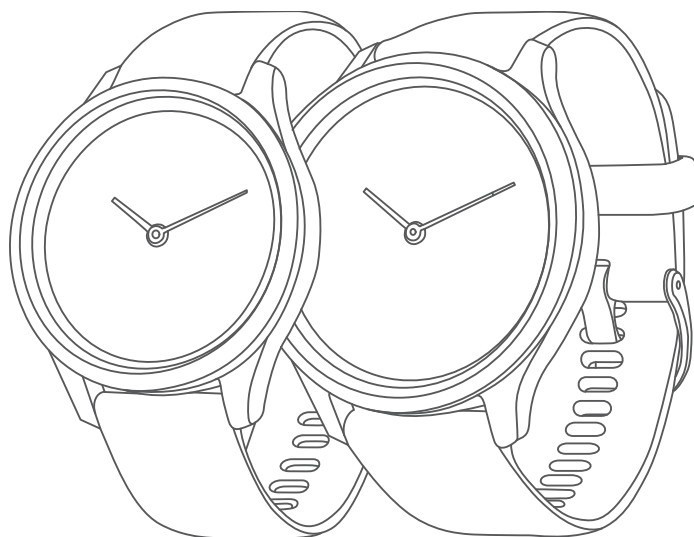


**GARMIN®**



**VÍVOMOVE® 3/3S**

---

**Ръководство за притежателя**

© 2019 Garmin Ltd. или нейните филиали

Всички права запазени. По силата на законите за авторски права това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писмено съгласие от Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява продуктите си и да внася промени в съдържанието на това ръководство, без да има задължение да уведомява които и да било лица или организации за такива промени или подобрения. Отидете в [www.garmin.com](http://www.garmin.com) за най-нови актуализации и допълнителна информация по отношение на използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® и vivomove® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, и Toe-to-Toe™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google Inc. Apple® и iPhone® са търговски марки на Apple Inc, регистрирани в САЩ и други държави. Словната марка и логото BLUETOOTH® са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и всяко използване на подобни търговски марки от Garmin е по лиценз. The Cooper Institute®, както и други съответни търговски марки са собственост на The Cooper Institute. Разширен анализ на пулса от Firstbeat. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

Този продукт е сертифициран от ANT+®. Посетете [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) за списък на съвместимите продукти и приложения.

M/N: A03697, AA3697

# Съдържание

## Въведение..... 1

|                                            |   |
|--------------------------------------------|---|
| Включване и настройка на устройството..... | 1 |
| Режими на устройството.....                | 2 |
| Използване на устройството.....            | 3 |
| Опции на менюто.....                       | 3 |
| Носене на устройството.....                | 4 |

## Графични елементи..... 5

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Автоматична цел.....                                            | 6  |
| Лента движение.....                                             | 6  |
| Изключване на предупреждението за движение.....                 | 6  |
| Минути на интензивност.....                                     | 7  |
| Спечелване на минути на интензивност.....                       | 7  |
| Body Battery.....                                               | 7  |
| Преглед на графичния елемент Body Battery.....                  | 7  |
| Подобряване на точността на калориите.....                      | 7  |
| Изменение на пулса и ниво на стрес.....                         | 8  |
| Преглеждане на графичния елемент за ниво на стрес.....          | 8  |
| Стартиране на таймер за релаксация.....                         | 8  |
| Преглед на графичния елемент за пулс.....                       | 8  |
| Използване на графичния елемент за следене на хидратацията..... | 8  |
| Проследяване на менструалния цикъл.....                         | 9  |
| Въвеждане на информация за менструален цикъл.....               | 9  |
| Проследяване на бременността.....                               | 9  |
| Въвеждане на информация за бременност.....                      | 9  |
| Управляване на възпроизвеждането на музика.....                 | 10 |
| Преглед на известия.....                                        | 10 |
| Отговаряне на текстови съобщения.....                           | 10 |

## Тренировки..... 11

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Записване на дадена дейност.....                          | 11 |
| Записване на дейност със свързан GPS.....                 | 12 |
| Записване на силова тренировка....                        | 12 |
| Съвети за записване на дейности за силова тренировка..... | 13 |
| Записване на дейност на плуване...                        | 13 |
| Стартиране на предизвикателство Toe-to-Toe.....           | 13 |

## Функции за пулс..... 14

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Пулсов оксиметър.....                                        | 14 |
| Получаване на показания от пулсов оксиметър.....             | 14 |
| Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър..... | 14 |
| Относно изчисления VO2 макс.....                             | 15 |
| Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.....            | 15 |
| Излъчване на данни за пулс към устройства Garmin.....        | 15 |
| Настройка на предупреждение за необичаен пулс.....           | 16 |

## Часовници..... 16

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Стартиране на брояча на таймера... | 16 |
| Използване на хронометъра.....     | 16 |
| Използване на будилник.....        | 17 |

## Функции за безопасност и проследяване..... 17

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Добавяне на контакти при спешни случаи.....            | 17 |
| Добавяне на контакти.....                              | 17 |
| Откриване на инцидент.....                             | 18 |
| Включване и изключване на откриването на инцидент..... | 18 |
| Заявяване на помощ.....                                | 18 |

## Bluetooth свързани функции..... 19

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Управление на известия.....                     | 19 |
| Откриване на изгубен смартфон.....              | 19 |
| Получаване на входящи телефонни повиквания..... | 19 |
| Използване на режим „Не безпокойте“.....        | 20 |

## Garmin Connect..... 20

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Garmin Move IQ™ .....                                                 | 21 |
| Свързан GPS .....                                                     | 21 |
| Проследяване на съня .....                                            | 21 |
| Синхронизиране на Вашите данни с<br>приложението Garmin Connect ..... | 21 |
| Синхронизиране на Вашите данни с<br>компютъра Ви .....                | 21 |
| Настройване на Garmin Express .....                                   | 22 |

## **Персонализиране на Вашето устройство..... 22**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| BluetoothНастройки .....                       | 22 |
| Настройки на устройството .....                | 22 |
| Настройки за пулс и стрес .....                | 23 |
| Настройки на часа .....                        | 23 |
| Настройки на дейност .....                     | 23 |
| Garmin ConnectНастройки .....                  | 23 |
| Настройки за външен вид .....                  | 24 |
| Настройки на предупреждения .....              | 24 |
| Персонализиране на опции на<br>дейности .....  | 24 |
| Настройки на проследяване на<br>дейности ..... | 25 |
| Потребителски настройки .....                  | 26 |
| Общи настройки .....                           | 26 |

## **Информация за устройството..... 26**

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Зареждане на устройството .....                    | 26 |
| Съвети за зареждане на Вашето<br>устройство .....  | 27 |
| Грижа за устройството .....                        | 27 |
| Cleaning the Watch .....                           | 27 |
| Почистване на кожените<br>кайшки .....             | 27 |
| Смяна на кайшките .....                            | 28 |
| Преглеждане на информация за<br>устройството ..... | 28 |
| Технически характеристики .....                    | 28 |

## **Проблеми..... 29**

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Съвместим ли е смартфонът ми с<br>моето устройство? .....   | 29 |
| Моят телефон не иска да се свърже<br>към устройството ..... | 29 |
| Проследяване на дейностите .....                            | 29 |
| Броят на стъпките ми не изглежда<br>точен .....             | 29 |

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Броят на стъпките в устройството<br>не съвпада с броя стъпки в моя<br>акаунт в Garmin Connect ..... | 29 |
| Моето ниво на стрес не се<br>показва .....                                                          | 29 |
| Минутите на моята интензивност<br>мигат .....                                                       | 30 |
| Броят на изкачените етажи не<br>изглежда точен .....                                                | 30 |
| Съвети при нестабилни данни за<br>пулса .....                                                       | 30 |
| Съвети за подобрени данни за<br>Body Battery .....                                                  | 30 |
| Съвети за променливи данни от<br>пулсовия оксиметър .....                                           | 30 |
| Устройството ми не показва точния<br>час .....                                                      | 31 |
| Подравняване на стрелките на<br>часовника .....                                                     | 31 |
| Удължаване на живота на<br>батерията .....                                                          | 31 |
| Дисплеят на моето устройство се<br>вижда трудно на открито .....                                    | 32 |
| Възстановяване на всички настройки<br>по подразбиране .....                                         | 32 |
| Актуализиране на софтуера чрез<br>приложението Garmin Connect .....                                 | 32 |
| Актуализиране на софтуера чрез<br>Garmin Express .....                                              | 32 |
| Актуализации на продукта .....                                                                      | 32 |
| Получаване на повече<br>информация .....                                                            | 33 |
| Ремонти на устройството .....                                                                       | 33 |

## **Допълнение..... 33**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Цели за физическата форма .....     | 33 |
| Относно зони за пулс .....          | 33 |
| Изчисляване на зоните за пулс ..... | 33 |
| Стандартни нива на VO2 макс. ....   | 34 |

# Въведение

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вж. ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

## Включване и настройка на устройството

Преди да можете да използвате устройството, трябва да го включите в захранващ източник, за да го включите.

За да използвате свързаните функции на устройство vívomove 3/3S, то трябва да бъде сдвоено директно чрез приложението Garmin Connect™ вместо от настройките за Bluetooth® на Вашия смартфон.

- 1 Инсталирайте Garmin Connect приложението от магазина с приложения на Вашия смартфон.
- 2 Включете малкия накрайник на USB кабела в порта за зареждане на устройството Ви.



- 3 Включете USB кабела в захранващ източник, за да включите устройството. (*Зареждане на устройството, стр. 26*).

**Hello!** се появява, когато устройството се включи.



- 4 Изберете опция, за да добавите устройството си към Вашия Garmin Connect акаунт:
- Ако това е първото устройство, което сдвоявате с приложението Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.
  - Ако вече сте сдвоили друго устройство с приложението Garmin Connect, от менюто  или  изберете **Устройства Garmin > Добавяне на устройство** и следвайте инструкциите на екрана.

След успешно сдвояване ще се появи съобщение и устройството се синхронизира автоматично с Вашия смартфон.

## Режими на устройството

|               |                                                                                                                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| С един поглед | Стрелките на часовника показват часа в момента, а устройството е заключено.                                                             |
| Интерактивен  | Стрелките на часовника се преместват от сензорния екран, а устройството се отключва.                                                    |
| Само часовник | Когато батерията е слаба, стрелките на часовника показват часа в момента, а сензорният екран е изключен, докато зареждате устройството. |

## Използване на устройството



**Двукратно чукване:** Чукнете двукратно по сензорния екран ①, за да събудите устройството.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Екранът се изключва, когато не се използва. Когато екранът е заключен, устройството все още е активно и записва данни.

**Жест с китката:** Завъртете и повдигнете китката си към тялото ви, за да включите екрана. Завъртете китката си далеч от тялото ви, за да изключите екрана.

**Плъзване:** Когато екранът е включен, плъзнете по сензорния екран, за да отключите устройството.

Плъзнете по сензорния екран, за да превъртите през графични елементи и опции на менюто.

**Задържане:** Когато устройството е отключено, задръжте сензорния екран, за да отворите менюто.

**Натискане:** Натиснете сензорния екран, за да направите избор.

Натиснете ↶, за да се върнете към предишния екран.

### Опции на менюто

Можете да задържите сензорния екран, за да прегледате менюто.

**СЪВЕТ:** Плъзнете, за да превъртите през опциите на менюто.

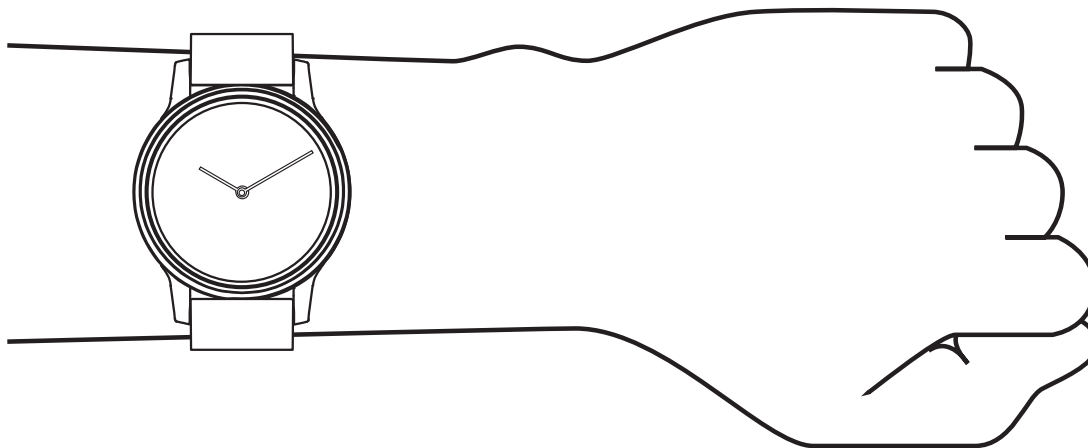


|                                                                                     |                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|  | Показва опциите за дадена дейност.                        |
|  | Показва функциите за пулс.                                |
|  | Показва опциите за брояч на таймера, хронометър и аларма. |
|  | Показва опциите за Вашия вдвоен чрез Bluetooth смартфон.  |
|  | Показва настройките на устройството.                      |

## Носене на устройството

- Носете устройството над костта на китката.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Устройството трябва да е прилегло плътно, но комфортно. За по-точни показания на пулса, устройството не трябва да се движи по време на бягане или упражнения. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.



**ЗАБЕЛЕЖКА:** Оптичният сензор се намира на гърба на устройството.

- Вижте [Проблеми, стр. 29](#) за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте [Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 30](#) за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- За повече информация относно износването и грижата за устройството отидете на [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Графични елементи

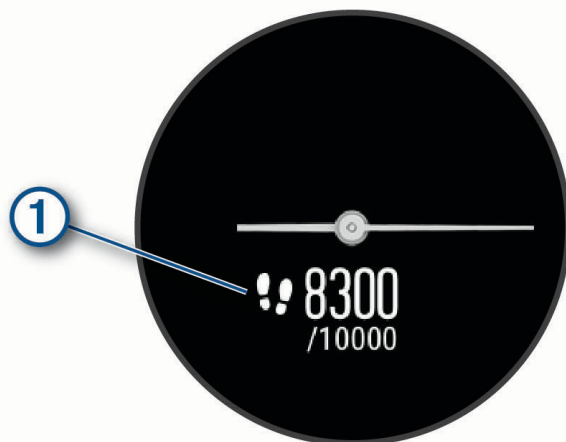
Устройството Ви се доставя с предварително инсталирани графични елементи, които осигуряват бърза информация. Можете да плъзнете по сензорния екран, за да превъртите през графичните елементи. Някои графични елементи изискват вдвоен смартфон.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да добавяте или премахвате графични елементи.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Текущите час и дата. Часът и датата се задават автоматично, когато устройството се синхронизира с Вашия акаунт в Garmin Connect.                                                                                                        |
|    | Общият брой направени стъпки и Вашата цел за деня. Устройството научава и предлага нова цел за стъпки за Вас всеки ден.                                                                                                                 |
|    | Общият брой изкачени етажи и Вашата цел за деня.                                                                                                                                                                                        |
|    | Вашият общ брой минути на интензивност и целта за седмицата.                                                                                                                                                                            |
|    | Изминатото разстояние за деня в километри или мили.                                                                                                                                                                                     |
|    | Общото количество изгорени калории за деня, включително активни калории и калориите в покой.                                                                                                                                            |
|    | Вашият текущ пулс в удара в минута (bpm) и средният пулс в покой за седем дни.                                                                                                                                                          |
|   | Текущото Ви ниво на стрес. Устройството измерва изменението на пулса Ви, докато не сте активни, за да изчисли нивото Ви на стрес. По-малко число показва по-ниско ниво на стрес.                                                        |
|  | Текущото Ви ниво на енергия Body Battery™. Устройството изчислява текущите Ви енергийни резерви въз основа на данни за сън, стрес и дейности. По-високо число показва по-висок енергиен резерв.                                         |
|  | Позволява Ви да направите ръчно отчитане с пулсов оксиметър.                                                                                                                                                                            |
|  | Текущата температура и прогноза за времето от вдвоен смартфон.                                                                                                                                                                          |
|  | Предстоящи срещи от календара на Вашия смартфон.                                                                                                                                                                                        |
|  | Известия от Вашия смартфон, включително входящи повиквания, съобщения, актуализации за социални мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия смартфон.                                                                |
|  | Общото количество консумирана вода и Вашата цел за деня.                                                                                                                                                                                |
|  | Органи за управление за музикалния плейър на Вашия смартфон.                                                                                                                                                                            |
|  | Текущата Ви честота на дишането във вдишвания в минута и средно за седем дни. Устройството измерва Вашата честота на дишането, докато не сте активни, за да засече необичайна дейност, както и промяна в дишането във връзка със стрес. |
|  | Състоянието на текущия Ви месечен менструален цикъл. Можете да преглеждате и регистрирате ежедневните си симптоми. Можете също да проследявате бременността си със седмични актуализации и информация, касаеща здравето.                |

## Автоматична цел

Устройството Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, устройството показва напредъка към дневната Ви цел <sup>①</sup>.



Ако изберете да не използвате функцията за автоматична цел, можете да зададете персонализирана цел за стъпки в Garmin Connect акаунта си.

## Лента движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Лентата за движение Ви напомня да продължавате да се движите. След един час бездействие се появява лентата за движение <sup>①</sup>. Допълнителни сегменти <sup>②</sup> се появяват на всеки 15 минути бездействие.



Можете да нулирате лентата за движение, като походите малко.

## Изключване на предупреждението за движение

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
  - 2 Изберете  >  >  > Предупр. за дв..
- Иконата за предупреждение ще се покаже с черта през нея.

## Минути на интензивност

За да подобрите здравето си, организации, като например Световната здравна организация, препоръчват 150 минути умерено интензивна активност на седмица, като например бързо ходене или 75 минути интензивна дейност на седмица, като например бягане.

Устройството следи интензивността на Вашата дейност и отчита времето, което сте прекарвали, занимавайки се с умерени до интензивни дейности (за количествено измерване на интензивна дейност се изискват данни за пулса). Можете да работите за постигане на седмичната си цел за минути на интензивност, като се занимавате минимум 10 последователни минути с умерени до интензивни дейности. Устройството добавя броя минути, прекарани в умерена дейност, към броя минути, прекарани в интензивна дейност. Вашият общ брой минути на интензивност се удвоява след събиране.

## Спечелване на минути на интензивност

Вашето устройство *víomove 3/3S* изчислява минутите на интензивност, като сравнява данните за Вашия пулс със средния Ви пулс в покой. Ако пулсът е изключен, устройството изчислява минути на умерена интензивност, като анализира стъпките Ви в минута.

- За най-точно изчисляване на минутите на интензивност започнете дейност за време.
- Тренирайте в продължение на минимум 10 минути на умерено или интензивно ниво.
- Носете устройството през целия ден и цялата нощ за най-точен пулс в покой.

## Body Battery

Вашето устройство анализира промените в пулса, нивото на стрес, качеството на съня и данните за дейностите, за да определи цялостното ниво на Body Battery. Също като показателя за гориво в автомобила, той показва количеството на Вашата налична резервна енергия. Диапазонът на нивото на Body Battery е от 0 до 100, където 0 до 25 е най-ниското ниво на резервна енергия, 26 до 50 е средно ниво на резервна енергия, 51 до 75 е високо ниво на резервна енергия, а 76 до 100 е много високо ниво на резервна енергия.

Можете да синхронизирате Вашето устройство с Вашия Garmin Connect акаунт, за виждате най-актуалното си ниво на Body Battery, дългосрочни тенденции и допълнителни подробности ([Съвети за подобрени данни за Body Battery, стр. 30](#)).

## Преглед на графичния елемент Body Battery

Графичният елемент за Body Battery показва текущото Ви ниво на Body Battery.

- 1 Плъзнете, за да видите графичния елемент за Body Battery.
- 2 Докоснете сензорния екран, за да видите графиката за Body Battery.  
Графиката показва скорошната Ви дейност на Body Battery и високите и ниските нива за последния час.

## Подобряване на точността на калориите

Устройството показва приблизителна оценка на Вашия общ брой изгорени калории за текущия ден. Можете да подобрите точността на тази приблизителна оценка, като походите с бързо темпо за 15 минути.

- 1 Плъзнете, за да прегледате екрана за калории.
- 2 Изберете .  
**ЗАБЕЛЕЖКА:**  се показва, когато калориите трябва да се калибрират. Този процес на калибриране трябва да се извърши само веднъж. Ако вече сте записали разходка или бягане за време,  е възможно да не се появи.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

## Изменение на пулса и ниво на стрес

Устройството Ви анализира изменението на пулса Ви, докато не сте активни, за да определи общото ниво на стрес. Тренировките, физическата дейност, сънят, храненето и общият стрес оказват въздействие върху Вашето ниво на стрес. Нивото на стреса е в диапазона от 0 до 100, където 0 до 25 е състояние на покой, 26 до 50 е ниско ниво на стрес, 51 до 75 е средно ниво на стрес, а 76 до 100 е високо ниво на стрес. Информацията за нивото на стреса може да Ви помогне да установите кои са стресиращите моменти в ежедневието Ви. За най-добри резултати трябва да носите устройството, докато спите.

Можете да синхронизирате устройството с Вашия Garmin Connect акаунт, за да преглеждате нивото на стрес през целия ден, дългосрочни тенденции и допълнителни данни.

### Преглеждане на графичния елемент за ниво на стрес

Графичният елемент за ниво на стрес показва текущото Ви ниво на стрес.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за ниво на стрес.
- 2 Докоснете сензорния екран, за да прегледате графиката за ниво на стрес.  
Графиката за ниво на стрес показва измерванията на стрес и високите и ниските нива за последния час.

### Стартиране на таймер за релаксация

Можете да стартирате таймера за релаксация, за да започнете упражнение за дишане с насоки.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за ниво на стрес.
- 2 Докоснете сензорния екран.  
Ще се появи графиката за ниво на стрес.
- 3 Плъзнете, за да изберете **Таймер за отпускане**.
- 4 Докоснете сензорния екран, за да отидете на следващия екран.
- 5 Чукнете двукратно сензорния екран, за да стартирате таймера за релаксация.
- 6 Следвайте инструкциите на екрана.
- 7 Чукнете двукратно сензорния екран, за да спрете таймера за релаксация.
- 8 Изберете ✓.

Ще се появи Вашето актуализирано ниво на стрес.

### Преглед на графичния елемент за пулс

Графичният елемент за пулса показва Вашия текущ пулс в удари в минута (bpm). За повече информация относно точността на пулса отидете на [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за пулс.  
Графичният елемент показва стойностите на Вашия текущ пулс и средния Ви пулс в покой (BPM) за последните 7 дни.
- 2 Докоснете сензорния екран, за да прегледате графиката за пулс.  
Графиката показва скорошната дейност на пулса и висок и нисък пулс за последния час.

### Използване на графичния елемент за следене на хидратацията

Графичният елемент за следене на хидратацията показва Вашето приемане на течности и дневната Ви цел за хидратация.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за хидратация.
- 2 Изберете + за всяка порция течности, която консумирате (1 чаша, 8 унции или 250 ml).  
**СЪВЕТ:** Можете да персонализирате Вашите настройки за хидратация, като например използваните мерни единици и дневната цел, във Вашия акаунт в Garmin Connect.

## Проследяване на менструалния цикъл

Менструалният цикъл е важна част от Вашето здраве. Можете да използвате устройството си, за да регистрирате физически симптоми, сексуално желание, сексуална активност, дни на овулация и други ([Въвеждане на информация за менструален цикъл, стр. 9](#)). Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

- Проследяване на менструалния цикъл и подробности
- Физически и емоционални симптоми
- Предвиждания за менструация и плодовитост
- Информация за здраве и хранене

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да добавяте или премахвате графични елементи.

## Въвеждане на информация за менструален цикъл

Преди да можете да регистрирате информация за менструалния си цикъл от Вашето устройство vívomove 3/3S, трябва да зададете проследяване на менструалния цикъл в приложението Garmin Connect.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичните елементи за проследяване на женското здраве.
- 2 Докоснете сензорния екран.
- 3 Изберете .
- 4 Изберете опция:
  - За регистриране на течение изберете .
  - За регистриране на физически симптоми, като акне, болки в гърба и умора изберете .
  - За регистриране на настроение изберете .
  - За регистриране на секрет изберете .
  - За да оцените сексуалното си желание от ниско до високо, изберете .
  - За регистриране на сексуалната Ви активност изберете .
  - За да посочите текущата дата като ден на овулация, изберете .
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

## Проследяване на бременността

Функцията за проследяване на бременност показва седмични актуализации относно бременността Ви и Ви осигурява информация, свързана със здравето и храненето. Можете да използвате устройството си, за да въвеждате физически и емоционални симптоми, показания за кръвната захар и движения на бебето ([Въвеждане на информация за бременност, стр. 9](#)). Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

## Въвеждане на информация за бременност

Преди да започнете да въвеждате информация, ще трябва да зададете функцията за проследяване на бременност в приложението Garmin Connect.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичните елементи за проследяване на женското здраве.
- 2 Докоснете сензорния екран.
- 3 Изберете опция:
  - Изберете , за да въведете физическите си симптоми, настроение и още.
  - Изберете , за да въвеждате нивата си на кръвна захар преди и след хранене и преди лягане.
  - Изберете , за да използвате хронометър или таймер, с които да записвате движенията за бебето.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

## Управляване на възпроизвеждането на музика

Графичният елемент за управление на музика Ви позволява да управлявате музиката на Вашия смартфон, като използвате Вашето устройство vívomove 3/3S. Графичният елемент управлява текущото или последното активно приложение за музикален плейър на Вашия смартфон. Ако няма активен медиен плейър, графичният елемент не показва информация за песни и Вие трябва да започнете възпроизвеждане от Вашия телефон.

- 1 Започнете възпроизвеждане на песен или списък за изпълнение на Вашия смартфон.
- 2 Плъзнете, за да прегледате графичния елемент за управление за музика на Вашето устройство vívomove 3/3S.

## Преглед на известия

Когато Вашето устройство е сдвоено с приложението Garmin Connect, можете да преглеждате известия от смартфона на устройството Ви, като например текстови съобщения и имейли.

- 1 Плъзнете, за да видите графичния елемент за известия.
- 2 Изберете **Показ..**  
В центъра на сензорния екран се появява най-новото известие.
- 3 Докоснете сензорния екран, за да изберете известието.  
**СЪВЕТ:** Плъзнете, за да прегледате стари известия.  
Цялото съобщение се прелиства на устройството.
- 4 Докоснете сензорния екран и изберете ✓, за да отхвърлите известието.

## Отговаряне на текстови съобщения

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази функция е налична само за смартфони с Android™.

Когато получите известие за текстово съобщение на Вашето устройство vívomove 3/3S, можете да изпратите бърз отговор, като изберете от списък със съобщения.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази функция изпраща текстови съобщения от Вашия телефон. Възможно е да се прилагат обичайни ограничения за текстовите съобщения и да се начисляват такси. Свържете се с Вашия мобилен оператор за повече информация.

- 1 Плъзнете, за да видите графичния елемент за известия.
- 2 Докоснете сензорния екран.  
В центъра на сензорния екран се появява най-новото известие.  
**СЪВЕТ:** Плъзнете, за да прегледате стари известия.
- 3 Докоснете сензорния екран, за да изберете известяване с текстово съобщение.
- 4 Докоснете сензорния екран, за да прегледате опциите за известия.
- 5 Изберете .
- 6 Изберете съобщение от списъка.  
Телефонът Ви изпраща избраното съобщение във вид на текстово съобщение.

# Тренировки

## Записване на дадена дейност

Можете да записвате дадена дейност, която може да бъде запаметена и изпратена на Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете .
- 3 Плъзнете, за да превъртите през списъка списък с дейности, и изберете опция:

- Изберете  за ходене.
- Изберете  за бягане.
- Изберете  за кардио дейност.
- Изберете  за силова тренировка.
- Изберете  за колоездене.
- Изберете  за йога дейност.
- Изберете  за други типове дейности.
- Изберете  за елиптична тренировка.
- Изберете  за плуване в басейн.
- Изберете  за дейност със степер за стълби.
- Изберете  за дейност на пътека за бягане.
- Изберете  за дейност с контролиране на дишането.
- Изберете  за пилатес.
- Изберете  за предизвикателство за стъпки Toe-to-Toe™.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да добавяте или премахвате дейности.

- 4 Натиснете два пъти сензорния екран, за да стартирате таймера за дейност.
- 5 Започнете дейността си.
- 6 Плъзнете, за да прегледате екраните с допълнителни данни.
- 7 След като сте завършили своята дейност, натиснете два пъти сензорния екран, за да спрете таймера за дейност.

**СЪВЕТ:** Можете да натиснете два пъти сензорния екран, за да възобновите таймера за дейност.

- 8 Изберете опция:
  - Изберете , за да запазите дейността.
  - Изберете , за да възобновите дейността.
  - Изберете , за да изтриете дейността.

## Записване на дейност със свързан GPS

Можете да свържете устройството към смартфона си, за да записвате GPS данни за Вашата дейност на ходене, бягане или колхозене.

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете .
- 3 Изберете  или .
- 4 Изберете , за да свържете устройството към Вашия акаунт в Garmin Connect.

 се появява на устройството Ви, когато сте свързани.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ако не можете да свържете устройството към Вашия смартфон, докоснете сензорния екран и изберете , за да продължите дейността. GPS данните няма да се запишат.

- 5 Натиснете два пъти сензорния екран, за да стартирате таймера за дейност.
- 6 Започнете дейността си.  
Телефонът Ви трябва да е в обхват по време на дейността.
- 7 След като сте завършили своята дейност, натиснете два пъти сензорния екран, за да спрете таймера за дейност.
- 8 Изберете опция:
  - Изберете , за да запазите дейността.
  - Изберете , за да изтриете дейността.
  - Изберете , за да възобновите дейността.

## Записване на силова тренировка

Можете да записвате комплекси от упражнения по време на силова тренировка. Комплекс е множество повторения (бройки) на едно движение.

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Ако е нужно, изберете  за включване на **Бр. на повтор.** или **Авт. сет.**
- 4 Натиснете два пъти сензорния екран, за да стартирате таймера за дейност.
- 5 Започнете първия комплекс.  
Устройството брои повторенията Ви.
- 6 Плъзнете, за да прегледате екраните с допълнителни данни.
- 7 Изберете , за да завършите сет.  
Ще се появи таймер за почивка.
- 8 По време на почивка изберете опция:
  - Плъзнете сензорния екран, за да прегледате екраните за допълнителни данни.
  - За да редактирате броя на повторенията, изберете , плъзнете, за да изберете число, и докоснете центъра на сензорния екран.
- 9 Изберете , за да започнете следващия сет.
- 10 Повторете стъпки 6 – 8, докато не завършите дейността си.
- 11 Чукнете двукратно сензорния екран, за да спрете таймера за дейност.
- 12 Изберете опция:
  - Изберете , за да запазите дейността.
  - Изберете , за да изтриете дейността.
  - Изберете , за да възобновите дейността.

## Съвети за записване на дейности за силова тренировка

- Не поглеждайте към устройството, докато извършвате повторения.  
Взаимодействайте си с устройството в началото и в края на всеки сет и по време на почивките.
  - Съсредоточете са върху техниката си, докато извършвате повторения.
  - Извършвайте упражнения с телесно тегло и свободни тежести.
  - Извършвайте повторенията с постоянни широкообхватни движения.  
Всяко повторение се отброява, когато ръката, на която е устройството, се върне в началната позиция.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Упражненията за крака може да не се отброяват.
- Включете автоматичното разпознаване на сета, за да стартирате и спрете Вашите сетове.
  - Запазете и изпратете дейностите на силова тренировка към Вашия акаунт в Garmin Connect.  
Можете да използвате инструментите във Вашия акаунт в Garmin Connect, за да разглеждате и редактирате данните за дейности.

## Записване на дейност на плуване

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Изберете **Ниво на ум..**
- 4 Ако е нужно, изберете , за да редактирате размера на басейна.
- 5 Натиснете два пъти сензорния екран, за да стартирате таймера за дейност.
- 6 Започнете дейността си.  
Устройството автоматично записва интервали за плуване или дължини на басейна, които можете да прегледате, като плъзнете сензорния екран.
- 7 След като сте завършили своята дейност, натиснете два пъти сензорния екран, за да спрете таймера за дейност.
- 8 Изберете опция:
  - Изберете , за да запишете дейността.
  - Изберете , за да изтриете дейността.
  - Изберете , за да възобновите дейността.
  - Изберете , за да редактирате дължините на басейна.

## Стартиране на предизвикателство Toe-to-Toe

Можете да стартирате 2-минутно предизвикателство Toe-to-Toe с приятел, който притежава съвместимо устройство.

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
  - 2 Изберете  > , за да предизвикате друг играч, който е в обхвата (3 m).  
**ЗАБЕЛЕЖКА:** И двамата играчи трябва да стартират предизвикателство на устройствата си.  
Ако устройството не може да открие играчи в рамките на 30 секунди, предизвикателството изтича.
  - 3 Изберете името на играча.  
Устройството ще отброи 3 секунди, преди таймерът да стартира.
  - 4 Правете стъпки за 2 минути.  
Екранът ще покаже таймера и броят стъпки.
  - 5 Приближете устройството в обхват (3 m).  
Екранът ще покаже стъпките за всеки играч.
- Играчите могат да изберат , за да стартират ново предизвикателство, или да изберат , за да излязат от менюто.

## Функции за пулс

Устройството vívomove 3/3S има меню за пулс, което Ви позволява да преглеждате данни за пулс, измерван от китката.



Наблюдава кислородното насищане в кръвта Ви. Познаването на кислородното насищане може да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към упражнения и стрес.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Сензорът на пулсовия оксиметър се намира на гърба на устройството.



Показва текущия Ви VO2 макс., който е показател за атлетичната производителност и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява.



Предава Вашия текущ пулс към сдвоено устройство Garmin®.

### Пулсов оксиметър

Устройството има пулсов оксиметър за китката, за да се измери кислородното насищане в кръвта Ви. Може да бъде ценно да знаете кислородното си насищане, за да разбирате цялостното си здравословно състояние и това да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към надморската височина. Устройството измерва нивото на кислорода в кръвта, като насочва светлина към кожата и проверява колко светлина се абсорбира. Това се нарича SpO<sub>2</sub>.

На устройството показанията на пулсовия оксиметър се появяват като процент на SpO<sub>2</sub>. Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденциите за няколко дни ([Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 14](#)). За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Получаване на показания от пулсов оксиметър

Можете ръчно да започнете измерване с пулсов оксиметър на устройството си по всяко време. Точността на тези отчитания може да варира в зависимост от кръвообращението Ви, разположението на устройството на китката и неподвижността Ви.

- 1 Носете устройството над костта на китката.

Устройството трябва да е прилегло плътно, но комфортно.

- 2 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.

- 3 Изберете  > .

- 4 Дръжте ръката с устройството на нивото на сърцето, докато устройството измерва кислородното насищане в кръвта.

- 5 Стойте неподвижно.

Устройството показва кислородното насищане като процент.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да включите и прегледате данните на пулсовия оксиметър по време на сън във Вашия акаунт в Garmin Connect ([Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 14](#)).

### Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър

Можете да настроите Вашето устройство непрекъснато да измерва нивото на кислород в кръвта Ви или SpO<sub>2</sub>, докато спите ([Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър, стр. 30](#)).

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Необичайните пози за сън могат да причинят необичайно ниски стойности на SpO<sub>2</sub> по време на сън.

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.

- 2 Изберете  >  > .

## Относно изчисления VO2 макс.

VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Казано по-просто, VO2 макс. е показател за сърдечносъдова издръжливост и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява.

На устройството изчислението на Вашия VO2 макс. се извежда като цифра и описание. Във Вашия Garmin Connect акаунт можете да видите допълнителни подробности за изчислението на Вашия VO2 макс.

Данните за VO2 макс. се предоставят от Firstbeat Analytics. Анализът на VO2 макс. се предоставя с разрешение от The Cooper Institute®. За повече информация вижте приложението (*Стандартни нива на VO2 макс.*, стр. 34) и отидете на [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.

Устройството изисква данни за пулса от китката и засечена 15-минутна разходка с бързо темпо или бягане, за да може да покаже изчислението за Вашия VO2 макс.

1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.

2 Изберете  > VO2.

Ако вече сте записали 15-минутна разходка с бързо темпо или бягане, изчислението на Вашия VO2 макс. може да се покаже. Устройството актуализира изчислението на Вашия VO2 макс. всеки път, когато завършите разходка или бягане за време.

3 Изберете , за да стартирате таймера.

След завършване на теста ще се изведе съобщение.

4 За да стартирате ръчно тест за VO2 макс. за получаване на актуализирано изчисление, докоснете текущото отчитане и следвайте инструкциите на екрана.

Устройството ще актуализира изчислението на Вашия VO2 макс.

## Излъчване на данни за пулс към устройства Garmin

Можете да излъчвате данни за пулс Ви от Вашето устройство vívomove 3/3S и да ги преглеждате на сдвоени устройства Garmin. Например можете да излъчвате данни за Вашия пулс към устройство Edge®, докато карате велосипед, или към екшън камера VIRB® по време на дейност.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Излъчването на данни за пулса намалява живота на батерията.

1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.

2 Изберете  > .

Устройството vívomove 3/3S започва да излъчва данните за Вашия пулс.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Докато излъчвате данни за пулс, можете само да преглеждате екрана за следене на пулса.

3 Сдвоете Вашето устройство vívomove 3/3S с Вашето устройство, съвместимо с Garmin ANT+®.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Указанията за сдвояване се различават за всяко Garmin съвместимо устройство. Вижте ръководството на притежателя.

4 Докоснете екрана за следене на пулс и изберете , за да спрете излъчването на данните за Вашия пулс.

## Настройка на предупреждение за необичаен пулс

### ВНИМАНИЕ

Тази функция Ви предупреждава само когато пулсът Ви надвишава или пада под определен брой удари в минута, избрани от потребителя, след период на неактивност. Тази функция не Ви уведомява за потенциално сърдечно заболяване и не е предназначена за лечение или диагностициране на каквото и да е медицинско състояние или заболяване. Винаги се допитвайте до Вашия лекар за всякакви проблеми, свързани със сърцето.

Можете да зададете стойността за праг на пулса.

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете  >  > .
- 3 Изберете **Вис. ст. на пред.** или **Нис. ст. на пред.**.
- 4 Натиснете екрана, за да включите ключа.
- 5 Изберете .
- 6 Следвайте инструкциите на екрана, за да зададете стойността за праг на пулса.
- 7 Докоснете сензорния екран, за да потвърдите стойността.

При всяко превишаване или падане на Вашия пулс под персонализираната стойност ще се извежда съобщение и устройството ще вибрира.

## Часовници

### Стартиране на брояча на таймера

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Задайте минутите.
- 4 Докоснете центъра на сензорния екран, за да изберете минутите, и отидете на следващия екран.
- 5 Задайте секундите.
- 6 Докоснете центъра на сензорния екран, за да изберете секундите, и отидете на следващия екран.  
Ще се покаже екран, показващ времето на отброяване.
- 7 Ако е нужно, изберете , за да редактирате времето.
- 8 Чукнете двукратно сензорния екран, за да стартирате таймера.
- 9 Ако е нужно, чукнете двукратно сензорния екран, за да поставите на пауза и да възобновите таймера.
- 10 Чукнете двукратно сензорния екран, за да спрете таймера.
- 11 Ако е нужно, изберете , за да нулирате таймера.

### Използване на хронометъра

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Чукнете двукратно сензорния екран, за да стартирате таймера.
- 4 Чукнете двукратно сензорния екран, за да спрете таймера.
- 5 Ако е нужно, изберете , за да нулирате таймера.

## Използване на будилник

- 1 Задайте часовете и честотите на будилника на Вашия акаунт в Garmin Connect (*Настройки на предупреждения, стр. 24*).
- 2 На устройството vívomove 3/3S задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 3 Изберете  > .
- 4 Плъзнете, за да превъртите през алармите.
- 5 Изберете аларма, за да я включите или изключите.

## Функции за безопасност и проследяване

### ВНИМАНИЕ

Функциите за безопасност и проследяване са допълнителни функции и не трябва да се разчита на тях като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

### БЕЛЕЖКА

За да използвате функциите за безопасност и проследяване, часовникът vívomove 3/3S трябва да е свързан към приложението Garmin Connect, като използвате Bluetooth технология. Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Можете да въведете контакти при спешни случаи във Вашия акаунт в Garmin Connect.

За повече информация относно функциите за безопасност и проследяване отидете на [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

 **Помощ:** Позволява Ви да изпращате съобщение с Вашето име, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

 **Откриване на инцидент:** Когато часовникът vívomove 3/3S открие инцидент по време на определени дейности на открито, той изпраща автоматично съобщение, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

 **LiveTrack:** Позволява на приятели и семейство да следят Вашите състезания и тренировки в реално време. Можете да поканите последователи, като използвате имейл или социални медии, позволявайки им да преглеждат Вашите данни в реално време на уеб страницата.

## Добавяне на контакти при спешни случаи

Телефонните номера на контактите при спешни случаи се използват за функциите за сигурност и проследяване.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 2 Изберете **Безопасност и проследяване > Функции за безопасност > Контакти при спешни случаи > Добавяне на контакти при спешни случаи**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

## Добавяне на контакти

- 1 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 2 Изберете **Контакти**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като сте добавили контакти, трябва да синхронизирате Вашите данни, за да приложите промените към Вашето устройство vívomove 3/3S (*Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 21*).

## Откриване на инцидент

### ВНИМАНИЕ

Откриването на инциденти е допълнителна функция, достъпна само за определени дейности на открито. Не трябва да се разчита на функцията за откриването на инциденти като на основен метод за получаване на помощ при спешни случаи.

### Включване и изключване на откриването на инцидент

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни.

Преди да можете да активирате откриването на инцидент на Вашето устройство, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 17](#)). Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете  >  > .
- 3 Изберете дейност.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Откриването на инциденти е достъпно само за определени дейности на открито.

Когато Вашето устройство vívomove 3/3S с активирана GPS връзка открие инцидент, приложението Garmin Connect може да изпрати автоматично текстово съобщение и имейл с Вашето име и GPS местоположение (ако е налично) до Вашите контакти за спешни случаи. Разполагате с 15 секунди, за да отмените съобщението.

### Заявяване на помощ

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни.

Преди да можете да заявите помощ, трябва да зададете контакти при спешни случаи ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 17](#)). Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Докоснете сензорния екран бързо и силно, докато устройството извибрира.  
Появява се екранът за обратно броене.
- 2 При необходимост изберете , за да отмените заявката, преди обратното отброяване да е приключило.

## Bluetooth свързани функции

Устройството vívomove 3/3S разполага с няколко свързани чрез Bluetooth функции за Вашия съвместим смартфон чрез приложението Garmin Connect.

**Известия:** Предупреждава Ви за известия от Вашия смартфон, включително повиквания, съобщения, актуализации на социални мрежи, срещи в календара и други, на базата на настройките за известяване на Вашия смартфон.

**Функции за безопасност и проследяване:** За повече информация вижте [Функции за безопасност и проследяване](#), стр. 17.

**Актуализиране на времето:** Показва текущата температура и прогноза за времето от Вашия смартфон.

**Органи за управление за музика:** Позволява Ви да управлявате музикалния плейър на Вашия смартфон.

**Откриване на моя телефон:** Локализира изгубения Ви смартфон, който е сдвоен с Вашето устройство vívomove 3/3S и в момента е в обхват.

**Намиране на моето устройство:** Локализира Вашето изгубено устройство vívomove 3/3S, което е сдвоено със смартфона Ви и в момента е в обхват.

**Качване на дейности:** Автоматично изпраща дейността Ви към приложението Garmin Connect веднага щом отворите приложението.

**Актуализации на софтуера:** Вашето устройство безжично изтегля и инсталира най-новата актуализация на софтуера.

### Управление на известия

Можете да използвате Вашия съвместим смартфон, за да управлявате известията, които се показват на Вашето устройство vívomove 3/3S.

Изберете опция:

- Ако използвате устройство iPhone®, отидете на настройките на iOS® известията, за да изберете елементите, които да се показват на устройството.
- Ако използвате смартфон Android, от приложението Garmin Connect изберете **Настройки > Известия**.

### Откриване на изгубен смартфон

Можете да използвате тази функция, за да се улесни намирането на изгубен смартфон, който е сдвоен чрез Bluetooth технология и в момента е в границите на обхвата.

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете  > .

Устройството vívomove 3/3S започва да търси Вашия сдвоен смартфон. Ще се чуе звуково предупреждение на Вашия смартфон и силата на сигнала на Bluetooth се появява на екрана на устройството vívomove 3/3S. Силата на сигнала на Bluetooth се увеличава, докато се приближавате към Вашия смартфон.

### Получаване на входящи телефонни повиквания

Когато получите телефонно повикване на Вашия свързан смартфон, устройството vívomove показва името и телефонния номер на абоната.

- За да приемете повикването, изберете .

**ЗАБЕЛЕЖКА:** За да разговаряте с абоната, трябва да използвате Вашия свързан смартфон.

- За да откажете повикването, изберете .

- За да откажете повикването и да изпратите веднага текстово съобщение с отговор, изберете  и след това изберете съобщения от списъка.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази функция е налична само ако Вашето устройство е свързано към смартфон Android.

## Използване на режим „Не безпокойте“

Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известия, жестове и аларми. Например можете да използвате този режим, докато спите или гледате филм.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да зададете устройството автоматично да влиза в режим „Не безпокойте“ по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете Вашите обичайни часове за сън в потребителските настройки на Вашия Garmin Connect акаунт.

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете  > .

## Garmin Connect

Можете да се свържете с приятелите си във Вашия акаунт в Garmin Connect. Garmin Connect Ви предоставя инструментите, за да следите, анализирате, споделяте и да се окуражавате едни други. Запишете събитията от активния си начин на живот, включително бягане, ходене, колхозене, плуване, походи и други.

Можете да създадете Вашия безплатен акаунт в Garmin Connect, когато сдвоите устройството с телефона си, като използвате приложението Garmin Connect, или можете да отидете на [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

**Следете своя напредък:** Можете да проследите ежедневните си стъпки, да се присъедините към приятелско състезание с връзките си и да постигнете целите си.

**Съхранявайте дейностите си:** След като завършите и запаметите дадена дейност на устройството си, можете да качите тази дейност в Garmin Connect акаунта си и да я пазите толкова дълго, колкото искате.

**Анализирайте данните си:** Можете да преглеждате по-подробна информация относно Вашата дейност, включително време, разстояние, пулс, изгорени калории и доклади с възможност за персонализиране.



**Споделете дейностите си:** Можете да се свържете с приятели, за да следите дейностите на другите или да публикувате връзки към дейностите си в любимите си социални мрежи.

**Управлявайте настройките си:** Можете да персонализирате настройките на устройството си и потребителските си настройки в Garmin Connect акаунта си.

## Garmin Move IQ™

Когато Вашите движения съответстват на познати модели на упражнения, функцията Move IQ автоматично открива събитието и го показва на Вашата времева линия. Събитията в Move IQ показват вида и продължителността на дейността, но не се показват в списъка Ви с дейности или в информационния канал за новини.

Функцията Move IQ може автоматично да стартира дейност за време при ходене или бягане, като използва времевите прагове, които сте задали в приложението Garmin Connect. Тези дейности се добавят към Вашия списък с дейности.

## Свързан GPS

Чрез функцията за свързан GPS устройството Ви използва GPS антената на Вашия смартфон, за да записва GPS данни за дейности на ходене, бягане или колоездене ([Записване на дейност със свързан GPS, стр. 12](#)). GPS данните, включително местоположение, разстояние и скорост, се появяват в подробностите за дейност във Вашия акаунт в Garmin Connect.

Свързаният GPS се използва също и за функциите за помощ и LiveTrack.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** За да използвате функцията за свързан GPS, активирайте разрешенията за приложения за смартфон винаги да споделят местоположението с приложението Garmin Connect.

## Проследяване на съня

Докато спите, устройството автоматично отчита съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете Вашите обичайни часове за сън в потребителските настройки на Вашия Garmin Connect акаунт. Статистиките за съня включват общия брой на часовете сън, нива на съня и движение по време на сън. Можете да прегледате Вашите статистики за съня във Вашия Garmin Connect акаунт.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Дрямките не се прибавят към статистиките за съня. Можете да използвате режима „не безпокойте“, за да изключите известията и предупрежденията с изключение на алармите ( [Използване на режим „Не безпокойте“, стр. 20](#))).

## Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect

Вашето устройство автоматично синхронизира данни с приложението Garmin Connect всеки път, когато отворите приложението. Вашето устройство периодично синхронизира автоматично данни с приложението Garmin Connect. Можете също така и ръчно да синхронизирате данни по всяко време.

1 Добижете устройството до Вашия смартфон.

2 Отворете приложението Garmin Connect.

**СЪВЕТ:** Приложението може да бъде отворено или да работи на фонов режим.

3 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.

4 Изберете  > .

5 Изчакайте, докато данните Ви се синхронизират.

6 Прегледайте текущите си данни в приложението Garmin Connect.

## Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви

Преди да синхронизирате данните си с приложението Garmin Connect на компютъра Ви, трябва да инсталирате приложението Garmin Express™ ([Настройване на Garmin Express, стр. 22](#)).

1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.

2 Отворете приложението Garmin Express.

Устройството ще влезе в режим за външна памет.

3 Следвайте инструкциите на екрана.

4 Прегледайте данните си във Вашия акаунт в Garmin Connect.

## Настройване на Garmin Express

- 1 Свържете устройството към компютъра с помощта на USB кабела.
- 2 Отидете на [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

## Персонализиране на Вашето устройство

### BluetoothНастройки

Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто, и изберете .

 Включва и изключва Bluetooth технологията.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Други настройки на Bluetooth се появяват само когато Bluetooth технологията е включена.

 Позволява Ви да сдвоите устройството си със съвместим смартфон с Bluetooth. Тази настройка Ви позволява да използвате функции, свързани чрез Bluetooth, като използвате приложението Garmin Connect, включително известия и качване на дейности на Garmin Connect.

 Позволява Ви да откриете изгубен смартфон, който е сдвоен чрез Bluetooth технология и който в момента е в границите на обхвата.

 Позволява Ви да синхронизирате устройството си със съвместим смартфон с Bluetooth.

### Настройки на устройството

Можете да персонализирате някои настройки на Вашето устройство vívomove 3/3S. Могат да се персонализират допълнителни настройки във Вашия акаунт в Garmin Connect.

Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто, и изберете .

 Включва или изключва режима „Не безпокойте“ (*Използване на режим „Не безпокойте“, стр. 20*).

 Позволява Ви ръчно да подравнявате стрелките на часовника (*Подравняване на стрелките на часовника, стр. 31*).

 Задава нивото на яркост. Можете да използвате опцията Авто, за да регулирате автоматично яркостта въз основа на околната светлина, или регулирайте ръчно нивото на яркостта.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** По-високото ниво на яркост понижава живота на батерията.

 Задава нивото на вибрация.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** По-високото ниво на вибрация понижава живота на батерията.

 Позволява Ви да включвате или изключвате следенето на пулса, да задавате предупреждение за необичаен пулс и да задавате напомняне за релаксация (*Настройки за пулс и стрес, стр. 23*).

 Позволява Ви да активирате функции за безопасност и проследяване (*Функции за безопасност и проследяване, стр. 17*).

 Настройва устройството да показва часа в 12-часов и 24-часов формат и Ви позволява ръчно да задавате часа (*Ръчно задаване на часа, стр. 23*).

 Включва и изключва следене на дейностите, предупреждение за движение и предупреждения за цел (*Настройки на дейност, стр. 23*).

 Позволява Ви да избирате на коя ръка да се носи устройството.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази настройка се използва за силови тренировки и жестове.

 Настройва устройството да показва изминатото разстояние и температурата в имперски или метрични мерни единици.

 Задава езика на устройството.

 Позволява Ви да нулирате потребителски данни и настройки (*Възстановяване на всички настройки по подразбиране, стр. 32*).

 Показва ИД на устройството, версия на софтуера, регулаторна информация, лицензионно споразумение и още (*Преглеждане на информация за устройството, стр. 28*).

## Настройки за пулс и стрес

Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто, и изберете  > .

: Включва и изключва следенето на пулса на китката. Можете да използвате опцията Само на дейност, за да използвате следенето на пулса на китката по време на дейности за време.

: Задайте устройството да Ви предупреждава, когато пулсът Ви надвиши или падне под целева стойност ([Настройка на предупреждение за необичаен пулс, стр. 16](#)).

: Задава устройството да Ви предупреждава, когато нивото Ви на стрес е необичайно високо. Предупреждението Ви насърчава да се отпуснете за момент, а устройството Ви подканва да започнете упражнение за дишане с насоки ([Стартиране на таймер за релаксация, стр. 8](#)).

: Настройте устройството си непрекъснато да измерва кислородното насищане в кръвта Ви, докато спите.

## Настройки на часа

Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто, и изберете  > .

: Настройва устройството да показва часа в 12-часов или 24-часов формат.

: Позволява Ви да зададете часа ръчно или автоматично въз основа на Вашето сдвоено мобилно устройство ([Ръчно задаване на часа, стр. 23](#)).

## Ръчно задаване на часа

По подразбиране часът се задава автоматично, когато устройството *vívomove 3/3S* е сдвоено със смартфон.

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете  >  >  > **Ръчно**.
- 3 Изберете .
- 4 Следвайте инструкциите на екрана, за да зададете часа.

## Настройки на дейност

Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто, и изберете  > .

: Позволява Ви да включвате и изключвате проследяване на дейностите.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Появяват се други настройки за проследяване на дейностите само когато проследяването на дейностите е активирано.

: Позволява Ви да включвате и изключвате Предупр. за дв..

: Позволява Ви да включвате и изключвате предупреждения за цели или да дезактивирате предупреждения за цели по време на дейност за време. Предупрежденията за целта се показват за целта Ви за стъпки за деня, целта за изкачени етажи за деня и седмичната Ви цел за минути на интензивност.

## Garmin ConnectНастройки

Можете да персонализирате настройките на устройството си, опции на дейностите и потребителските настройки във Вашия акаунт в Garmin Connect. Някои настройки могат също така да се персонализират и на Вашето устройство *vívomove 3/3S*.

- От приложението Garmin Connect изберете  или , изберете **Устройства Garmin** и изберете Вашето устройство.
- Изберете Вашето устройство от графичния елемент за устройства в приложението Garmin Connect.

След персонализирането на настройки трябва да синхронизирате Вашите данни, за да се приложат промените на устройството Ви ([Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 21](#)) ([Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви, стр. 21](#)).

## Настройки за външен вид

От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете Изглед.

**Циферблат:** Позволява Ви да изберете циферблата.

**Графични елементи:** Позволява Ви да персонализирате графичните елементи, които се показват на Вашето устройство, и да пренареждате графичните елементи в цикъла.

**Опции на дисплея:** Позволява Ви да персонализирате Вашия дисплей.

## Настройки на предупреждения

От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете Предупреждения.

**Аларми:** Позволява Ви да настройвате часовете и честотите на будилника за Вашето устройство.

**Интелигентни известявания:** Позволява Ви да активирате и конфигурирате известията на телефона от Вашия съвместим смартфон. Можете да филтрирате известията по По време на дейност или Не по време на дейност.

**Предупреждение за необичаен пулс:** Позволява Ви да зададете устройството да Ви предупреждава, когато пулсът Ви надвиши или падне под зададен праг след период на бездействие. Можете да зададете Праг за предупреждение.

**Напомнания за релакс:** Позволява Ви да зададете Вашето устройство да Ви предупреждава, когато нивото Ви на стрес е необичайно високо. Предупреждението Ви насърчава да се отпуснете за момент, а устройството Ви подканва да започнете упражнение за дишане с насоки.

**Предупреждение за Bluetooth връзка:** Позволява Ви да активирате предупреждение, което да Ви информира, когато Вашият сдвоен смартфон вече не е свързан чрез Bluetooth технология.

**Не безпокойте по време на сън:** Настройва устройството автоматично да включва режима „Не безпокойте“ по време на часовете Ви за сън (*Потребителски настройки, стр. 26*).

## Персонализиране на опции на дейности

Можете да изберете дейности, които да се показват на устройството Ви.

1 От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете **Опции за дейностите**.

2 Изберете **Редактиране**.

3 Изберете дейностите за показване на Вашето устройство.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Дейностите на ходене и бягане не могат да се премахнат.

4 Ако е нужно, изберете дейност, за да персонализирате настройките ѝ, като предупреждения и полета за данни.

## Маркиране на обиколки

Можете да настроите Вашето устройство да използва функцията Auto Lap®, която автоматично маркира обиколка на всеки километър или миля. Тази функция е полезна за сравняване на представянето Ви в различните етапи от дадена дейност.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Функцията Auto Lap не е налична за всички дейности.

1 От менюто с настройки в приложението Garmin Connect изберете **Устройства Garmin**.

2 Изберете Вашето устройство.

3 Изберете **Опции за дейностите**.

4 Изберете дейност.

5 Изберете **Auto Lap**.

## Персонализиране на полета с данни

Можете да промените комбинациите на полета за данни на екраните, които се показват, докато таймерът за дейност работи.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Не можете да персонализирате Плуване в басейн.

- 1 От менюто с настройки в приложението Garmin Connect изберете **Устройства Garmin**.
- 2 Изберете Вашето устройство.
- 3 Изберете **Опции за дейностите**.
- 4 Изберете дейност.
- 5 Изберете **Полета за данни**.
- 6 Изберете поле за данни, за да го промените.

## Настройки на проследяване на дейности

От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете Проследяване на дейностите.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Някои настройки се показват в подкатегория в менюто за настройки. Актуализации на приложението или на уебсайта могат да променят тези менюта за настройки.

**Проследяване на дейностите:** Включва и изключва функциите за проследяване на дейностите.

**Автоматичен старт на дейност:** Позволява на устройството Ви автоматично да създава и запазва дейности за време, когато функцията за Move IQ засече, че сте ходили или бягали за минимален времеви праг. Можете да зададете минималния времеви праг за бягане и ходене.

**Дължина на крачка по избор:** Позволява на устройството Ви да изчислява по-точно изминатото разстояние, като използва персоналната дължина на крачката Ви. Можете да въведете известно разстояние и броя стъпки, необходими за изминаване на разстоянието, и Garmin Connect може да изчисли дължината на Вашата стъпка.

**Изкачени етажи за деня:** Позволява Ви да въведете дневна цел за броя етажи, които да изкачите.

**Стъпки за деня:** Позволява Ви да въведете цел за Вашите стъпки за деня. Можете да използвате настройката Автоматична цел, за да позволите на устройството да определи автоматично Вашата цел за стъпки.

**Предупреждения за целта:** Позволява да включвате и изключвате предупрежденията за целта или да ги изключвате само по време на дейности. Предупрежденията за целта се показват за целта Ви за стъпки за деня, целта за изкачени етажи за деня и седмичната Ви цел за минути на интензивност.

**Предупреждение за движение:** Позволява на устройството Ви да изведе съобщение и лента за движение на екрана за час от денонощието, когато не сте били активни дълго време. Устройството също така издава звукови сигнали или вибрира, ако са включени звуковите тонове.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази настройка намалява живота на батерията.

**Move IQ:** Позволява да включвате и изключвате събития Move IQ. Функцията Move IQ автоматично засича модели на дейности, като ходене и бягане.

**Проследяване на Pulse Ox при сън:** Позволява на устройството да записва до четири часа показания на пулсовия оксиметър, докато спите.

**Задаване като предпочитано устройство за проследяване на дейностите:** Задава това устройство като основно устройство за проследяване на дейностите, когато към приложението е свързано повече от едно устройство.

**Интензивни минути за седмицата:** Позволява Ви да въвеждате седмична цел за броя минути, за да участвате в дейности от умерена до висока интензивност. Устройството също така Ви позволява да зададете зона на пулса за минути на умерена интензивност и зона на по-висок пулс за минути на висока интензивност. Можете също да използвате алгоритъма по подразбиране.

## Потребителски настройки

От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете Потребителски настройки.

**Лични данни:** Дава възможност да въведете лична информация, като например дата на раждане, пол, височина и тегло.

**Заспиване:** Дава възможност да въведете обичайните часове за сън.

**Зони за пулс:** Позволява да изчислите максималния си пулс и да определите персонални зони за пулс.

## Общи настройки

От менюто на Вашето устройство Garmin Connect изберете Общи.

**Име на устройството:** Позволява Ви да зададете име на устройството.

**Китката, на която се носи:** Позволява Ви да избирате на коя ръка да се носи устройството.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази настройка се използва за силови тренировки и жестове.

**Формат на часа:** Настройва устройството да показва часа в 12-часов или 24-часов формат.

**Формат на датата:** Настройва устройството да показва датата във формат месец/ден или ден/месец.

**Език:** Задава езика на устройството.

**Мерни единици:** Настройва устройството да показва изминатото разстояние и температурата в имперски или метрични мерни единици.

**Physio TrueUp:** Позволява на устройството Ви да синхронизира дейности, история и данни от други Garmin устройства.

# Информация за устройството

## Зареждане на устройството

### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вж. ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

### БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване в допълнението.

- 1 Включете малкия накрайник на USB кабела в порта за зареждане на устройството Ви.



- 2 Включете големия накрайник на USB кабела в USB порт за зареждане.
- 3 Заредете устройството напълно.

## Съвети за зареждане на Вашето устройство

- Свържете зарядното устройство към устройството, за да го заредите, като използвате USB кабел (*Зареждане на устройството, стр. 26*).  
Можете да заредите устройството, като включите USB кабела в одобрен от Garmin AC адаптер със стандартен електрически контакт или USB порт на Вашия компютър.
- Вижте графиката за оставаща батерия на екрана за информация на устройството (*Преглеждане на информация за устройството, стр. 28*).

## Грижа за устройството

### БЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети за работа със сензорния екран, защото може да го повредят.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Не поставяйте в среда с висока температура, като например в сушилня за дрехи.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремални температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

## Cleaning the Watch

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на устройството, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете устройството и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че устройството е чисто и сухо, и не го стягайте прекалено много върху китката си.

### БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

1 Избършете устройството с кърпа, напоена с неагресивен почистващ препарат.

2 Подсушете го.

След почистване оставете устройството да изсъхне напълно.

**СЪВЕТ:** За повече информация отидете на [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Почистване на кожените каишки

1 Избършете кожените каишки със суха кърпа.

2 Използвайте препарат за кожа, за да почистите кожените каишки.

## Смяна на каишките

Устройството vívomove 3S е съвместимо със стандартни каишки с бързо освобождаване с широчина 18 mm. Устройството vívomove 3 е съвместимо със стандартни каишки с бързо освобождаване с широчина 20 mm.

- 1 Плъзнете щифта за бързо освобождаване на цилиндъра с пружина, за да свалите каишката.



- 2 Поставете в устройството едната страна на цилиндъра с пружина за новата лента.
- 3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете цилиндъра с пружина със срещуположната страна на устройството.
- 4 Повторете стъпки от 1 – 3, за да смените другата каишка.

## Преглеждане на информация за устройството

Можете да прегледате ИД на устройството, версията на софтуера и регулаторната информация.

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Плъзнете, за да прегледате информацията.

## Технически характеристики

|                                        |                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тип батерия                            | Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия                                                                                                                     |
| Издръжливост на батерията              | До 5 дни в интелигентен режим<br>До 1 допълнителна седмица в режим на часовник                                                                                  |
| Диапазон на работната температура      | От –10° до 50 °C (от 14° до 122 °F)                                                                                                                             |
| Диапазон на температурата за зареждане | От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)                                                                                                                               |
| Честоти/протоколи за безжична връзка   | 2,4 GHz при 0 dBm номинално<br>• ANT+ протокол за безжична комуникация<br>• Bluetooth 5.0 технология<br>13,56 MHz при 40 dBm номинално, NFC безжична технология |
| Клас на защита от вода                 | 5 ATM <sup>1</sup>                                                                                                                                              |

<sup>1</sup> Устройството може да понесе налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 м. За повече информация отидете на [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Проблеми

## Съвместим ли е смартфонът ми с моето устройство?

vívomove 3/3S устройство е съвместимо със смартфони чрез Bluetooth технология.

Отидете на [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) за информация относно съвместимостта.

## Моят телефон не иска да се свърже към устройството

- Приближете устройството в обхвата на Вашия смартфон.
- Ако устройствата Ви вече са сдвоени, изключете Bluetooth и на двете устройства и пак го включете.
- Ако устройствата Ви не са сдвоени, активирайте Bluetooth технологията на Вашия смартфон.
- На Вашия смартфон отворете приложението Garmin Connect,  или  и изберете **Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- На Вашето устройство задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто, и изберете  > , за да влезете в режим на сдвояване.

## Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
- Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
- Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

## Броят на стъпките в устройството не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect

Броят на стъпките във Вашия акаунт в Garmin Connect се актуализира, когато синхронизирате устройството си.

### 1 Изберете опция:

- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Express (*Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви, стр. 21*).
- Синхронизирайте броя на стъпките Ви с приложението Garmin Connect (*Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 21*).

### 2 Изчакайте, докато устройството синхронизира Вашите данни.

Синхронизирането може да отнеме няколко минути.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Опресняването на приложението Garmin Connect или на приложението Garmin Express няма да синхронизира данните Ви или да актуализира броя на стъпките Ви.

## Моето ниво на стрес не се показва

Следенето на пулса, измерван от китката, трябва да е включено, преди устройството да може да засече нивото Ви на стрес.

Устройството отчита измененията на пулса Ви през деня по време на периоди на неактивност, за да определи нивото Ви на стрес. Устройството не определя нивото Ви на стрес по време на дейности за време.

Ако се появяват тирета вместо нивото Ви на стрес, стойте неподвижно и изчакайте устройството да измери изменението на пулса Ви.

## Минутите на моята интензивност мигат

Когато се упражнявате на интензивно ниво, което се причислява към целта за минути на интензивност, минутите на интензивност мигат.

Тренирайте в продължение на минимум 10 минути на умерено или интензивно ниво.

## Броят на изкачените етажи не изглежда точен

Устройството Ви използва вътрешен барометър, за да измери промените в надморската височина, когато изкачвате етажи. Изкачен етаж се равнява на 3 m (10 ft.).

- Докато изкачвате стълби, избягвайте придържането към парапети или пропускането на стълби.
- В условия на вятър покрийте устройството с ръкав или яке, тъй като силни пориви на вятъра могат да доведат до нестабилни отчитания.

## Съвети при нестабилни данни за пулса

Ако данните за пулса са нестабилни или не се показват, можете да опитате следните съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите устройството.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти за насекоми под устройството.
- Пазете от надраскване сензора за пулс на гърба на устройството.
- Носете устройството над костта на китката. Устройството трябва да е прилегнало плътно, но комфортно.
- Загрейте за 5 до 10 минути и се уверете, че има отчитане на пулса, преди да започнете Вашата дейност.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте устройството с чиста вода след всяка тренировка.

## Съвети за подобрени данни за Body Battery

- Нивото Ви на Body Battery се актуализира, когато синхронизирате Вашето устройство с Вашия Garmin Connect акаунт.
- За по-точни резултати носете устройството, докато спите.
- Почивката и здравият сън зареждат Вашата Body Battery.
- Натоварващите дейности, високото ниво на стрес и лошият сън могат да доведат до изтощаване на Вашата Body Battery.
- Приемът на храна, както и стимуланти като кофеин, не влияят на Вашата Body Battery.

## Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

Ако данните от пулсовия оксиметър са променливи или не се появяват, можете да опитате тези съвети.

- Останете неподвижни, докато устройството измерва кислородното насищане в кръвта.
- Носете устройството над костта на китката. Устройството трябва да е прилегнало плътно, но комфортно.
- Дръжте ръката с устройството на нивото на сърцето, докато устройството измерва кислородното насищане в кръвта.
- Използвайте силиконова лента.
- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите устройството.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти за насекоми под устройството.
- Избягвайте надраскване на оптичния сензор на гърба на устройството.
- Изплаквайте устройството с чиста вода след всяка тренировка.

## Устройството ми не показва точния час

Устройството актуализира часа и датата, когато го синхронизирате с компютър или мобилно устройство. Трябва да синхронизирате устройството си, за да получавате точния час, когато смените часови зони, и да актуализирате при преминаване към лятно часово време.

Ако стрелките на часовника не съвпадат с цифровото време, трябва да ги подравните ръчно ([Подравняване на стрелките на часовника, стр. 31](#)).

- 1 Потвърдете, че времето е зададено на автоматичен режим ([Настройки на часа, стр. 23](#)).
- 2 Потвърдете, че компютърът или мобилното Ви устройство показва правилното местно време.
- 3 Изберете опция:
  - Синхронизирайте устройството си с компютър ([Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви, стр. 21](#)).
  - Синхронизирайте устройството си с мобилно устройство ([Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 21](#)).

Часът и датата се актуализират автоматично.

## Подравняване на стрелките на часовника

Вашето устройство víomove 3/3S съдържа прецизни часовникови стрелки. Интензивните дейности могат да променят позицията на стрелките. Ако стрелките на часовника не съвпадат с цифровото време, трябва да ги подравните ръчно.

**СЪВЕТ:** Може да е необходимо изравняване на стрелките на часовника след няколко месеца нормална употреба.

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете  >  > **Подравняване на стрелките на \n12:00.**
- 3 Докоснете  или , докато стрелката за минутите застане в позиция 12:00 часа.
- 4 Изберете **Прем. на минута** > .
- 5 Докоснете  или , докато стрелката за часа застане в позиция 12 часа.
- 6 Изберете **Преместване на час**.

Показва се съобщението **Завършено подравняване**.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Също така можете да използвате приложението Garmin Connect, за да подравните стрелките.

## Удължаване на живота на батерията

- Намалете яркостта и изчакването на екрана ([Настройки за външен вид, стр. 24](#)).
- Намалете чувствителността на жестовите с китката ([Настройки за външен вид, стр. 24](#)).
- Изключване на жестовите с китка ([Настройки за външен вид, стр. 24](#)).
- В настройките на центъра за известия на Вашия смартфон ограничете известията, показващи се на Вашето устройство víomove 3/3S ([Управление на известия, стр. 19](#)).
- Изключване на интелигентните известия ([BluetoothНастройки, стр. 22](#)).
- Изключете Bluetooth технологията, когато не използвате свързани функции ([BluetoothНастройки, стр. 22](#)).
- Спрете излъчването на данни за пулса към сдвоени устройства Garmin ([Излъчване на данни за пулс към устройства Garmin, стр. 15](#)).
- Изключете следенето на пулса, измерван от китката ([Настройки за пулс и стрес, стр. 23](#)).

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Следенето на пулса, измерван от китката, се използва за изчисляване на минутите на висока интензивност, VO2 макс., ниво на стрес и изгорени калории ([Минути на интензивност, стр. 7](#)).

## Дисплеят на моето устройство се вижда трудно на открито

Устройството засича околната светлина и автоматично регулира яркостта на подсветката, за да увеличи максимално живота на батерията. Под директна слънчева светлина екранът става по-светъл, но все още може да се разчита трудно. Функцията за автоматично засичане на дейност може да е полезна, когато стартирате дейности на открито ([Настройки на проследяване на дейности, стр. 25](#)).

## Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Можете да върнете всички настройки на устройството до фабричните стойности по подразбиране.

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Изберете опция:
  - За да възстановите всички настройки на устройството до фабричните стойности по подразбиране и да запазите цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Възст. на настр. по подр.**
  - За да възстановите всички настройки на устройството до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтр. д-и и възст. н-ки**.Появява се информационно съобщение.
- 4 Докоснете сензорния екран.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

## Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт и да сдвоите устройството със съвместим смартфон ([Включване и настройка на устройството, стр. 1](#)).

Синхронизирайте Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect ([Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 21](#)).

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашето устройство. Актуализацията се прилага, когато не използвате активно устройството. След завършване на актуализацията Вашето устройство ще се рестартира.

## Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство, трябва да изтеглите и инсталирате приложението Garmin Express и да добавите Вашето устройство ([Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви, стр. 21](#)).

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабела.  
Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.
- 2 След като приложението Garmin Express завърши изпращането на актуализацията, разкачете устройството от компютъра.  
Устройството Ви инсталира актуализацията.

## Актуализации на продукта

На Вашия компютър инсталирайте Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). На Вашия смартфон инсталирайте приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера
- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт

## Получаване на повече информация

- Отидете на [support.garmin.com](http://support.garmin.com) за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- Отидете на [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Това не е медицинско устройство. Пулсовият оксиметър не се предлага във всички държави.

## Ремонти на устройството

Ако устройството трябва да се ремонтира, отидете на [support.garmin.com](http://support.garmin.com) за информация относно изпращането на заявка за обслужване на отдела за поддръжка на продукти на Garmin.

## Допълнение

### Цели за физическата форма

Информацията за Вашите зони за пулс може да Ви помогне да измервате и подобрявате физическата си форма чрез разбиране и прилагане на тези принципи.

- Пулсът Ви е добър индикатор за интензивността на упражнението.
- Тренирането в определени зони за пулс може да Ви помогне да повишите сърдечносъдовия си капацитет и издръжливост.

Ако знаете максималния си пулс, можете да използвате таблицата (*Изчисляване на зоните за пулс, стр. 33*), за да определите най-добрата зона за пулс за целите Ви за физическата форма.

Ако не знаете максималния си пулс, използвайте един от калкулаторите, налични в интернет. Някои фитнес зали и здравни центрове могат да предложат тест, който измерва максималния пулс. Максималният пулс по подразбиране е 220 минус възрастта Ви.

### Относно зони за пулс

Много атлети използват зоните за пулс, за да измерват и повишават сърдечносъдовата издръжливост и да подобряват физическата си форма. Зона за пулс е определен диапазон от удари на сърцето в минута. Петте общоприети зони са номерирани от 1 до 5 според увеличаването на интензивността. По принцип зоните за пулс се изчисляват като процент от максималния Ви пулс.

### Изчисляване на зоните за пулс

| Верига | % от максималния пулс | Възприемано усилие                                                      | Предимства                                                        |
|--------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1      | 50 – 60%              | Отпуснати, лесно темпо, ритмично дишане                                 | Начинаещо ниво на аеробна тренировка, намалява стреса             |
| 2      | 60 – 70%              | Комфортно темпо, леко дълбоко дишане, възможно е провеждане на разговор | Основна сърдечно-съдова тренировка, добро темпо за възстановяване |
| 3      | 70 – 80%              | Умерено темпо, по-трудно поддържане на разговор                         | Подобрен аеробен капацитет, оптимална сърдечно-съдова тренировка  |
| 4      | 80 – 90%              | Бързо темпо и малко некомфортно, усилено дишане                         | Подобрен анаеробен капацитет и праг, подобрена скорост            |
| 5      | 90 – 100%             | Темпо на спринт, неустойчив за дълъг период от време, затруднено дишане | Анаеробна и мускулна издръжливост, повишена енергия               |

## Стандартни нива на VO2 макс.

Тези таблици съдържат стандартизирани класификации на изчисленията на VO2 макс. по възраст и пол.

| Мъже         | Персентил | 20 – 29 | 30 – 39 | 40 – 49 | 50 – 59 | 60 – 69 | 70 – 79 |
|--------------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Изключително | 95        | 55,4    | 54      | 52,5    | 48,9    | 45,7    | 42,1    |
| Отлично      | 80        | 51,1    | 48,3    | 46,4    | 43,4    | 39,5    | 36,7    |
| Добро        | 60        | 45,4    | 44      | 42,4    | 39,2    | 35,5    | 32,3    |
| Средно       | 40        | 41,7    | 40,5    | 38,5    | 35,6    | 32,3    | 29,4    |
| Слабо        | 0 – 40    | < 41,7  | < 40,5  | < 38,5  | < 35,6  | < 32,3  | < 29,4  |

| Жени         | Персентил | 20 – 29 | 30 – 39 | 40 – 49 | 50 – 59 | 60 – 69 | 70 – 79 |
|--------------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Изключително | 95        | 49,6    | 47,4    | 45,3    | 41,1    | 37,8    | 36,7    |
| Отлично      | 80        | 43,9    | 42,4    | 39,7    | 36,7    | 33      | 30,9    |
| Добро        | 60        | 39,5    | 37,8    | 36,3    | 33      | 30      | 28,1    |
| Средно       | 40        | 36,1    | 34,4    | 33      | 30,1    | 27,5    | 25,9    |
| Слабо        | 0 – 40    | < 36,1  | < 34,4  | < 33    | < 30,1  | < 27,5  | < 25,9  |

Данните са препечатани с разрешение от The Cooper Institute. За повече информация отидете на [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).



