

- 4 Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.

- 5 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

Galite nustatyti, kad jūsų laikrodis nuolat matuotų jūsų deguonies lygį kraujyje, arba SpO₂, kai miegate ([Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 34 psl.](#)).

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

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.

- 2 Pasirinkite  >  > **Miego pulso oks.** > **Įjungta** > .

Apie VO₂ maksimumo įverčius

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 įverčiai, 36 psl.](#)) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

Jūsų VO₂ maksimumo įverčio 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 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.

- 2 Pasirinkite  > **VO₂**.

Jei jau užregistravote greitą 15 minučių ėjimą arba bėgimą, gali būti rodomas jūsų VO₂ maksimumo įvertinimas. Laikrodis atnaujiną jūsų VO₂ maksimumo įvertinimą kiekvieną kartą, kai einate arba bėgate matuodami laiką.

- 3 Braukite į viršų (jei reikia) ir pasirinkite .

- 4 Pasirinkite veiklą.

- 5 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną įjunkite laikmatį.

Baigus veiklą, pateikiamas pranešimas.

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

Kad laikrodys 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 laikrodys 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 laikrodys vietoje KMI naudoja kūno riebalų procentą. Fizinio pasirengimo amžiui turi įtakos mankšta ir gyvenimo būdo pokyčiai.

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

Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius

Galite transliuoti širdies dažnio duomenis iš laikrodžio vívomove Trend ir peržiūrėti juos susietuose Garmin įrenginiuose. Pavyzdžiui, galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge® įrenginį važiuodami dviračiu.

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

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

Laikrodys vívomove Trend pradeda transliuoti širdies dažnio duomenis.

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

- 3 Susiekite laikrodį vívomove Trend su įrenginiu, suderinamu su Garmin ANT+®.

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

- 4 Palieskite širdies dažnio stebėjimo ekraną ir pasirinkite , jei norite liautis transliavę širdies dažnio duomenis.

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

PERSPĖJIMAS

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

Galite nustatyti širdies dažnio slenksčio vertę.

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > **Įspėjimas dėl nenormalaus ŠD.**
- 3 Pasirinkite **Įspėjimas apie padidėjimą** arba **Įspėjimas apie pamažėjimą**.
- 4 Pasirinkite **Ijungta** > .
- 5 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis nustatykite širdies dažnio slenkstį.

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

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay suteikia galimybę naudojantis laikrodžiu sumokėti už pirkinius dalyvaujančiose parduotuvėse kredito ar debeto kortelėmis, išduotomis dalyvaujančiųjų finansų įstaigų.

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

Prie savo „Garmin Pay“ piniginės galite pridėti vieną ar daugiau dalyvaujančių kredito arba debito kortelių. Norėdami rasti dalyvaujančias finansines įstaigas, eikite adresu garmin.com/garminpay/banks.

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

Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę

Į savo „Garmin Pay“ piniginę galite įtraukti iki 10 kredito ar debeto kortelių.

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay** >  > **Pridėti kortelę**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėję kortelę, atlikdami mokėjimą ją galite pasirinkti laikrodyje.

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

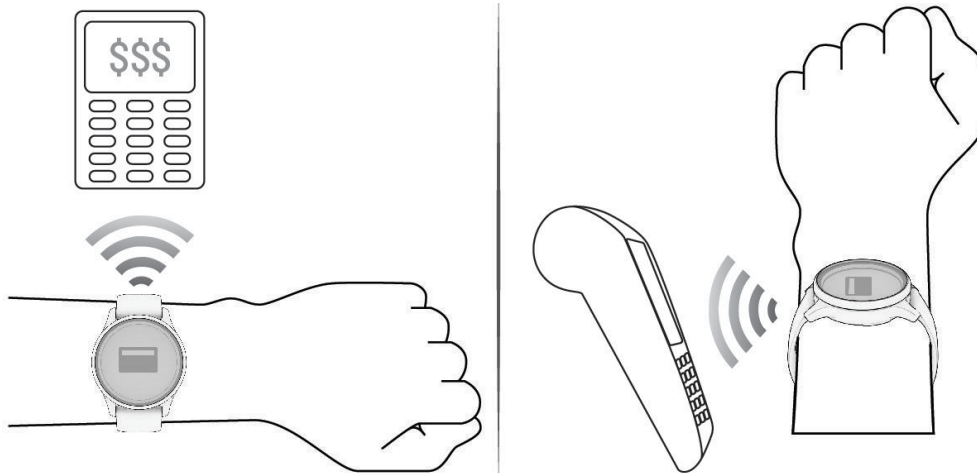
Prieš naudodami laikrodį, kad galėtumėte sumokėti už pirkinius, turite nustatyti bent vieną mokėjimo kortelę. Savo laikrodį galite naudoti mokėdami už pirkinius dalyvaujančiojoje parduotuvėje.

- 1 Braukdami į kairę atidarykite valdiklių meniu.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Įveskite savo keturių skaitmenų slaptažodį.

PASTABA: jei tris kartus įvesite neteisingą slaptažodį, piniginė užsirakins, o slaptažodį turėsite nustatyti iš naujo programoje Garmin Connect.

Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.

- 4 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, perbraukite, kad pakeistumėte į kitą kortelę (pasirenkama).
- 5 Per 60 sekundžių pridėkite laikrodį prie mokėjimų skaitytuvu taip, kad laikrodžio 12 valandos kraštas būtų nukreiptas į skaitytuvą.



Baigus sąveiką su skaitytuvu, laikrodis suvibruoja ir jame parodoma varnelė.

- 6 Jei reikia, laikykitės kortelių skaitytuvo nurodymų, kad atliktumėte operaciją.

PATARIMAS: sėkmingai įvedę slaptažodį, galite 24 valandas atlikti mokėjimus be jo ir toliau dėvėdami laikrodį. Jei laikrodį nusiimate nuo riešo arba išjungiате širdies dažnio stebėjimą, prieš atlikdami mokėjimą turite dar kartą įvesti slaptažodį.

Garmin Pay kortelių tvarkymas

Galite laikinai pristabdyti arba pašalinti kortelę.

PASTABA: kai kuriose šalyse dalyvaujančios finansų institucijos gali riboti Garmin Pay funkcijas.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay**.
- 3 Pasirinkite kortelę.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite laikinai sustabdyti kortelės galiojimą arba atšaukti sustabdymą, pasirinkite **Laikina sustabdyti kortelės galiojimą**.
Kad galėtumėte pirkti naudodamiesi vívomove Trend laikrodžiu, kortelė turi būti aktyvi.
 - Jei norite pašalinti kortelę, pasirinkite .

Garmin Pay slaptažodžio keitimas

Norėdami pakeisti savo dabartinį slaptažodį, turite jį žinoti. Jei pamiršote slaptažodį, reikia iš naujo nustatyti Garmin Pay funkciją vívomove Trend laikrodyje, sukurti naują slaptažodį ir iš naujo įvesti kortelės informaciją.

- 1 vívomove Trend įrenginio puslapyje programoje Garmin Connect pasirinkite **Garmin Pay > Keisti slaptažodį**.
- 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai kitą kartą mokėsite naudodamiesi vívomove Trend laikrodžiu, reikės įvesti naująjį slaptažodį.

Laikrodžiai

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
 - 2 Pasirinkite  > .
 - 3 Jei reikia, pasirinkite  ir redaguokite laiką.
 - 4 Braukdami aukštyn arba žemyn nustatykite valandas, minutes ir sekundes.
 - 5 Pasirinkite .
- Atidaromas ekranas, kuriame rodomas atgal skaičiuojamas laikas.
- 6 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite laikmatį.
 - 7 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną sustabdykite laikmatį.
 - 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite uždaryti laikmatį.
 - Pasirinkite , jei norite nustatyti laikmatį iš naujo.
 - Pasirinkite , jei norite toliau naudoti laikmatį.

Chronometro naudojimas

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną įjunkite laikmatį.
- 4 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną sustabdykite laikmatį.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite uždaryti laikmatį.
 - Pasirinkite , jei norite nustatyti laikmatį iš naujo.
 - Pasirinkite , jei norite toliau naudoti laikmatį.

Žadintuvo naudojimas

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > **Pridėti**.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis nustatykite žadintuvo laiką.
- 4 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Būsena**, jei norite įjungti arba išjungti žadintuvą.
 - Jei norite redaguoti žadintuvo signalo laiką, pasirinkite **Trukmė**.
 - Jei norite nustatyti žadintuvo signalo dažnumą, pavyzdžiui, kasdien arba savaitgaliais, pasirinkite **Kartoti**.
 - Pasirinkite **Ištrinti**, jei norite pašalinti žadintuvo signalą.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

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

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

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

Įvykių aptikimas: jei užsiimant tam tikra veikla lauke vívomove Trend 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.

Kai pridėsite skubios pagalbos kontaktų, jie gaus pranešimą ir galės priimti jūsų prašymą arba jį atmesti. Jei kontaktas atmetė prašymą, reikės pasirinkti kitą skubios pagalbos kontaktą.

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 vívomove Trend laikrodyje (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 24 psl.*).

Įvykių aptikimas

⚠ PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą laikrodyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 20 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

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, 20 psl.*). Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

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

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

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

Pagalbos prašymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Pagalbos funkcija yra papildoma ir neturėtų būti laikoma pagrindine priemone skubiai pagalbai iškviešti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 20 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

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

Bluetooth ryšio funkcijos

vívomove Trend 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 vívomove Trend laikrodį, jei jis susietas su telefonu ir yra ryšio diapazone.

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

Įvykių aptikimas: Garmin Connect programai leidžiama išsiųsti žinutę jūsų skubios pagalbos kontaktams, vívomove Trend 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 vívomove Trend 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 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.

2 Pasirinkite  >  > **Rasti telefoną**.

Laikrodis vívomove Trend pradeda ieškoti susieto telefono. Telefone skamba garsinis įspėjimas, o laikrodžio vívomove Trend ekrane rodomas Bluetooth signalo stiprumas. Bluetooth signalo stiprumas didėja jums artėjant prie telefono.

Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą telefoną, vívomove Trend laikrodyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.

- Jei norite atsiliepti, pasirinkite .
- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite .
- Jei norite atmesti skambutį ir iš karto išsiųsti atsakymą tekstine žinute, pasirinkite  ir pasirinkite žinutę sąraše.

PASTABA: jei norite siųsti atsakymą tekstine žinute, reikia būti prisijungus prie suderinamo 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. Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas.

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

Garmin Connect

Garmin Connect paskyroje galite susisiekti su draugais. Savo Garmin Connect paskyroje rasite įrankių, padedančių stebėti, analizuoti ir bendrinti duomenis bei skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, 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 nustatyto laiko veiklą, ėjimą ir bėgimą, naudodama laiko ribas, kurias nustatėte Garmin Connect programoje. Šios veiklos įtraukiamos į jūsų veiklų sąrašą.

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.

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, 23 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 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 4 Pasirinkite  >  > **Sinchronizuoti**.
- 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, 24 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

Laikrodžio nustatymai

Tam tikrus nustatymus galite tinkinti laikrodyje vívomove Trend. Daugiau nustatymų galima tinkinti Garmin Connect paskyroje.

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite .

: įjungiamas ir išjungiamas režimas „Netrukdyti“ (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 23 psl.*).

: galite rankiniu būdu lygiuoti laikrodžio rodykles (*Laikrodžio rodyklių lygiavimas, 32 psl.*).

: galite keisti ekrano nustatymus, pvz., ryškumą, skirtąjį laiką ir gestus (*Ekrano nustatymai, 25 psl.*).

: nustatomas vibracijos lygis.

PASTABA: pasirinkus stipresnę vibraciją, greičiau eikvojama baterija.

: galite įjungti arba išjungti Bluetooth, susieti suderinamą telefoną, rasti pamestą susietą telefoną ir sinchronizuoti laikrodžio duomenis su susietu telefonu (*Bluetooth nustatymai, 25 psl.*).

: galite tinkinti, kokios parinktys rodomos valdiklių meniu.

: galite įjungti ir išjungti širdies dažnio monitorių, nustatyti įspėjimą apie nenormalų širdies dažnį, nustatyti priminimą atsipalaiduoti ir įjungti pulsoksimetro miego stebėjimą (*Širdies dažnio ir streso nustatymai, 26 psl.*).

: galite įjungti saugumo ir stebėjimo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 20 psl.*).

: įjungiamas ir išjungiamas veiklos stebėjimas, įspėjimas apie judėjimą ir įspėjimai apie tikslą (*Veiklos nustatymai, 26 psl.*).

: galima keisti sistemos nustatymus ir pirmenybines nuostatas, pavyzdžiui, matavimo vienetus ir riešą, ant kurio dėvimas laikrodis (*Sistemos nustatymai, 26 psl.*).

Ekrano nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

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

PASTABA: pasirinkus didesnę ryškumą, greičiau senka baterija.

Skirtasis laikas: nustatomas laikas iki ekrano išsijungimo.

PASTABA: ilgesnis ekrano skirtasis laikas greičiau eikvoja bateriją.

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

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

PASTABA: pasirinkus didesnę jautrumą gestams, greičiau senka baterija.

Bluetooth nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

„Bluetooth“: įjungiamas ir išjungiamas Bluetooth technologija.

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

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

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

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

Širdies dažnio ir streso nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

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

Įspėjimas dėl nenormalaus ŠD: nustatykite, kad laikrodys jus įspėtų, kai širdies dažnis viršija pasirinktą vertę arba tampa už ją žemesnis (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 17 psl.*).

Priminimas atsipalaiduoti: nustatykite, kad laikrodys jus įspėtų, kai jūsų streso lygis neįprastai aukštas. Šis įspėjimas paragina trumpam atsipalaiduoti, laikrodyje rodomas raginimas pradėti kvėpavimo pratimą su nurodymais (*Atsipalaidavimo laikmačio įjungimas, 8 psl.*).

Miego pulso oks.: nustatykite, kad laikrodys nuolat matuotų jūsų kraujo deguonies saturaciją, kai miegate.

Veiklos nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

Būsena: galite įjungti ir išjungti veiklos stebėjimą.

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

Įspėjimas apie judėjimą: galite įjungti ir išjungti įspėjimą apie judėjimą.

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

Sistemos nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

Trukmė: nustatoma, kad laikrodys rodytų laiką 12 valandų arba 24 valandų formatu, be to, galite nustatyti laiką rankiniu būdu (*Laiko nustatymas neautomatiniu būdu, 26 psl.*).

Riešas: galite pasirinkti, ant kurio riešo dėvėsite laikrodį.

PASTABA: šis nustatymas naudojamas jėgos treniruotėms ir gestams.

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

Kalba: nustatoma laikrodžio kalba.

Nustatyti iš naujo: galite iš naujo nustatyti naudotojo duomenis ir nustatymus (*Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas, 34 psl.*).

Apie: rodomas įrenginio ID, programinės įrangos versija, teisinė informacija, licencijos sutartis ir kt. (*El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra, 30 psl.*).

Laiko nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite  >  > **Trukmė**.

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

Laiko šaltinis: galite nustatyti laiką rankiniu būdu arba automatiškai pagal susietą telefoną. (*Laiko nustatymas neautomatiniu būdu, 26 psl.*).

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

Pagal numatytuosius nustatymus laikas nustatomas automatiškai, kai laikrodys vivomove Trend susiejamas su telefonu.

1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.

2 Pasirinkite  >  > **Trukmė** > **Laiko šaltinis** > **Rankinis** > .

3 Pasirinkite .

4 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis nustatykite laiką.

Garmin Connect nustatymai

Galite pakeisti laikrodžio nustatymus, veiklos parinktis ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje. Tam tikrus nustatymus galima tinkinti ir *vívomove* Trend 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, 24 psl.*) (*Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 24 psl.*).

Telefono nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Telefonas.

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

Išmanieji pranešimai: galite įjungti ir konfigūruoti pranešimus iš suderinamo telefono. Galite filtruoti pranešimus pagal parametrus Veiklos metu arba Ne per veiklą.

Ciferblato tinkinimas

Galite pakeisti ciferblato stilių ir jame rodomų duomenų tipą.

- 1 Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite **Ciferblatas**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pakeisti ciferblato stilių, pasirinkite dabartinį stilių.
 - Jei norite pakeisti pasirinkto stiliaus ciferblate rodomų duomenų tipą, pasirinkite sudėtingumą.

Naujosios pasirinktys iš karto atsiranda ciferblate.

Veiklos parinkčių tinkinimas

Galite pasirinkti veiklas, kurios bus rodomos laikrodyje.

- 1 Garmin Connect laikrodžio meniu pasirinkite **Veiklos parinktys**.
- 2 Pasirinkite veiklas, kurias norite matyti laikrodyje.

PASTABA: ėjimo ir bėgimo veiklą pašalinti negalima.
- 3 Jei reikia, pasirinkite veiklą ir tinkinkite jos nustatymus, pvz., įspėjimus ir duomenų laukus.

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 įrenginio meniu pasirinkite **Veiklos parinktys**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Auto Lap**.

Duomenų laukų tinkinimas

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

PASTABA: negalite tinkinti Plaukimo baseinas.

- 1 Nustatymų meniu Garmin Connect programoje pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai.
- 2 Pasirinkite įrenginį.
- 3 Pasirinkite **Veiklos parinktys**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Pasirinkite **Duomenų laukai**.
- 6 Pasirinkite duomenų lauką, jei norite jį pakeisti.

Veiklos stebėjimo nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Veiklos stebėjimas.

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

Būsena: įjungia ir išjungia veiklos stebėjimo funkcijas.

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

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

Per diena užlipta laiptais: galite įvesti, kiek aukštų norite užlipti per dieną.

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

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

Įspėjimas apie judėjimą: galite įjungti ir išjungti įspėjimą apie judėjimą.

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

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

Naudotojo profilis

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Naudotojo profilis.

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

Miegas: galite įvesti įprastą ėjimo miegoti ir pabudimo laiką.

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

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.

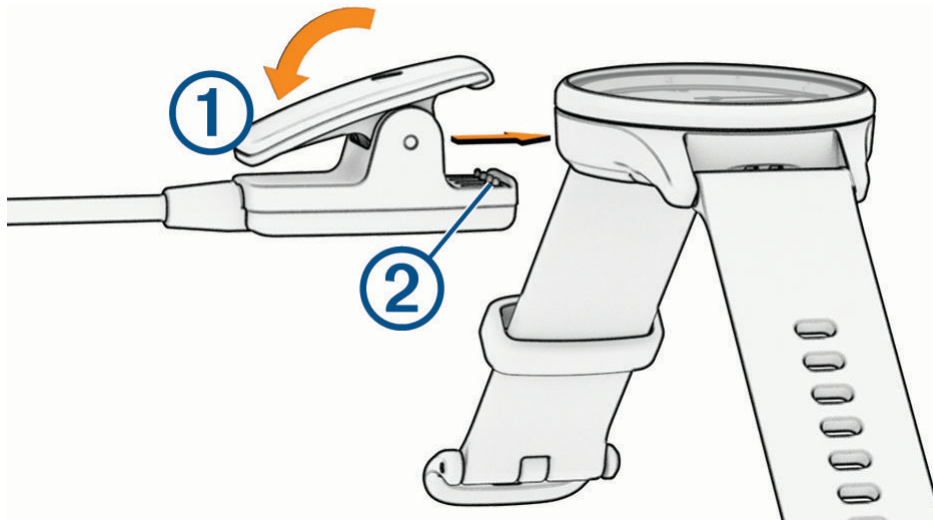
Nenaudokite maitinimo kabelio, duomenų kabelio ir (arba) maitinimo adapterio, kuris nėra tiekiamas Garmin arba tinkamai sertifikuotas.

Nenaudokite kitų gamintojų belaidžio įkroviklio (nepateikiamas), jei jis nesuderinamas su įrenginiu arba nėra tinkamai sertifikuotas.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra*, 30 psl.).

- 1 Suspauskite įkroviklio apkabą ①.



- 2 Sulygiuokite apkabą su kontaktais laikrodžio nugarėlėje ②.
- 3 Prijunkite USB kabelį prie maitinimo šaltinio.
- 4 Iki galo įkraukite laikrodį.

PATARIMAS: naudodami suderinamą Qi® sertifikuotą įkrovimo padėkliuką (nepateikiamas) galite įkrauti laikrodį belaidžiu būdu. Kol laikrodis įkraunamas belaidžiu būdu, dukart palietę jutiklinį ekraną galite peržiūrėti baterijos įkrovos lygį.

Laikrodžio įkrovimo patarimai

- Patikimai prijunkite įkroviklį prie laikrodžio ir įkraukite naudodami USB kabelį (*Laikrodžio įkrovimas*, 29 psl.). Galite įkrauti laikrodį prijungdami USB kabelį prie Garmin patvirtinto AC adapterio su standartiniu sieniniu lizdu arba prie kompiuterio USB prievado.
- Braukite į kairę, jei norite peržiūrėti likusios baterijos įkrovos grafinį vaizdą valdiklių meniu.

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 švriu vandeniu. Ilgalaikis 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.

Dirželių keitimas

Laikrodžiui tinka 20 mm pločio standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai.

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



2 Įstatykite į laikrodį vieną naujo dirželio spyruoklinio laikiklio dalį.

3 Patraukite fiksavimo adatėlę ir įdėkite kitą spyruoklinio laikiklio dalį kitoje laikrodžio pusėje.

4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

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 ženklavimą, taip pat atitinkama informacija apie produktus ir licencijas.

1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.

2 Pasirinkite  >  > **Apie** > **Reguliavimas**.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Baterijos veikimo laikas	Iki 5 dienų išmaniuoju režimu Iki 1 papildomos dienos laikrodžio režimu
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo -10 iki 55 °C (nuo 14 iki 131 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F) naudojant USB įkroviklį Nuo 0 iki 32 °C (nuo 32 iki 90 °F) naudojant suderinamą Qi sertifikuotą belaidį įkroviklį (nepateikiamas)
Belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz esant 2,43 dBm, maksimali vertė 13,56 MHz esant -48,2 dBm, maksimali vertė 0,1483 MHz esant -45,8 dBm, maksimali vertė
Atsparumo vandeniui klasė	5 ATM ¹

Trikčių šalinimas

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

vivomove Trend 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 jau susietas, išjunkite ir vėl įjunkite Bluetooth technologiją laikrodyje ir telefone.
- Jei laikrodis nesusietas, įjunkite Bluetooth technologiją telefone.
- Telefone atidarykite programą Garmin Connect, pasirinkite  arba  ir pasirinkdami „Garmin“ įrenginiai > **Pridėti įrenginį** įjunkite susiejimo režimą.
- Laikrodyje palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkdami  >  > **Susieti telefoną** įjunkite susiejimo režimą.

Laikrodis rodo neteisingą laiką

Laikrodis atnaujina laiką ir datą, kai jį sinchronizujete. Sinchronizuokite laikrodį, kad sužinotumėte tikslų laiką, kai keliaujate tarp skirtingų laiko juostų ir kai reikia perjungti į vasaros / žiemos laiką.

Jei laikrodžio rodyklės neatitinka skaitmeninio laiko, jas reikia sulygiuoti rankiniu būdu (*Laikrodžio rodyklių lygiavimas, 32 psl.*).

1 Įsitikinkite, kad nustatytas automatinis laikas (*Laiko nustatymai, 26 psl.*).

2 Įsitikinkite, kad kompiuteryje arba telefone rodomas teisingas vietinis laikas.

3 Pasirinkite parinktį:

- Sinchronizuokite laikrodį su kompiuteriu (*Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 24 psl.*).
- Sinchronizuokite laikrodį su telefonu (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 24 psl.*).

Laikas ir data atnaujinami automatiškai.

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

Laikrodžio rodyklių lygiavimas

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

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

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

Pateikiamas pranešimas **Sulygiavimas baigtas.**

PASTABA: lygiuoti laikrodžio rodykles galite ir naudodami Garmin Connect programą.

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, 28 psl.*).

Mano laikrodis neįkraunamas belaidžiu būdu

Jei prijungus laikrodį prie Qi sertifikuoto įkrovimo padėkliuko (nepateikiamas) jis neįkraunamas, bandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Tikrinkite, ar įkrovimo padėkliukas yra Qi sertifikuotas ir suderinamas su jūsų laikrodžiu. Vertikalūs įkrovimo stoveliai ir automobiliams skirti belaidžiai įkrovikliai gali būti nesuderinami su jūsų laikrodžiu.
- Įsitikinkite, kad laikrodis tinkamai sulygiuotas su įkrovimo padėkliuko rite.
- Jei įkrovimo padėkliuke yra kelios įkrovimo ritės, sulygiuokite laikrodį su pagrindine rite, pažymėta ženklais arba nurodyta gamintojo pateiktuose dokumentuose. Jei pagrindinė ritė neįkrauna laikrodžio, išbandykite visas kitas rites.
- Bent trims sekundėms nuimkite laikrodį nuo įkrovimo padėkliuko ir lėtai padėkite atgal, kad būtų užmegztas ryšys.
- Nuėmę laikrodį nuo įkrovimo padėkliuko, kelioms sekundėms atjunkite įkrovimo padėkliuką nuo maitinimo šaltinio ir vėl prijunkite.
- Nenaudokite įkrovimo padėkliuko karštoje aplinkoje arba tiesioginėje saulės šviesoje.

Jei laikrodis vis tiek neįkraunamas, gali reikėti naudoti kitą Qi sertifikuotą įkrovimo padėkliuką. Daugiau informacijos apie belaidį įkrovimą rasite adresu www.garmin.com/wirelesscharging.

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 laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

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

1 Pasirinkite parinktį:

- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Express (*Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 24 psl.*).
- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 24 psl.*).

2 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

PASTABA: programėlės Garmin Connect arba programos Garmin Express atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnaušina 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 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 laikrodžio 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 pailginimas

- Sumažinkite ekrano ryškumą ir skirtąjį laiką ([Ekrano nustatymai, 25 psl.](#)).
- Sumažinkite jautrumą riešo gestams ([Ekrano nustatymai, 25 psl.](#)).
- Išjunkite riešo gestus ([Ekrano nustatymai, 25 psl.](#)).
- Telefono pranešimų centro nustatymuose apribokite, kokie pranešimai gali būti rodomi jūsų laikrodyje vivomove Trend ([Pranešimų tvarkymas, 22 psl.](#)).
- Išjunkite išmaniuosius pranešimus ([Bluetooth nustatymai, 25 psl.](#)).
- Išjunkite Bluetooth technologiją, kai nenaudojate ryšio funkcijų ([Bluetooth nustatymai, 25 psl.](#)).
- Stabdykite širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus Garmin įrenginius ([Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius, 17 psl.](#)).
- Išjunkite širdies dažnio stebėjimą ant riešo ([Širdies dažnio ir streso nustatymai, 26 psl.](#)).

PASTABA: širdies dažnio stebėjimas ant riešo naudojamas skaičiuojant didelio intensyvumo minutes, VO2 maksimumą, streso lygį ir sudegintas kalorijas ([Intensyvumo minutės, 7 psl.](#)).

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes.

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną 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 numatyt. nustatymus**.
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Šalinti duom. ir atkurti nust.**Pateikiamas informacinis pranešimas.
- 4 Palieskite jutiklinį ekraną.
- 5 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 ([Laikrodžio nustatymas, 1 psl.](#)).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect ([Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 24 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, 24 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.

Produktų naujiniai

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 naujiniai
- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Kaip gauti daugiau informacijos

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

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

Įrenginio remontas

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

Priedas

Fizinio pasirengimo tikslai

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

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

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele (*Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 36 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 nustatyta 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.

