

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

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® un vivomove® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu prečzīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ un Toe-to-Toe™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu prečzīmes. Šīs prečzīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

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

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Sarakstu ar savietojamiem produktiem un lietotnēm skatiet tīmekļa vietnē www.thisisant.com/directory.

M/N: A04224

Saturs

Ievads.....	1
Pulksteņa iestatīšana.....	1
Pulksteņa režīmi.....	2
Pulksteņa lietošana.....	3
Izvēlnes opcijas.....	3
Pulksteņa valkāšana.....	4
Logrīki.....	5
Automātisks mērķis.....	6
Kustību josla.....	6
Kustības brīdinājuma izslēgšana.....	6
Intensitātes minūtes.....	7
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	7
Body Battery.....	7
Body Battery logrīka skatīšana.....	7
Pulsa mainība un stresa līmenis.....	7
Stresa līmeņa logrīka skatīšana.....	7
Atpūtas taimera palaide.....	8
Logrīka sekošanai ūdens balansam izmantošana.....	8
Kaloriju precizitātes uzlabošana.....	8
Sirdsdarbības ritma logrīka skatīšana.....	8
Sekošana miegā.....	8
Sekošana menstruālajam ciklam.....	9
Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana.....	9
Sekošana grūtniecībai.....	9
Grūtniecības informācijas reģistrēšana.....	9
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība.....	10
Paziņojumu skatīšana.....	10
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	10
Vadīklas.....	11
Vadības izvēlnes pielāgošana.....	12
Treniņi.....	12
Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana.....	12
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	13
Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS.....	13
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	14

Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai.....	14
Peldēšanas aktivitātes ierakstīšana....	15
Toe-to-Toe sacensības sākšana.....	15
Sirdsdarbības ritma funkcijas.....	15
Pulsa oksimetrija.....	16
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	16
Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana.....	16
Par VO2 Max. aplēsēm.....	16
Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses...	17
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana.....	17
Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm.....	17
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	18
Garmin Pay.....	18
Garmin Pay maka iestatīšana.....	18
Kartes pievienošana Garmin Pay makam.....	18
Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....	19
Garmin Pay karšu pārvaldība.....	19
Garmin Pay ieejas koda maiņa.....	20
Pulksteņi.....	20
Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	20
Hronometra lietošana.....	20
Modinātājpulksteņa izmantošana.....	20
Drošības un izsekošanas funkcijas.....	21
Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	21
Kontaktpersonu pievienošana.....	21
Negadījuma noteikšana.....	21
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	22
Palīdzības pieprasīšana.....	22
Bluetooth pievienotās funkcijas.....	23
Paziņojumu pārvaldība.....	23

Pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietas noteikšana.....	23
Ienākoša tālruņa zvana saņemšana....	23
Netraucēšanas režīma lietošana.....	24

Garmin Connect.....24

Garmin Move IQ™	24
Pievienotais GPS.....	25
Sekošana miegā.....	25
Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni.....	25
Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru....	25
Garmin Express iestatīšana.....	25

Pulksteņa pielāgošana..... 26

Pulksteņa iestatījumi.....	26
Displeja iestatījumi.....	26
Bluetooth iestatījumi.....	26
Sirdsdarbības ritma un stresa iestatījumi.....	27
Aktivitāšu iestatījumi.....	27
Sistēmas iestatījumi.....	27
Laika iestatījumi.....	27
Garmin Connect iestatījumi.....	28
Tālruņa iestatījumi.....	28
Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana...	28
Aktivitāšu opciju pielāgošana.....	28
Distanču atzīmēšana.....	28
Datu lauku pielāgošana.....	28
Aktivitātes izsekošanas iestatījumi.....	29
Lietotāja profils.....	29

Informācija par ierīci..... 30

Pulksteņa uzlāde.....	30
Padomi pulksteņa uzlādei.....	30
Ierīces apkope.....	31
Pulksteņa siksniņu maiņa.....	31
E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana.....	31
Specifikācijas.....	32

Traucējummeklēšana..... 32

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?.....	32
Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni.....	32

Mans pulkstenis nerāda pareizu laiku.....	32
Pulksteņrādītāju izlīdzināšana.....	33
Mana pulksteņa displejs ārā ir grūti redzams.....	33
Mans pulkstenis netiek uzlādēts bezvadu režīmā.....	33
Aktivitāšu izsekošana.....	33
Mans soļu skaits nešķiet precīzs.....	33
Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst.....	34
Mans stresa līmenis nav redzams...	34
Manas intensitātes minūtes mirgo..	34
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	34
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....	34
Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	35
Akumulatora darbības laika maksimizēšana.....	35
Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana.....	35
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	35
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express.....	36
Produkta atjauninājumi.....	36
Papildu informācijas iegūšana.....	36
Ierīces remonts.....	36

Pielikums..... 36

Fiziskās formas mērķi.....	36
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	36
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini.....	37
VO2 Max. standarta parametri.....	37

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

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

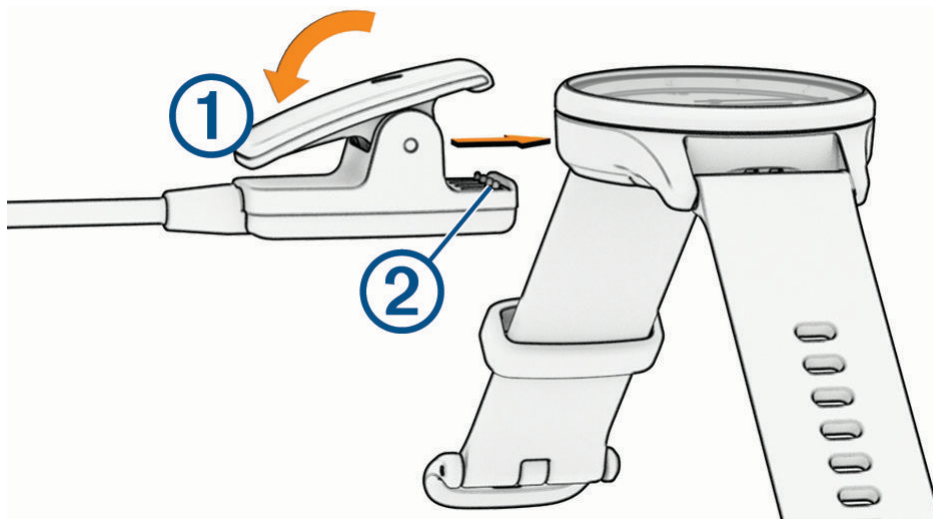
Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

Pulksteņa iestatīšana

Lai pulksteni varētu lietot, tas ir jāpievieno barošanas avotam, lai to ieslēgtu.

Lai izmantotu vívomove Trend pulksteņa savienotās funkcijas, tas ir jāsavieno tieši ar Garmin Connect™ lietotni, nevis no tālruņa Bluetooth® iestatījumiem.

- 1 No sava tālruņa lietotņu veikala instalējiet lietotni Garmin Connect.
- 2 Saspiediet uzlādes spaili ①.



- 3 Izlīdziniet spaili ar kontaktiem pulksteņa aizmugurē ②.

- 4 Iespraudiet USB kabeli barošanas avotā, lai ieslēgtu pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 30. lappuse*).
Hello! Ir redzams, kad pulkstenis ieslēdzas.



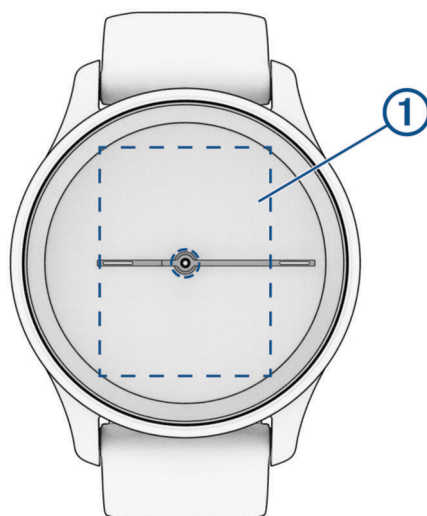
- 5 Atlasiet opciju, lai pievienotu pulksteni savam Garmin Connect kontam:
- Ja šī ir pirmā ierīce, kurai izveidojāt pāra savienojumu, izmantojot lietotni Garmin Connect, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
 - Ja jūs jau izveidojāt pāra savienojumu citai ierīcei, izmantojot lietotni Garmin Connect izvēlnē  vai , atlasiet **Garmin ierīces > Pievienot ierīci** un izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Pēc sekmīgas pāra savienojuma izveidošanas ir redzams paziņojums, un pulkstenis automātiski sinhronizējas ar viedtālruni.

Pulksteņa režīmi

Pārskatāmība	Pulksteņa rādītāji rāda pašreizējo laiku.
Interaktīvs	Pulksteņa rādītāji novirzās no skārienekrāna.
Tikai pulkstenis	Kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems, pulksteņrādītāji rāda pašreizējo laiku, un skārienekrāns ir izslēgts, līdz jūs uzlādējat pulksteni.

Pulksteņa lietošana



Divreiz pieskarieties: lai pamodinātu pulksteni, divreiz pieskarieties skārienekrānam ①.

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

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

Pavelciet: kad ekrāns ir ieslēgts, velciet pa skārienekrānu, lai ritinātu pa logrīkiem un izvēlnes opcijām.

Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Pavelciet pa kreisi, lai skatītu vadības izvēlni.

Turiet nospiestu: lai atvērtu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.

Pieskarieties: pieskarieties skārienekrānam, lai veiktu atlasī.

Izvēlnes opcijas

Lai skatītu izvēlni, varat turēt nospiestu skārienekrānu.

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

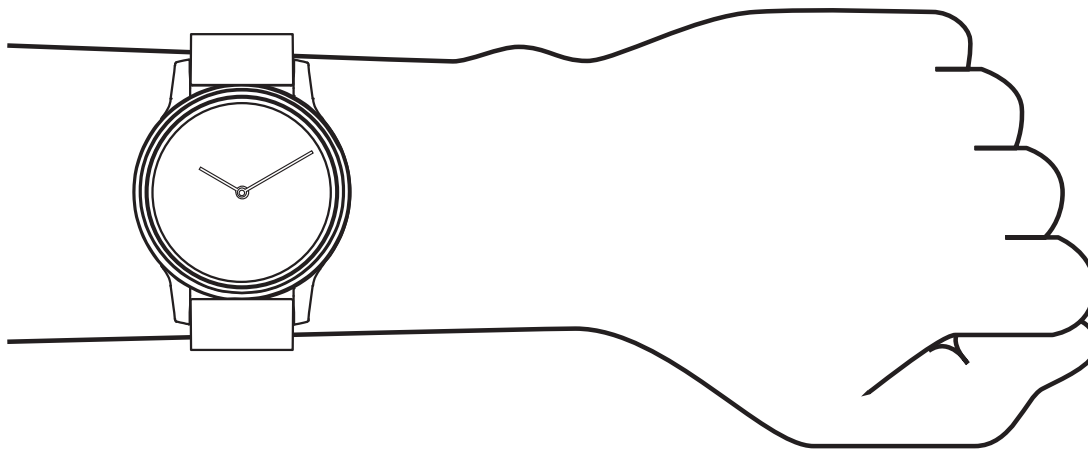
Pulksteņa valkāšana

⚠ 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 plauksta locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- Valkājiet pulksteni virs plauksta locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rocai 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 plauksta locītavas, skatiet [Traucējummeklēšana, 32. lappuse](#).
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet [Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 35. 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.

Logrīki

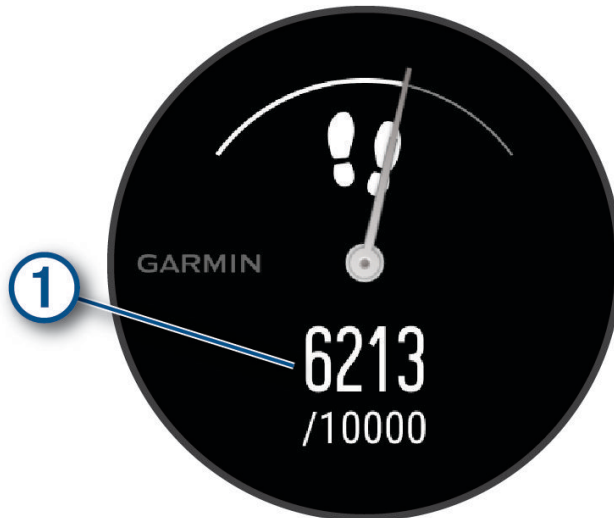
Pulkstenī ir iepriekš ielādēti logrīki, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai. Lai ritinātu pa logrīkiem, varat pārvietot skārienekrānu uz augšu un uz leju. Varat pieskarties dažiem logrīkiem, lai skatītu detalizētāku informāciju. Dažiem logrīkiem ir nepieciešams pārī savienots tālrunis.

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

	Veikto soļu kopējais skaits un jūsu mērķis dienai. Pulkstenis mēra un piedāvā jums katrai dienai jaunu soļu mērķi.
	Uzkāpto stāvu kopējais skaits un jūsu mērķis dienai.
	Jūsu intensitātes minūšu kopējais skaits un mērķis nedēļai.
	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.
	Jūsu pašreizējais stresa līmenis. Pulkstenis mēra jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, kamēr neesat aktīvs, lai aplēstu jūsu stresa līmeni. Zemāks rādītājs norāda zemāku stresa līmeni.
	Kopējais izdzertā ūdens daudzums un jūsu mērķis dienai.
	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 elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu nomoda 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.
	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus.
	Pārvalda mūzikas atskaņotāju tālrunī.
	Pašreizējā temperatūra un laikapstākļu prognozes no pārī savienota tālruņa.
	Jūsu iepriekšējās nakts miega dati, ietverot kopējo gulēšanas laiku un miega rezultātu.
	Pašreizējais mēneša menstruālā cikla statuss. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus. Grūtniecībai varat sekot arī, izmantojot iknedēļas atjauninājumus un veselības informāciju.
	Tikšanās drīzumā no jūsu tālruņa kalendāra.
	Paziņojumi no jūsu tālruņa, ietverot zvanus, īsziņas, sociālo tīklu jaunumus u. c., pamatojoties uz tālruņa paziņojumu iestatījumiem.

Automātisks mērķis

Jūsu pulkstenis automātiski izveido ikdienas soļu un uzkāpto stāvu mērķus, pamatojoties uz jūsu iepriekšējo aktivitātes līmeni. Dienas laikā pārvietojoties, pulkstenis rāda jūsu virzību uz dienas mērķi ①.



Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētus soļu un uzkāpto stāvu mērķus savā Garmin Connect kontā.

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.

Kustības brīdinājuma izslēgšana

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  >  > **Kustības brīdinājums** > **Izslēgts** > .

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

vivomove Trend 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 laiknoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

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, 34. lappuse](#)).

Body Battery logrīka skatīšana

Logrīks Body Battery rāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni.

- 1 Pavelciet, lai skatītu logrīku Body Battery.
- 2 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu diagrammu Body Battery.
Diagramma atspoguļo jūsu pēdējo aktivitāti Body Battery un augstu un zemu līmeni pēdējā stundā.

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 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu stresa līmeņa diagrammu.
Stresa līmeņa diagramma atspoguļo jūsu stresa rādījumus un augstu un zemu līmeni vismaz stundai.

Atpūtas taimera palaide

Jūs varat ieslēgt atpūtas taimeri, lai sāktu vadītu elpošanas vingrinājumu.

- 1 Pavelciet, lai skatītu stresa līmeņa logrīku.
- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
Redzama stresa līmeņa diagramma.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet →.
- 5 Lai ieslēgtu atpūtas taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 7 Lai apturētu atpūtas taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 8 Atlasiet ✓.

Redzams atjaunināts jūsu stresa līmenis.

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 unces vai 250 ml).
IETEIKUMS. ūdens balansa iestatījumus, piemēram, izmantotās mērvienības vai dienas mērķi, varat pielāgot savā Garmin Connect kontā.

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 laikkontrolētu iešanu vai skriešanu,  iespējams, netiks rādīts.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

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.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, 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, 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 vīvomove Trend 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 Ja šodien ir jūsu perioda sākums vai beigas, atlasiet  > .
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai reģistrētu plūsmu, atlasiet .
 - Lai reģistrētu fiziskos simptomus, piemēram, akni, muguras sāpes un nogurumu, atlasiet .
 - Lai reģistrētu savu noskaņojumu, atlasiet .
 - Lai reģistrētu noplūdi, atlasiet .
 - Lai novērtētu savu seksuālo dziņu no zemas līdz augstai, atlasiet .
 - Lai reģistrētu savu seksuālo aktivitāti, atlasiet .
 - Lai šodienas datumu norādītu kā ovulācijas dienu, atlasiet .
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

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, 9. 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 sievietes veselības izsekošanas logrīku.
- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, garastāvokli un citu informāciju.
 - Atlasiet , lai reģistrētu glikozes līmeni pirms un pēc maltītēm un pirms ejat gulēt.
 - Atlasiet , 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 vívomove Trend 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 vívomove Trend 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 Pieskarieties skārienekrānam.
Tiek parādīti divi jaunākie paziņojumi.
- 3 Pieskarieties skārienekrānam, lai atlasītu paziņojumu.
IETEIKUMS. velciet, lai skatītu vecākus paziņojumus.
Skārienekrānā tiek parādīts ziņojums. Pārvelciet, lai ritinātu visu ziņojumu.
- 4 Pieskarieties skārienekrānam un atlasiet ✓, lai noraidītu paziņojumu..

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai Android™ tālruņiem.

Kad jūs savā vívomove Trend 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 Pieskarieties skārienekrānam.
Tiek parādīti divi jaunākie paziņojumi.
IETEIKUMS. velciet, lai skatītu vecākus paziņojumus.
- 3 Pieskarieties skārienekrānam, lai atlasītu teksta ziņojumu.
- 4 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu ziņojumu izvēles iespējas.
- 5 Atlasiet .
- 6 Atlasiet sarakstā ziņojumu.
Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā teksta ziņojumu.

Vadīklas

Vadības izvēlnē varat ātri skatīt pulksteņa funkcijas un opcijas. Vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 12. lappuse*).

Jebkurā ekrānā pārvelciet pa kreisi.

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Izlīdzināt pulksteņrād.	Atlasiet, lai manuāli izlīdzinātu pulksteņrādītājus (<i>Pulksteņrādītāju izlīdzināšana, 33. lappuse</i>).
	Trauksme	Atlasiet, lai pievienotu vai rediģētu modinātāju (<i>Modinātājpulksteņa izmantošana, 20. lappuse</i>).
	Palīdzība	Atlasiet, lai nosūtītu palīdzības pieprasījumu (<i>Palīdzības pieprasīšana, 22. lappuse</i>).
	Spilgtums	Atlasiet, lai korigētu ekrāna spilgtumu (<i>Displeja iestatījumi, 26. lappuse</i>).
	Netraucēt	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu netraucēšanas režīmu, kas izslēdz brīdinājumus un paziņojumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr skatāties filmu (<i>Netraucēšanas režīma lietošana, 24. lappuse</i>).
	Meklēt manu tālruni	Atlasiet, lai pārī savienotā tālrunī atskaņotu dzirdamu signālu, ja tālrunis atrodas Bluetooth diapazonā. Bluetooth signāla stiprums ir redzams vīvomove Trend pulksteņa ekrānā, un tas palielinās, kad tuvojaties savam tālrunim (<i>Pazaudēta viedtālruna atrašanās vietas noteikšana, 23. lappuse</i>).
	Mūzika	Atlasiet, lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu (<i>Mūzikas atskaņošanas pārvaldība, 10. lappuse</i>).
	Paziņojums	Atlasiet, lai skatītu paziņojumus no savienotā tālruna (<i>Paziņojumu skatīšana, 10. lappuse</i>).
	Tālrunis	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Bluetooth tehnoloģiju.
	Pulse Ox	Atlasiet, lai veiktu manuālus pulsa oksimetra lasījumus (<i>Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana, 16. lappuse</i>).
	Hronometrs	Atlasiet, lai atvērtu hronometru (<i>Hronometra lietošana, 20. lappuse</i>).
	Sinhronizācija	Atlasiet, lai sinhronizētu pulksteni ar pārī savienoto tālruni (<i>Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni, 25. lappuse</i>).
	Taimeris	Atlasiet, lai iestatītu atpakaļskaitīšanas taimeri (<i>Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana, 20. lappuse</i>).
	Maks	Atlasiet, lai atvērtu Garmin Pay™ maku un maksātu par pirkumiem ar savu pulksteni (<i>Garmin Pay, 18. lappuse</i>).
	Pulksteņa ciparnīca	Atlasiet, lai atgrieztos pulksteņa ciparnīcā.

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot, noņemt vai nomainīt opcijas (*Vadīklas*, 11. lappuse).

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiešu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Atlasiet  saīsnē, kuru vēlaties noņemt.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet , lai pievienotu saīsni vadības izvēlnē.
- 5 Atlasiet .

Treniņi

Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana

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

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiešu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet .
- 3 Velciet, lai ritinātu pa aktivitāšu sarakstu un atlasiet opciju:
 - Atlasiet  iešanai.
 - Atlasiet  skriešanai.
 - Atlasiet  kardioslodzes aktivitātei.
 - Atlasiet  ritenbraukšanai.
 - Atlasiet  izturības treniņam.
 - Atlasiet  elpošanas aktivitātei.
 - Atlasiet  jogas aktivitātei.
 - Atlasiet  peldēšanai baseinā.
 - Atlasiet  trenažiera aktivitātei.
 - Atlasiet  citiem aktivitāšu veidiem.
 - Atlasiet  kombinētā trenažiera aktivitātei.
 - Atlasiet  stepera aktivitātei.
 - Atlasiet  pilates aktivitātei.
 - Atlasiet  Toe-to-Toe™ soļu izaicinājumam.

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

- 4 Lai ieslēgtu aktivitātes taimeru, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 5 Sāciet aktivitāti.
- 6 Velciet, lai skatītu papildu datu ekrānus.
- 7 Kad pabeidzat aktivitāti, divreiz pieskarieties skārienekrānam, lai apturētu aktivitātes taimeru.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu aktivitāti, atlasiet .
 - Lai dzēstu aktivitāti, atlasiet .
 - Lai atjaunotu aktivitāti, atlasiet .

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, 12. lappuse*).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz vīdomove Trend 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 **Kalibrēt un saglabāt** un pulkstenī ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu.

Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS

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

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet ⓘ.
- 3 Atlasiet 🚶, 🏃, 🚴 vai 🚶.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis iegūst GPS signālu.
Kad savienojums ar GPS ir izveidots, pulkstenī redzams ✓.
PIEZĪME. ja nevarat izveidot pulksteņa un viedtālrūņa savienojumu, atlasiet ✕, lai turpinātu aktivitāti. GPS dati netiks ierakstīti.
- 5 Lai ieslēgtu aktivitātes taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 6 Sāciet aktivitāti.
Jūsu tālrunim aktivitātes laikā ir jābūt diapazonā.
- 7 Kad pabeidzat aktivitāti, divreiz pieskarieties skārienekrānam, lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu aktivitāti, atlasiet ✓.
 - Lai dzēstu aktivitāti, atlasiet 🗑️.
 - Lai atjaunotu aktivitāti, atlasiet ▶️.

Spēka treniņa aktivitātes registrēšana

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

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Ja nepieciešams, atlasiet  lai ieslēgtu **Atk. skaitīšana** vai **Automātiski iestatīt**.
- 4 Lai ieslēgtu aktivitātes taimeris, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 5 Sāciet pirmo piegājienu.
Pulkstenis skaita atkārtojumus.
- 6 Velciet, lai skatītu papildu datu ekrānus.
- 7 Atlasiet , lai pabeigtu piegājienu.
Redzams atpūtas taimeris.
- 8 Atpūtas laikā atlasiet opciju:
 - Lai skatītu papildu datus ekrānus, pavelciet skārienekrānu.
 - Lai rediģētu savu atkārtojumu skaitu, atlasiet , pārvelciet, lai atlasītu skaitli, un atlasiet .
- 9 Atlasiet , lai sāktu nākamo piegājienu.
- 10 Atkārtojiet 6.–9. darbību, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 11 Lai apturētu aktivitātes taimeris, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 12 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu aktivitāti, atlasiet .
 - Lai dzēstu aktivitāti, atlasiet .
 - Lai atjaunotu aktivitāti, atlasiet .

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.
- Saglabājiet 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

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiektu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet > .
- 3 Ja vajadzīgs, atlasiet lai rediģētu peldbaseina lielumu.
- 4 Lai ieslēgtu aktivitātes taimeru, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 5 Sāciet aktivitāti.
Pulksteņa displejā tiek parādīts nopeldētais attālums kopā ar reģistrētajiem peldēšanas intervāliem vai baseina garumiem.
- 6 Kad pabeidzat aktivitāti, divreiz pieskarieties skārienekrānam, lai apturētu aktivitātes taimeru.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu aktivitāti, atlasiet .
 - Lai dzēstu aktivitāti, atlasiet .
 - Lai atjaunotu aktivitāti, atlasiet .

Toe-to-Toe sacensības sākšana

Jūs varat sākt 2 minūšu Toe-to-Toe sacensību ar draugu, kuram ir saderīgs pulkstenis.

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiektu skārienekrānu.
 - 2 Atlasiet > , lai sāktu sacensību ar citu dalībnieku diapazonā (3 m).
PIEZĪME. abiem dalībniekiem ir jāpalaiž sacensība savā pulkstenī.
Ja pulkstenis 30 sekunžu laikā nevar atrast citus dalībniekus, sacensības laiks beidzas.
 - 3 Atlasiet spēlētāja vārdu.
Pulkstenis skaita 3 sekundes, pirms taimeris ieslēdzas.
 - 4 Soļojiet 2 minūtes.
Ekrāns rāda taimeru un soļu skaitu.
 - 5 Novietojiet pulksteņus diapazonā (3 m).
Ekrānā redzams katra dalībnieka soļu skaits.
- Dalībnieki var atlasīt , lai sāktu citu sacensību, vai atlasīt , lai izietu no izvēlnes.

Sirdsdarbības ritma funkcijas

vívomove Trend pulkstenim ir sirdsdarbības ritma izvēlne, kas ļauj skatīt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma datus.

	Seko skābekļa līmenim jūsu asinīs. Informācija par jūsu skābekļa līmeni asinīs var palīdzēt noteikt, kā ķermenis pielāgojas treniņam un stresam (<i>Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana, 16. lappuse</i>). PIEZĪME. pulsa oksimetra sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.
VO ₂	Rāda jūsu pašreizējo VO ₂ max, kas ir jūsu fiziskās veikspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas (<i>Iegūstiet savas VO₂ Max. aplēses, 17. lappuse</i>).
	Rāda jūsu pašreizējo fiziskās formas vecumu, kura pamatā ir jūsu VO ₂ max., sirdsdarbības ritma rādītājs miera stāvoklī un ķermeņa masas indekss (KMI). (<i>Savas fiziskās formas vecuma skatīšana, 17. lappuse</i>) Lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu savā Garmin Connect kontā.
	Pārraida jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu uz pārī savienotu Garmin® ierīci (<i>Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm, 17. lappuse</i>).

Pulsa oksimetrija

pulkstenim ir uz plaukostas 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*, 16. 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 plaukostas locītavas un jūsu nekustīgumu.

- 1 Valkājiet pulksteni virs plaukostas locītavas kaula.
Pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti.
- 2 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 3 Atlasiet  > .
- 4 Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- 5 Nekustieties.

Pulkstenis parāda skābekļa piesātinājumu procentos.

PIEZĪME. pulsa oksimetra miega datus varat ieslēgt un skatīt savā Garmin Connect kontā (*Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana*, 16. lappuse).

Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana

Jūs varat iestatīt pulksteni, lai tas pastāvīgi mēra skābekļa piesātinājumu asinīs vai SpO₂, kamēr jūs gulāt (*Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā*, 35. lappuse).

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

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  >  > **Miega Pulse Ox** > **Ieslēgts** > .

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*, 37. lappuse), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

legūstiet savas VO2 Max. aplēses

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

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiebtu skārienekrānu.

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 Pavelciet uz augšu (ja nepieciešams) un atlasiet .

4 Atlasiet aktivitāti.

5 Lai ieslēgtu taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.

Kad aktivitāte būs pabeigta, tiks parādīts ziņojums.

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™ svāri, 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, turiet nospiebtu skārienekrānu.

2 Atlasiet  > .

Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm

Varat pārraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no sava vīvomove Trend pulksteņa un skatīt tos pārī savienotajās Garmin ierīcēs. Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge® ierīci.

PIEZĪME. sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana samazina akumulatora darbības laiku.

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiebtu skārienekrānu.

2 Atlasiet  >  > .

vīvomove Trend pulkstenis sāk pārraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus.

PIEZĪME. sirdsdarbības ritma uzraudzības ekrānu un vadības izvēlni varat skatīt vienīgi, kamēr pārraidāt sirdsdarbības ritma datus.

3 Savienojiet savu vīvomove Trend pulksteni pārī ar Garmin ANT+® saderīgu ierīci.

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

4 Pieskarieties sirdsdarbības ritma uzraudzības ekrānam un atlasiet , lai pārtrauktu sirdsdarbības ritma datu apraidi.

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.

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  >  > **Brīdinājums par SR novirzi**.
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Atlasiet **Ieslēgts** > .
- 5 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai iestatītu sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

Katru reizi, kad sirdsdarbības ritms pārsniegs sliekšņvērtību vai kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums un pulkstenis vibrēs.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay ļauj jums izmantot pulksteni, lai maksātu par pirkumiem iesaistītajos veikalos, izmantojot kredītkarti vai debetkarti, ko izdevusi iesaistītā finanšu iestāde.

Garmin Pay maka iestatīšana

Jūs varat pievienot Garmin Pay makam vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes. Lai meklētu iesaistītās finanšu iestādes, dodieties uz vietni garmin.com/garminpay/banks.

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

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** >  > **Pievienot karti**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte.

Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

1 Pavelciet pa kreisi, lai atvērtu vadības izvēlni.

2 Atlasiet .

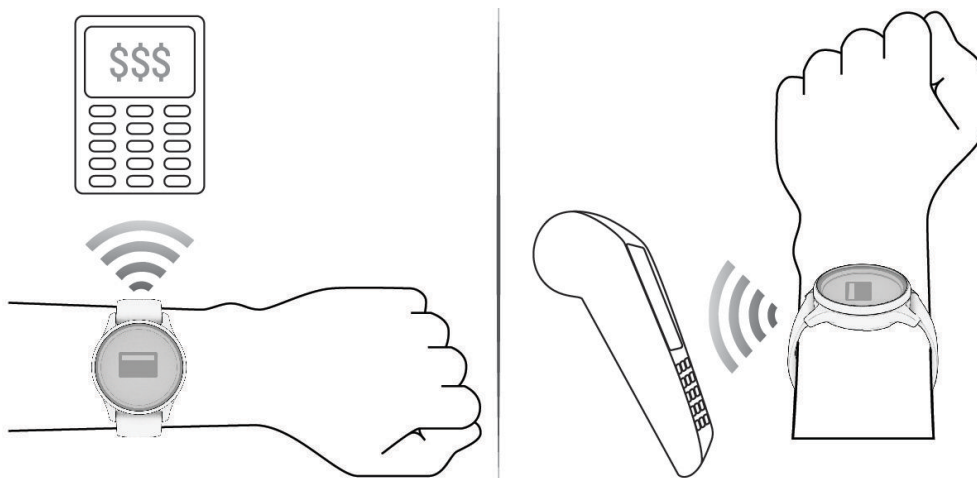
3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

PIEZĪME. ja ieejas kodu ievadīsiet nepareizi trīs reizes, maks tiks bloķēts, un jums lietotnē Garmin Connect būs jāveic ieejas koda atiestatīšana.

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.

4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, velciet, lai mainītu uz citu karti (izvēles).

5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni pie maksājumu nolasītāja, tā, lai pulksteņa 12 stundu mala būtu vērsta pret nolasītāju.



Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolatzi.

6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

IETEIKUMS. pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumus bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plaukstas locītavas vai atspējosiet sirdsritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

PIEZĪME. dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Garmin Pay**.

3 Atlasiet karti

4 Atlasiet opciju:

- Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.

Lai veiktu pirkumus, izmantojot vívomove Trend pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.

- Lai dzēstu karti, atlasiet .

Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirstat savu ieejas kodu, jums ir jāveic vīvomove Trend tālruņa Garmin Pay funkcijas atiestatīšana, jāizveido jauns ieejas kods, kā arī atkārtoti jāievada savas kartes informācija.

1 vīvomove Trend ierīces lapā lietotnē Garmin Connect atlasiet **Garmin Pay > Mainīt ieejas kodu**.

2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsiet, izmantojot vīvomove Trend pulksteņi, jums būs jāievada jaunais ieejas kods.

Pulksteņi

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiektu skārienekrānu.

2 Atlasiet  > .

3 Ja vajadzīgs, atlasiet , lai rediģētu laiku.

4 Pārvelciet uz augšu vai uz leju, lai iestatītu stundas, minūtes un sekundes.

5 Atlasiet .

Redzams ekrāns ar atpakaļskaitīšanas laiku.

6 Lai ieslēgtu taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.

7 Lai apturētu aktivitātes taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.

8 Atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai izietu no taimera.
- Atlasiet , lai atiestatītu taimeri.
- Atlasiet , lai atsāktu taimera darbību.

Hronometra lietošana

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiektu skārienekrānu.

2 Atlasiet  > .

3 Lai ieslēgtu taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.

4 Lai apturētu aktivitātes taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai izietu no taimera.
- Atlasiet , lai atiestatītu taimeri.
- Atlasiet , lai atsāktu taimera darbību.

Modinātājpulksteņa izmantošana

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiektu skārienekrānu.

2 Atlasiet  >  > **Pievienot**.

3 Lai iestatītu modinātāja laiku, izpildiet ekrānā redzamās norādes.

4 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:

- Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu brīdinājumu.
- Atlasiet **Laiks**, lai rediģētu modinātāja laiku.
- Atlasiet **Atkārtot**, lai iestatītu modinātāja biežumu, piemēram, katru dienu vai nedēļas nogalēs.
- Atlasiet **Dzēst**, lai dzēstu modinātāju.

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.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, vīvomove Trend pulkstenis jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pāri savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu pilnīgāku informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni 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 vīvomove Trend pulkstenis 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.

Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

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 vīvomove Trend pulkstenī (*Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni, 25. lappuse*).

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.

IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 21. lappuse*). Jūsu pāri savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

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, 21. lappuse*). Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  >  > **Negadījuma noteikšana.**
- 3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu vīvomove Trend ierīce ar iespējotu GPS konstatē negadījumu, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku īsziņu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja tā ir pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jums ir 15 sekundes laika, lai atceltu ziņojumu.

Palīdzības pieprasīšana

UZMANĪBU

Šī ir papildu funkcija, un uz to nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 21. lappuse*). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Strauji un spēcīgi piesitiet ekrānam, līdz pulkstenis sāk vibrēt.
Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.
- 2 Ja nepieciešams, atlasiet , lai atceltu pieprasījumu pirms atpakaļskaitīšanas beigām.

Bluetooth pievienotās funkcijas

vívomove Trend pulkstenim ir vairākas Bluetooth pievienotās funkcijas jūsu saderīgajam 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 vívomove Trend pulksteni, kas ir savienots pārī ar viedtālruni un šobrīd atrodas uztveršanas diapazonā.

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

Negadījuma noteikšana: ļauj lietotnei Garmin Connect nosūtīt ziņojumu jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem, kad vívomove Trend 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 viedtālruņa paziņojumu iestatījumiem.

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

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

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu tālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kas ir redzami jūsu vívomove Trend 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 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.

2 Atlasiet  >  > **Meklēt manu tālruni**.

vívomove Trend pulkstenis sāk meklēt jūsu pārī savienoto tālruni. Tālrunī atskan brīdinājuma skaņa, un vívomove Trend pulksteņa ekrānā parādās Bluetooth signāla stiprums. Bluetooth signāla stiprums palielinās, jums tuvojoties viedtālrunim.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemta tālruņa zvans, vívomove Trend pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

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

PIEZĪME. lai nosūtītu atbildes īsziņu, jābūt izveidotam savienojumam ar saderīgu 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 guļat 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.

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.

2 Atlasiet  > .

Garmin Connect

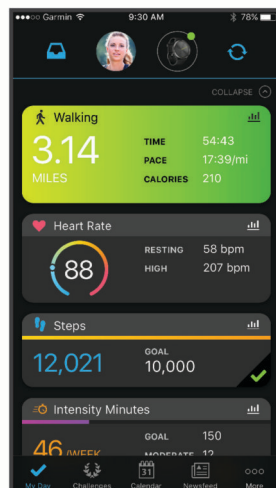
Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Jūsu Garmin Connect kontā ir rīki, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus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

Seko jiet 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.

Funkcija Move IQ var automātiski sākt laikkontrolētu aktivitāti iešanai un skriešanai, izmantojot laika sliekšņvērtības, kuras jūs iestatāt lietotnē Garmin Connect. 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, 13. 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.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, 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, 24. 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, turiet nospiektu skārienekrānu.

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, 25. 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 iestatījumi

Dažus iestatījumus varat pielāgot savā vīvomove Trend pulkstenī. Papildu iestatījumus varat pielāgot savā Garmin Connect kontā.

Turiet nospiestu skārienekrānu, lai skatītu izvēlni, un atlasiet .

: ieslēdz un izslēdz netraucēšanas režīmu (*Netraucēšanas režīma lietošana, 24. lappuse*).

: ļauj manuāli izlīdzināt pulksteņrādītājus (*Pulksteņrādītāju izlīdzināšana, 33. lappuse*).

: koriģējiet displeja iestatījumus, piemēram, spilgtumu, noildzi un kustības (*Displeja iestatījumi, 26. lappuse*).

: iestata vibrācijas līmeni.

PIEZĪME. augstāks vibrācijas līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

: ļauj ieslēgt vai izslēgt Bluetooth, savienot saderīgu tālruni, atrast pazaudētu tālruni, kas ir savienots pārī, un sinhronizēt pulksteņa datus ar savienoto tālruni (*Bluetooth iestatījumi, 26. lappuse*).

: ļauj pielāgot, kuras opcijas tiek parādītas vadības izvēlnē.

: ļauj ieslēgt un izslēgt sirdsdarbības ritma monitoru, iestatīt sirdsdarbības ritma novirzes no normas brīdinājumu, iestatīt atpūtas atgādinājumu, kā arī ieslēgt pulsa oksimetrijas izsekošanu miegā (*Sirdsdarbības ritma un stresa iestatījumi, 27. lappuse*).

: ļauj iespējot drošības un izsekošanas funkcijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas, 21. lappuse*).

: ieslēdz un izslēdz aktivitātes izsekošanu, kustību brīdinājumu un mērķa brīdinājumus (*Aktivitāšu iestatījumi, 27. lappuse*).

: pielāgo sistēmas iestatījumus un preferences, piemēram, mērvienības un to, uz kuras rokas valkāt pulksteni (*Sistēmas iestatījumi, 27. lappuse*).

Displeja iestatījumi

Turiet nospiestu skārienekrānu, lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

Spilgtums: iestata spilgtuma līmeni. Jūs varat izmantot opciju Auto, lai automātiski koriģētu spilgtumu, pamatojoties uz apkārtējās vides apgaismojumu, vai manuāli pielāgojiet spilgtuma līmeni.

PIEZĪME. augstāks spilgtuma līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Noildze: iestata laika periodu, pēc kāda tiek izslēgts ekrāns.

PIEZĪME. ilgāka ekrāna noildze samazina akumulatora darbības laiku.

Žestu režīms: iestata, lai ekrāns ieslēgtos, kad tiek pakustināta plauksta locītava. Žesti ietver arī plauksta locītavas pagriešanu pret ķermeni, lai skatītu pulksteni. Lai kustības izmantotu tikai laikkontrolētu aktivitāšu laikā, varat izmantot opciju Tikai aktivitātes laikā.

Žestu sensitivitāte: koriģē jutīgumu uz plauksta locītavas kustību, lai ieslēgtu displeju biežāk vai retāk.

PIEZĪME. augstāks žestu jutīguma līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Bluetooth iestatījumi

Turiet nospiestu skārienekrānu, lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

Bluetooth: ieslēdz un izslēdz Bluetooth tehnoloģiju.

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

Izveidot pāra sav. 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 Garmin Connect.

Meklēt manu tālruni: ļauj noteikt tāda pazaudēta tālruņa atrašanās vietu, kas ir savienots pārī, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, un pašlaik atrodas diapazonā.

Sinhronizācija: ļauj sinhronizēt ierīci ar saderīgu Bluetooth iespējotu viedtālruni.

Sirdsdarbības ritma un stresa iestatījumi

Turiet nospiestu skārienekrānu, lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

SR režīms: ieslēdz un izslēdz plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru. Lai plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru izmantotu tikai laikkontrolētu aktivitāšu laikā, varat izmantot opciju Tikai aktivitāte.

Brīdinājums par SR novirzi: iestata pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz mērķa vērtību vai krītas zem tās (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana, 18. lappuse*).

Atpūtas atgādinājums: iestata pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu stresa līmenis ir neparasti augsts. Brīdinājums rosina jūs brīdi atpūsties, un pulkstenis aicina sākt vadītu elpošanas vingrinājumu (*Atpūtas taimera palāide, 8. lappuse*).

Miega Pulse Ox: iestata pulksteni, lai tas pastāvīgi mērītu skābekļa piesātinājumu asinīs, kamēr jūs guļat.

Aktivitāšu iestatījumi

Turiet nospiestu skārienekrānu, lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

Statuss: ļauj ieslēgt un izslēgt aktivitātes izsekošanu.

PIEZĪME. citi aktivitātes izsekošanas iestatījumi ir redzami vienīgi, kad aktivitātes izsekošana ir iespējota.

Kustības brīdinājums: ļauj ieslēgt un izslēgt opciju Kustības brīdinājums.

Mērķa brīdinājums: ļauj ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai atspējot mērķa brīdinājumus laikkontrolētas aktivitātes laikā. Mērķa brīdinājumi tiek rādīti ikdienas soļu mērķiem un nedēļas intensitātes minūšu mērķiem.

Sistēmas iestatījumi

Turiet nospiestu skārienekrānu, lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > .

Laiks: iestata pulksteni, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu formātā, un ļauj iestatīt laiku manuāli (*Laika manuāla iestatīšana, 27. lappuse*).

Plaukstu locītava: ļauj atlasīt, uz kuras rokas pulksteni vēlaties valkāt.

PIEZĪME. šo iestatījumu izmanto izturības treniņiem un žestiem.

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

Valoda: iestata pulksteņa valodu.

Atiestatīt: ļauj atiestatīt lietotāja datus un iestatījumus (*Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana, 35. lappuse*).

Par: rāda ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošu informāciju, licences līgumu u. c. (*E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana, 31. lappuse*).

Laika iestatījumi

Turiet nospiestu skārienekrānu, lai skatītu izvēlni, un atlasiet  >  > **Laiks**.

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

Laika avots: ļauj iestatīt laiku manuāli vai automātiski, pamatojoties uz jūsu pārī savienoto tālruni. (*Laika manuāla iestatīšana, 27. lappuse*).

Laika manuāla iestatīšana

Pēc noklusējuma laiks tiek iestatīts automātiski, kad ir izveidots vīvomove Trend pulksteņa pāra savienojums ar tālruni.

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  >  > **Laiks** > **Laika avots** > **Manuāls** > .
- 3 Atlasiet .
- 4 Lai iestatītu laiku, izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Garmin Connect iestatījumi

Jūs varat pielāgot sava pulksteņa iestatījumus, aktivitātes opcijas un lietotāja iestatījumus savā Garmin Connect kontā. Dažus iestatījumus varat pielāgot arī savā vīvomove Trend 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, 25. lappuse*) (*Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru, 25. lappuse*).

Tālruņa iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet Tālrunis.

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

Viedie paziņojumi: ļauj iespējot un konfigurēt tālruņa paziņojumu no saderīga tālruņa. Jūs varat filtrēt paziņojumus pēc Aktivitātes laikā vai Ne aktivitātes laikā.

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Varat mainīt pulksteņa ciparnīcas stilu un pulksteņa ciparnīcā redzamo datu veidu.

- 1 Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu pulksteņa ciparnīcas stilu, atlasiet pašreizējo stilu.
 - Lai mainītu datu veidu, kas parādās uz izvēlētā pulksteņa ciparnīcas stila, atlasiet komplikāciju.

Pulksteņa ciparnīca nekavējoties tiek atjaunināta ar jaunajām atlasēm.

Aktivitāšu opciju pielāgošana

Jūs varat atlasīt aktivitātes, lai rādītu tās pulkstenī.

- 1 Garmin Connect pulksteņa izvēlnē atlasiet **Aktivitātes opcijas**.
- 2 Atlasiet aktivitātes, lai rādītu tās pulkstenī.
PIEZĪME. iešanas un skriešanas aktivitātes nevar noņemt.
- 3 Ja vajadzīgs, atlasiet aktivitāti, lai pielāgotu tās iestatījumus, piemēram, brīdinājumus un datu laukus.

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 ierīces izvēlnē atlasiet **Aktivitātes opcijas**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Auto Lap**.

Datu lauku pielāgošana

Jūs varat mainīt datu lauku kombinācijas ekrāniem, kas redzami, kamēr aktivitātes taimeris darbojas.

PIEZĪME. jūs nevarat pielāgot opciju Peldēšana baseinā.

- 1 Lietotnē Garmin Connect iestatījumu izvēlnē atlasiet **Garmin ierīces**.
- 2 Atlasiet savu ierīci.
- 3 Atlasiet **Aktivitātes opcijas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Atlasiet **Datu lauki**.
- 6 Atlasiet maināmo datu lauku.

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.

Statuss: ieslēdz un izslēdz aktivitātes izsekošanas funkcijas.

Automātiska aktivitātes sākšana: ļauj pulkstenim 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.

Pielāgots soļa garums: ļauj pulkstenim 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.

Dienā uzskaitīto stāvu skaits: ļauj ievadīt dienas mērķi uzskaitāmo stāvu skaitam.

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

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Mērķa brīdinājumi tiek rādīti ikdienas soļu mērķiem un nedēļas intensitātes minūšu mērķiem.

Kustības brīdinājums: ļauj ieslēgt un izslēgt opciju Kustības brīdinājums.

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

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

Lietotāja profils

Savas Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet Lietotāja profils.

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

Miegs: ļauj ievadīt jūsu ierasto miega un pamošanās laiku.

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

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.

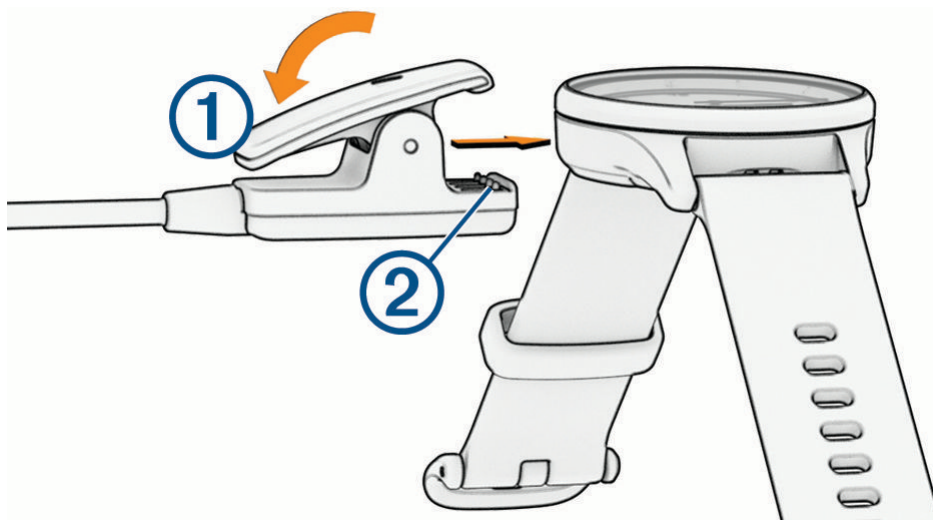
Neizmantojiet strāvas kabeli, datu kabeli un/vai strāvas adapteri, ko nav piegādājis vai nav pienācīgi sertificējis Garmin.

Neizmantojiet trešās puses bezvadu lādētāju (nav iekļauts komplektācijā), kas nav saderīgs ar ierīci vai nav pienācīgi sertificēts.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope*, 31. lappuse).

- 1 Saspiediet uzlādes spaili ①.



- 2 Izlīdziniet spaili ar kontaktiem pulksteņa aizmugurē ②.
- 3 Iespraudiet USB kabeli barošanas avotā.
- 4 Uzlādējiet pulksteni pilnībā.

IETEIKUMS. lai pulksteni uzlādētu bezvadu režīmā, varat izmantot saderīgu, Qi® sertificētu uzlādes paliktni (nav iekļauts komplektā). Uzlādējot pulksteni bezvadu režīmā, varat divreiz pieskarties skārienekrānam, lai redzētu akumulatora uzlādes līmeni.

Padomi pulksteņa uzlādei

- Droši pievienojiet lādētāju pulkstenim, lai to uzlādētu, izmantojot USB kabeli (*Pulksteņa uzlāde*, 30. lappuse). Pulksteni var uzlādēt, pievienojot USB kabeli Garmin apstiprinātam maiņstrāvas adapterim ar parasto ligzdu vai datora USB portam.
- Pārvelciet pa kreisi, lai vadības izvēlnē skatītu atlikušā akumulatora grafiku.

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 hlorētām 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.

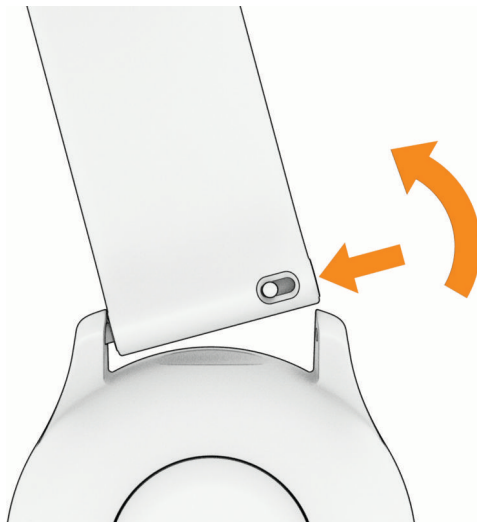
Nenovietojiet vidē, kurā ir augsta temperatūra, piemēram apģērbu žāvētājā.

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

Pulksteņa siksnīņu maiņa

Pulksteni var nēsāt ar 20 mm platām viegli noņemamajām standarta siksnīņām.

1 Lai noņemtu siksnīņu, bīdīet aizdares ātrās atvēršanas tapu.



2 Ievietojiet vienu jaunās siksnīņas aizdares daļu pulkstenī.

3 Bīdīet ātrās atvēršanas tapu un salāgojiet aizdari pulksteņa pretējā malā.

4 Lai nomainītu citu siksnīņu, atkārtojiet 1.–3. darbību.

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, turiet nospiestu skārienekrānu.

2 Atlasiet > > **Par** > **Reglamentējošs**.

Specifikācijas

Akumulatora veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Akumulatora darbības laiks	Līdz 5 dienām viedpulksteņa režīmā Līdz 1 papildu dienai pulksteņa režīmā
Darba temperatūras diapazons	No -10° līdz 55°C (no 14° līdz 131°F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45°C (no 32° līdz 113°F) ar USB lādētāju No 0° līdz 32°C (no 32° līdz 90°F) ar saderīgu, Qi sertificētu bezvadu lādētāju (nav iekļauts)
Bezvadu frekvence	2,4 GHz ar 2,43 dBm maks. 13,56 MHz ar -48,2 dBm maks. 0,1483 MHz ar -45,8 dBm maks.
Ūdens iedarbība	5 ATM ¹

Traucējummeklēšana

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

vívomove Trend pulkstenis ir saderīgs ar tālruņiem, 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 pulkstenis jau ir savienots pāri, izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju gan pulkstenī, gan tālrunī un atkal to ieslēdziet.
- Ja jūsu pulkstenis nav pāra savienojumā, iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect, atlasiet  vai  un atlasiet **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Pulkstenī turiet nospiestu skārienekrānu, lai skatītu izvēlni, un atlasiet  >  > **Izveidot pāra sav. ar tālruni**, lai ieietu savienošanas režīmā.

Mans pulkstenis nerāda pareizu laiku

Pulkstenis atjaunina laiku un datumu, kad to sinhronizējat. Lai saņemtu pareizu laiku, kad maināt laika joslas, un atjauninātu uz vasaras vai ziemas laiku, pulkstenis ir jāsinhronizē.

Ja pulksteņrādītāji neatbilst digitālajam laikam, tie ir jāizlīdzina manuāli (*Pulksteņrādītāju izlīdzināšana*, 33. lappuse).

1 Apstipriniet, ka laiks ir iestatīts uz automātisku (*Laika iestatījumi*, 27. lappuse).

2 Apstipriniet, ka jūsu dators vai viedtālrunis rāda pareizu vietējo laiku.

3 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet pulksteni ar datoru (*Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru*, 25. lappuse).
- Sinhronizējiet pulksteni ar tālruni (*Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni*, 25. lappuse).

Laiks un datums tiek atjaunināti automātiski.

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

Pulksteņrādītāju izlīdzināšana

Jūsu vīvomove Trend ierīcei ir precīzi pulksteņrādītāji. Intensīvas aktivitātes var mainīt pulksteņrādītāju pozīciju. Ja pulksteņrādītāji neatbilst digitālajam laikam, tie ir jāizlīdzina manuāli.

IETEIKUMS. pēc dažiem parastas lietošanas mēnešiem, iespējams, var būt nepieciešama pulksteņrādītāju izlīdzināšana.

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  >  > **Izlīdzināt pulksteņrādītājus uz 12:00.**
- 3 Pieskarities  vai , līdz minūšu pulksteņrādītājs sasniedz pozīciju 12:00.
- 4 Atlasiet .
- 5 Pieskarities  vai , līdz stundu pulksteņrādītājs sasniedz pozīciju 12:00.
- 6 Atlasiet .

Redzams paziņojums **Izlīdzināšana pabeigta.**

PIEZĪME. lai izlīdzinātu pulksteņrādītājus, jūs varat izmantot arī lietotni Garmin Connect.

Mana pulksteņa displejs ārā ir grūti redzams

Pulkstenis nosaka apkārtējās vides apgaismojumu un automātiski koriģē 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, 29. lappuse*).

Mans pulkstenis netiek uzlādēts bezvadu režīmā

Ja pulkstenis netiek uzlādēts, kad tas ir pievienots Qi sertificētam uzlādes paliktnim (nav iekļauts komplektā), varat izmēģināt šos padomus.

- Pārbaudiet, vai uzlādes paliktnis ir Qi sertificēts un saderīgs ar jūsu pulksteni. Vertikālie uzlādes statīvi un automobiļu bezvadu lādētāji var nebūt saderīgi ar jūsu pulksteni.
- Pārliedziniet, ka pulkstenis ir pareizi pielīdzināts uzlādes paliktņa spolei.
- Ja uzlādes paliktnim ir vairākas uzlādes spoles, pielīdziniet pulksteni primārajai spolei, kā norādīts marķējumā vai ražotāja dokumentācijā. Ja primārā spole nenodrošina pulksteņa uzlādi, izmēģiniet visas pārējās spoles.
- Noņemiet pulksteni no uzlādes paliktņa vismaz uz trim sekundēm un lēnām novietojiet to atpakaļ uz uzlādes paliktņa, lai izveidotu savienojumu.
- Pēc pulksteņa noņemšanas no uzlādes paliktņa uz dažām sekundēm atvienojiet uzlādes paliktni no barošanas avota un atkal to pievienojiet.
- Nelietojiet uzlādes paliktni karstā vidē vai tiešos saules staros.

Ja pulksteni joprojām nevar uzlādēt, iespējams, ir jāizmanto cits Qi sertificēts uzlādes paliktnis. Lai uzzinātu vairāk par bezvadu uzlādi, apmeklējiet vietni www.garmin.com/wirelesscharging.

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 plauksts locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, 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 pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst

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

1 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Express lietotni (*Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru, 25. lappuse*).
- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni (*Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni, 25. lappuse*).

2 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Express atsvaidzināšana nēsinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Mans stresa līmenis nav redzams

Lai pulkstenis varētu noteikt jūsu stresa līmeni, ir jāieslēdz plauksta 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.

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 rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīņu.
- 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 ([Displeja iestatījumi, 26. lappuse](#)).
- Samaziniet plaukstu locītavas kustību sensitivitāti ([Displeja iestatījumi, 26. lappuse](#)).
- Izslēdziet plaukstu locītavas kustības ([Displeja iestatījumi, 26. lappuse](#)).
- Tālruņa paziņojumu centra iestatījumos ierobežojiet paziņojumus, kas ir redzami vīdome Trend pulkstenī ([Paziņojumu pārvaldība, 23. lappuse](#)).
- Izslēdziet viedos paziņojumus ([Bluetooth iestatījumi, 26. lappuse](#)).
- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, ja neizmantojat pievienotās funkcijas ([Bluetooth iestatījumi, 26. lappuse](#)).
- Pārtrauciet sirds darbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām Garmin ierīcēm ([Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm, 17. lappuse](#)).
- Izslēdziet plaukstu locītavas sirds darbības ritma uzraudzību ([Sirds darbības ritma un stresa iestatījumi, 27. lappuse](#)).

PIEZĪME. plaukstu locītavas sirds darbības ritma uzraudzība tiek izmantota, lai aprēķinātu enerģiskas intensitātes minūtes, VO2 max., stresa līmeni un sadedzinātās kalorijas ([Intensitātes minūtes, 7. lappuse](#)).

Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana

Varat atjaunot visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 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 iest.**
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iest.**

Redzams informatīvs paziņojums.

- 4 Pieskarieties skārienekrānam.
- 5 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 ([Pulsteņa iestatīšana, 1. lappuse](#)).

Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect ([Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect lietotni, 25. 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, 25. 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.

Produkta atjauninājumi

Datorā instalējiet 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

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.

Ierīces remonti

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

Pielikums

Fiziskās formas mērķi

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

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

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu (*Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 37. lappuse*), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības 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.

