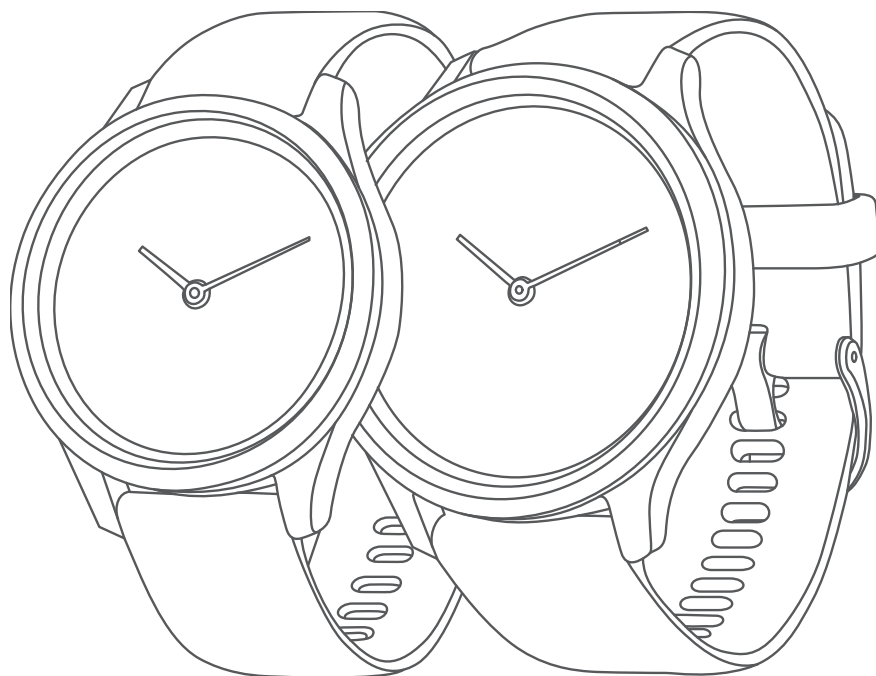


GARMIN®



VÍVOMOVE® 3/3S

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2019 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

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

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® un vivomove® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ un Toe-to-Toe™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google Inc. preču zīme. Apple® un iPhone® ir Apple Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. Uzlabota sirdsdarbības ritma analīze, ko nodrošina Firstbeat. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

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

M/N: A03697, AA3697

Saturs

Ievads..... 1

Ierīces ieslēgšana un iestatīšana.....	1
Ierīces režīmi.....	2
Ierīces lietošana.....	2
Izvēlnes opcijas.....	3
Ierīces valkāšana.....	3

Logrīki..... 4

Automātisks mērķis.....	5
Kustību josla.....	5
Kustības brīdinājuma izslēgšana.....	5
Intensitātes minūtes.....	6
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	6
Body Battery.....	6
Body Battery logrīka skatīšana.....	6
Kaloriju precizitātes uzlabošana.....	6
Pulsa mainība un stresa līmenis.....	6
Stresa līmeņa logrīka skatīšana.....	7
Atpūtas taimera palaide.....	7
Sirdsdarbības ritma logrīka skatīšana.....	7
Logrīka sekošanai ūdens balansam izmantošana.....	7
Sekošana menstruālajam ciklam.....	7
Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana.....	8
Sekošana grūtniecībai.....	8
Grūtniecības informācijas reģistrēšana.....	8
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība.....	8
Paziņojumu skatīšana.....	9
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	9

Treniņi..... 10

Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana.....	10
Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS.....	11
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	11
Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai.....	12
Peldēšanas aktivitātes ierakstīšana....	12
Toe-to-Toe sacensības sākšana.....	12

Sirdsdarbības ritma funkcijas..... 13

Pulsa oksimetrija.....	13
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	13
Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana.....	13
Par VO2 Max. aplēsēm.....	14
Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses... ..	14
Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm.....	14
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	15

Pulksteņi..... 15

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	15
Hronometra lietošana.....	15
Modinātājpulksteņa izmantošana.....	16

Drošības un izsekošanas funkcijas..... 16

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	16
Kontaktpersonu pievienošana.....	16
Negadījuma noteikšana.....	16
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	17
Palīdzības pieprasīšana.....	17

Bluetooth pievienotās funkcijas..... 17

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

Garmin Connect..... 18

Garmin Move IQ™.....	19
Pievienotais GPS.....	19
Sekošana miegā.....	19
Jūsu datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect.....	20
Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru....	20
Garmin Express iestatīšana.....	20

Ierīces pielāgošana..... 20

Bluetooth iestatījumi.....	20
----------------------------	----

Ierīces iestatījumi.....	21
Sirdsdarbības ritma un stresa iestatījumi.....	21
Laika iestatījumi.....	21
Aktivitāšu iestatījumi.....	22
Garmin Connect iestatījumi.....	22
Izskata iestatījumi.....	22
Brīdinājumu iestatījumi.....	22
Aktivitāšu opciju pielāgošana.....	23
Aktivitātes izsekošanas iestatījumi.....	24
Lietotāja iestatījumi.....	24
Vispārīgi iestatījumi.....	24

Informācija par ierīci..... 25

Ierīces uzlādēšana.....	25
Padomi ierīces uzlādei.....	25
Ierīces apkope.....	25
Pulksteņa tīrīšana.....	26
Ādas saišu tīrīšana.....	26
Saišu maiņa.....	26
Ierīces informācijas skatīšana.....	26
Specifikācijas.....	27

Traucējummeklēšana..... 27

Vai mans viedtālrunis ir saderīgs ar manu ierīci?.....	27
Mans tālrunis neveido savienojumu ar ierīci.....	27
Aktivitāšu izsekošana.....	27
Mans soļu skaits nešķiet precīzs.....	27
Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst.....	28
Mans stresa līmenis nav redzams...	28
Manas intensitātes minūtes mirgo..	28
Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs.....	28
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	28
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....	28
Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	29
Mana ierīce nerāda pareizu laiku.....	29
Pulkstenrādītāju izlīdzināšana.....	29
Akumulatora darbības laika maksimizēšana.....	30

Manas ierīces displejs ārā ir grūti redzams.....	30
Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana.....	30
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	30
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express.....	31
Produkta atjauninājumi.....	31
Papildu informācijas iegūšana.....	31
Ierīces remonts.....	31

Pielikums..... 31

Fiziskās formas mērķi.....	31
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	31
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini.....	32
VO2 Max. standarta parametri.....	32

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

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

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

Ierīces ieslēgšana un iestatīšana

Lai ierīci varētu lietot, tā ir jāpievieno barošanas avotam, lai to ieslēgtu.

Lai lietotu vīvomove 3/3S ierīces pievienotās funkcijas, tai ir jāizveido tiešs pāra savienojums, izmantojot lietotni Garmin Connect™, nevis Bluetooth® iestatījumus viedtālrunī.

- 1 No sava viedtālruna lietotņu veikala instalējiet lietotni Garmin Connect.
- 2 Iespraudiet USB kabeļa mazo galu ierīces uzlādes portā.



- 3 Iespraudiet USB kabeli barošanas avotā, lai ieslēgtu ierīci (*Ierīces uzlādēšana, 25. lappuse*). Kad ierīce ieslēdzas, ir redzams **Hello!**.



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

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

Ierīces režīmi

Pārskatāmība	Pulksteņrādītāji rāda pašreizējo laiku, un ierīce ir bloķēta.
Interaktīvs	Pulksteņrādītāji pazūd no skārienekrāna, un ierīce atbloķējas.
Tikai pulkstenis	Kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems, pulksteņrādītāji rāda pašreizējo laiku, un skārienekrāns ir izslēgts, līdz jūs uzlādējat ierīci.

Ierīces lietošana



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

PIEZĪME. kad ierīci nelieto, ekrāns izslēdzas. Kad ekrāns ir izslēgts, ierīce joprojām ir aktīva un ieraksta datus.

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

Pavelciet: kad ekrāns ir ieslēgts, pavelciet pa skārienekrānu, lai atbloķētu ierīci.

Velciet pa skārienekrānu, lai ritinātu pa logrīkiem un izvēlnes opcijām.

Turiet nospiestu: kad ierīce ir atbloķēta, turiet nospiestu skārienekrānu, lai atvērtu izvēlni.

Pieskarieties: pieskarieties skārienekrānam, lai veiktu atlasī.

Pieskarieties ↶, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Izvēlnes opcijas

Lai skatītu izvēlni, varat turēt nospiestu skārienekrānu.

IETEIKUMS. pavelciet, lai ritinātu pa izvēlnes opcijām.

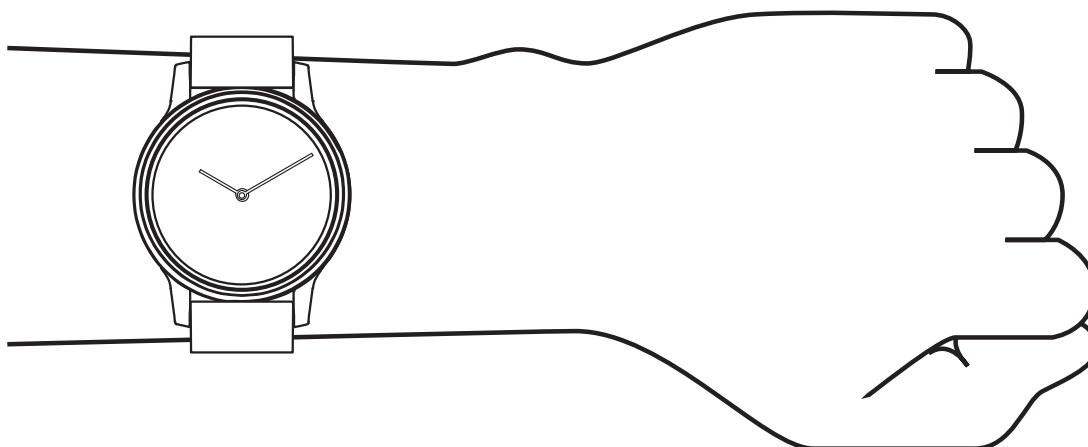


	Rāda laikkontrolētu aktivitāšu opcijas.
	Rāda sirdsdarbības ritma funkcijas.
	Rāda atpakaļskaitīšanas taimera, hronometra un brīdinājumu opcijas.
	Rāda opcijas Bluetooth pāra savienojumā esošajam viedtālrunim.
	Rāda ierīces iestatījumus.

Ierīces valkāšana

- Valkājiet ierīci virs plaukstas locītavas kaula.

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



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas ierīces aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par plaukstas locītavas sirdsdarbības ritmu, skatiet [Traucējummeklēšana, 27. lappuse](#).
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet [Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 29. lappuse](#).
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

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

Logrīki

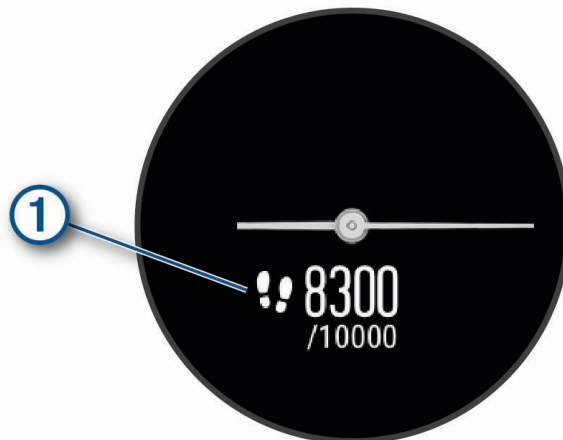
Ierīcē ir sākotnēji ielādēti logrīki, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai. Lai ritinātu pa logrīkiem, varat pavilkt skārienekrānu. Dažiem logrīkiem ir nepieciešams pārī savienots viedtālrunis.

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

Laiks un datums	Pašreizējais laiks un datums Laiks un datums tiek iestatīts automātiski, kad ierīce sinhronizējas ar jūsu Garmin Connect kontu.
	Veikto soļu kopējais skaits un jūsu mērķis dienai. Ierīce mēra un piedāvā jums katrai dienai jaunu soļu mērķi.
	Uzkāpto stāvu kopējais skaits un jūsu mērķis dienai.
	Jūsu intensitātes minūšu kopējais skaits un mērķis nedēļai.
	Dienā veiktais attālums kilometros vai jūdzes.
	Kopējais dienā sadedzināto kaloriju daudzums, ietverot aktīvās kalorijas un kalorijas miera stāvoklī.
	Jūsu pašreizējais sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.) un septiņu dienu vidējais sirdsdarbības ritms miera stāvoklī.
	Jūsu pašreizējais stresa līmenis. Ierīce mēra jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, kamēr neesat aktīvs, lai aplēstu jūsu stresa līmeni. Zemāks rādītājs norāda zemāku stresa līmeni.
	Jūsu pašreizējais Body Battery™ enerģijas līmenis. Ierīce aprēķina jūsu pašreizējās enerģijas rezerves, pamatojoties uz miega, stresa un aktivitātes datiem. Augstāks rādītājs norāda augstākas enerģijas rezerves.
	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus.
	Pašreizējā temperatūra un laikapstākļu prognozes no pārī savienota viedtālruņa.
	Tikšanās drīzumā no jūsu viedtālruņa kalendāra.
	Paziņojumi no jūsu viedtālruņa, ietverot zvanus, īsziņas, sociālo tīklu jaunumus u. c., pamatojoties uz viedtālruņa paziņojumu iestatījumiem.
	Kopējais izdzertā ūdens daudzums un jūsu mērķis dienai.
	Pārvalda mūzikas atskaņotāju viedtālrunī.
	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Ierīce mēra jūsu elpošanas tempu, kamēr esat miera stāvoklī, lai noteiktu kādu neparastu elpošanas darbību, kā arī to, kā elpošana mainās saistībā ar stresu.
	Pašreizējais mēneša menstruālā cikla statuss. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus. Grūtniecībai varat sekot arī, izmantojot iknedēļas atjauninājumus un veselības informāciju.

Automātisks mērķis

Ierīce automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, ierīce rāda jūsu virzību uz dienas mērķi ①.



Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Kustību josla

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



Kustību joslu varat atiestatīt, ejot nelielu attālumu.

Kustības brīdinājuma izslēgšana

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiektu skārienekrānu.

2 Atlasiet  >  >  > **Kustības brīd..**

Ikona redzama ar slīpsvītru pār to.

Intensitātes minūtes

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

Ierīce seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Jūs varat trenēties, lai sasniegtu savu iknedēļas intensitātes minūšu mērķi, vismaz 10 secīgas minūtes veicot vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes. Ierīce enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

Ierīce vīvomove 3/3S aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu sirdsdarbības ritma datus ar vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, ierīce aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet lauknoteiktu aktivitāti.
- Veiciet fiziskas aktivitātes vismaz 10 secīgas minūtes vidējas vai enerģiskas intensitātes līmenī.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet ierīci visu dienu un nakti.

Body Battery

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

Jūs varat sinhronizēt ierīci ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 28. lappuse](#)).

Body Battery logrīka skatīšana

Logrīks Body Battery rāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni.

- 1 Pavelciet, lai skatītu logrīku Body Battery.
- 2 Pieskarities skārienekrānam, lai skatītu diagrammu Body Battery.

Diagramma atspoguļo jūsu pēdējo aktivitāti Body Battery un augstu un zemu līmeni pēdējā stundā.

Kaloriju precizitātes uzlabošana

Ierīce rāda šodien sadedzināto kopējo kaloriju aplēses. Jūs varat uzlabot šo aplēšu precizitāti, ātri ejot līdz 15 minūtēm.

- 1 Pavelciet, lai skatītu kaloriju ekrānu.
- 2 Atlasiet .

PIEZĪME. kad kalorijām veicama kalibrēšana, redzams . Šis kalibrēšanas process ir jāveic tikai vienu reizi. Ja jūs jau ierakstījāt laikkontrolētu iešanu vai skriešanu, iespējams,  netiks rādīta.

- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pulsa mainība un stresa līmenis

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

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

Stresa līmeņa logrīka skatīšana

Stresa līmeņa logrīks rāda jūsu pašreizējo stresa līmeni.

1 Pavelciet, lai skatītu stresa līmeņa logrīku.

2 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu stresa līmeņa diagrammu.

Stresa līmeņa diagramma atspoguļo jūsu stresa rādījumus un augstu un zemu līmeni vismaz stundai.

Atpūtas taimera palaide

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

1 Pavelciet, lai skatītu stresa līmeņa logrīku.

2 Pieskarieties skārienekrānam.

Redzama stresa līmeņa diagramma.

3 Pavelciet, lai atlasītu **Atpūtas taimeris**.

4 Pieskarieties skārienekrānam, lai pārietu uz nākamo ekrānu.

5 Lai ieslēgtu atpūtas taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.

6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

7 Lai apturētu atpūtas taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.

8 Atlasiet ✓.

Redzams atjaunināts jūsu stresa līmenis.

Sirdsdarbības ritma logrīka skatīšana

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

1 Pavelciet, lai skatītu sirdsdarbības ritma logrīku.

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

2 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu sirdsdarbības ritma diagrammu.

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

Logrīka sekošanai ūdens balansam izmantošana

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

1 Pavelciet, lai skatītu ūdens balansa logrīku.

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

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

Sekošana menstruālajam ciklam

Menstruālais cikls ir svarīga veselības daļa. Varat izmantot savu ierīci, lai reģistrētu fiziskos simptomus, seksuālo dziņu, seksuālo aktivitāti, ovulācijas dienas un citus datus ([Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana, 8. lappuse](#)). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

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

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

Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana

Lai savā vīdomove 3/3S ierīcē varētu reģistrēt menstruālā cikla informāciju, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata menstruālā cikla izsekošana.

- 1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas logrīku.
- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet .
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai reģistrētu savu plūsmu, atlasiet .
 - Lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, piemēram, akni, muguras sāpes un nogurumu, atlasiet .
 - Lai reģistrētu savu garastāvokli, atlasiet .
 - Lai reģistrētu savus izdalījumus, atlasiet .
 - Lai novērtētu savu seksuālo dziņu no zemas līdz augstai, atlasiet .
 - Lai reģistrētu savu seksuālo aktivitāti, atlasiet .
 - Lai šodienas datumu norādītu kā ovulācijas dienu, atlasiet .
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Sekošana grūtniecībai

Sekošanas grūtniecībai funkcija rāda iknedēļas atjauninājumus jūsu grūtniecībai un veselības un uztura informāciju. Ierīci varat izmantot, lai reģistrētu fiziskus un emocionālus simptomus, glikozes līmeņa asinīs rādījumus un mazuļa kustības (*Grūtniecības informācijas reģistrēšana, 8. lappuse*). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

Grūtniecības informācijas reģistrēšana

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

- 1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas logrīku.
- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, garastāvokli un citu informāciju.
 - Atlasiet , lai reģistrētu glikozes līmeni pirms un pēc maltītēm un pirms ejat gulēt.
 - Atlasiet , lai izmantotu hronometru vai taimeri un reģistrētu mazuļa kustības.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība

Mūzikas pārvaldības logrīks ļauj pārvaldīt mūziku viedtālrunī, izmantojot vīdomove 3/3S ierīci. Logrīks pārvalda pašlaik aktīvo vai pēdējā laikā biežāk aktīvo multivides atskaņotāja lietotni jūsu viedtālrunī. Ja neviens multivides atskaņotājs nav aktīvs, logrīks nerāda izsekošanas informāciju, un jums ir jāsāk atskaņošana no sava tālruņa.

- 1 Viedtālrunī sāciet atskaņot dziesmu vai atskaņošanas sarakstu.
- 2 Ierīcē vīdomove 3/3S pavelciet, lai skatītu mūzikas pārvaldības logrīku.

Paziņojumu skatīšana

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

- 1 Pavelciet, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Atlasiet **Skatīt**.
Jaunākie paziņojumi ir redzami skārienekrāna centrā.
- 3 Pieskarieties skārienekrānam, lai atlasītu paziņojumu.
IETEIKUMS. velciet, lai skatītu vecākus paziņojumus.
Ierīcē rītinās viss paziņojums.
- 4 Pieskarieties skārienekrānam un atlasiet ✓, lai noraidītu paziņojumu.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi Android™ viedtālruņiem.

Kad savā vīvomove 3/3S ierīcē saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā.

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

- 1 Pavelciet, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
Jaunākie paziņojumi ir redzami skārienekrāna centrā.
IETEIKUMS. velciet, lai skatītu vecākus paziņojumus.
- 3 Pieskarieties skārienekrānam, lai atlasītu teksta ziņojumu.
- 4 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu ziņojumu izvēles iespējas.
- 5 Atlasiet .
- 6 Atlasiet sarakstā ziņojumu.
Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā teksta ziņojumu.

Treniņi

Laikkontrolētas aktivitātes ierakstīšana

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

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.

2 Atlasiet .

3 Velciet, lai ritinātu pa aktivitāšu sarakstu un atlasiet opciju:

- Atlasiet  iešanai.
- Atlasiet  skriešanai.
- Atlasiet  kardioslodzes aktivitātei.
- Atlasiet  izturības treniņam.
- Atlasiet  riteņbraukšanai.
- Atlasiet  jogas aktivitātei.
- Atlasiet  citiem aktivitāšu veidiem.
- Atlasiet  kombinētā trenažiera aktivitātei.
- Atlasiet  peldēšanai baseinā.
- Atlasiet  stepera aktivitātei.
- Atlasiet  trenažiera aktivitātei.
- Atlasiet  elpošanas aktivitātei.
- Atlasiet  pilates aktivitātei.
- Atlasiet  Toe-to-Toe™ soļu izaicinājumam.

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

4 Lai ieslēgtu aktivitātes taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.

5 Sāciet aktivitāti.

6 Velciet, lai skatītu papildu datu ekrānus.

7 Kad pabeidzat aktivitāti, divreiz pieskarieties skārienekrānam, lai apturētu aktivitātes taimeri.

IETEIKUMS. lai atjaunotu aktivitātes taimera darbību, varat divreiz pieskarties ekrānam.

8 Atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
- Lai atjaunotu aktivitāti, atlasiet .
- Lai dzēstu aktivitāti, atlasiet .

Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS

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

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.

2 Atlasiet .

3 Atlasiet ,  vai .

4 Atlasiet , lai ierīci pievienotu savam Garmin Connect kontam.

Kad savienojums ir izveidots, ierīcē redzams .

PIEZĪME. ja nevarat izveidot ierīces un viedtālruna savienojumu, pieskarieties skārienekrānam un atlasiet , lai turpinātu aktivitāti. GPS dati netiks ierakstīti.

5 Lai ieslēgtu aktivitātes taimeris, divreiz pieskarieties skārienekrānam.

6 Sāciet aktivitāti.

Jūsu tālrunim aktivitātes laikā ir jābūt diapazonā.

7 Kad pabeidzat aktivitāti, divreiz pieskarieties skārienekrānam, lai apturētu aktivitātes taimeris.

8 Atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
- Lai dzēstu aktivitāti, atlasiet .
- Lai atjaunotu aktivitāti, atlasiet .

Spēka treniņa aktivitātes registrēšana

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

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.

2 Atlasiet  > .

3 Ja nepieciešams, atlasiet , lai ieslēgtu **Atk. skaitīšana** vai **Autom. kopa**.

4 Lai ieslēgtu aktivitātes taimeris, divreiz pieskarieties skārienekrānam.

5 Sāciet pirmo piegājienu.

Ierīce skaita atkārtojumus.

6 Velciet, lai skatītu papildu datu ekrānus.

7 Atlasiet , lai pabeigtu kopu.

Redzams atpūtas taimeris.

8 Atpūtas laikā atlasiet opciju:

- Lai skatītu papildu datus ekrānus, pavelciet skārienekrānu.
- Lai rediģētu savu atkārtojumu skaitu, velciet pa kreisi, atlasiet , velciet, lai atlasītu skaitu, un pieskarieties skārienekrāna centrā.

9 Atlasiet , lai sāktu nākamo kopu.

10 Atkārtojiet 6.–8. darbību, līdz aktivitāte ir pabeigta.

11 Lai apturētu aktivitātes taimeris, divreiz pieskarieties skārienekrānam.

12 Atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai saglabātu aktivitāti.
- Lai dzēstu aktivitāti, atlasiet .
- Lai atjaunotu aktivitāti, atlasiet .

Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai

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

Peldēšanas aktivitātes ierakstīšana

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Atlasiet **Pasmju līm..**
- 4 Ja vajadzīgs, atlasiet , lai rediģētu peldbaseina lielumu.
- 5 Lai ieslēgtu aktivitātes taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 6 Sāciet aktivitāti.
Ierīce automātiski ieraksta peldēšanas intervālus vai peldbaseina garumus, ko varat skatīt, pavelkot skārienekrānā.
- 7 Kad pabeidzat aktivitāti, divreiz pieskarieties skārienekrānam, lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu aktivitāti, atlasiet .
 - Lai dzēstu aktivitāti, atlasiet .
 - Lai atjaunotu aktivitāti, atlasiet .
 - Lai rediģētu peldbaseinu garumus, atlasiet .

Toe-to-Toe sacensības sākšana

Jūs varat sākt 2 minūšu Toe-to-Toe sacensību ar draugu, kuram ir saderīga ierīce.

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

Sirdsdarbības ritma funkcijas

vívomove 3/3S ierīcei ir sirdsdarbības ritma izvēlne, kas ļauj skatīt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma datus.



Seko skābekļa līmenim jūsu asinīs. Informācija par jūsu skābekļa līmeni asinīs var palīdzēt noteikt, kā ķermenis pielāgojas treniņam un stresam.

PIEZĪME. pulsa oksimetra sensors atrodas ierīces aizmugurē.



Rāda jūsu pašreizējo VO2 max, kas ir jūsu fiziskās veiktspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas.



Pārraida jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu uz pārī savienotu Garmin® ierīci.

Pulsa oksimetrija

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

Ierīcē pulsa oksimetra rādījumi parādās kā SpO₂ procentos. Savā Garmin Connect kontā varat skatīt papildu informāciju par pulsometra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu periodā ([Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana, 13. lappuse](#)). Papildu informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs jebkurā laikā varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu iegūšanu savā ierīcē. Šo rādījumu precizitāte var mainīties, balstoties uz jūsu asins plūsmu, ierīces novietojumu uz plaukstas locītavas un jūsu nekustīgumu.

- 1 Valkājiet ierīci virs plaukstas locītavas kaula.
Ierīcei ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- 2 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 3 Atlasiet  > .
- 4 Turiet roku, uz kuras valkājat ierīci, sirds līmenī, kamēr ierīce nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- 5 Nekustieties.

Ierīce parāda skābekļa piesātinājumu procentos.

PIEZĪME. pulsa oksimetra miega datus varat ieslēgt un skatīt savā Garmin Connect kontā ([Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana, 13. lappuse](#)).

Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana

Jūs varat iestatīt ierīci, lai tā pastāvīgi mēra skābekļa piesātinājumu asinīs vai SpO₂, kamēr jūs gulat ([Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 29. lappuse](#)).

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

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  >  > .

Par VO2 Max. aplēsēm

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

Ierīcē jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis un apraksts. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par sava VO2 max. aplēsēm, tostarp savas fiziskās formas vecumu.

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 32. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses

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

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.

2 Atlasiet  > VO₂.

Ja jums jau ir ierakstīti 15 minūšu ātras iešanas vai skriešanas dati, iespējams, ka ierīce parādīs VO2 max. aplēses. Ierīce atjaunina jūsu VO2 max. aplēses katru reizi, kad jūs veicat laikkontrolētu iešanu vai skriešanu.

3 Atlasiet , lai palaistu taimeri.

Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.

4 Lai manuāli sāktu VO2 max. pārbaudi un iegūtu atjauninātas aplēses, pieskarieties pašreizējam rādījumam un izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Ierīce atjaunina jūsu VO2 max. aplēses.

Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm

Jūs varat apraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no vívomove 3/3S ierīces un skatīt tos pārī savienotās Garmin ierīcēs. Piemēram, varat apraidīt sava pulsa datus uz Edge® ierīci, braucot ar velosipēdu, vai uz VIRB® sporta kameru aktivitātes laikā.

PIEZĪME. pulsa datu apraide samazina akumulatora darbības laiku.

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.

2 Atlasiet  > .

vívomove 3/3S ierīce sāk apraidīt jūsu sirdsdarbības datus.

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

3 Savienojiet pārī vívomove 3/3S ierīci ar Garmin ANT+® saderīgu ierīci.

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

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

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

⚠ UZMANĪBU

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

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  >  > .
- 3 Atlasiet **Augsts brīdin.** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Pieskarieties ekrānam, lai ieslēgtu.
- 5 Atlasiet .
- 6 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai iestatītu sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.
- 7 Pieskarieties skārienekrānam, lai apstiprinātu vērtību.

Katru reizi, kad sirdsdarbības ritms pārsniegs pielāgoto vērtību vai krītīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums, un ierīce vibrēs.

Pulksteņi

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Iestatiet minūtes.
- 4 Pieskarieties skārienekrāna centrā, lai atlasītu minūtes, un pāreji uz nākamo ekrānu.
- 5 Iestatiet sekundes.
- 6 Pieskarieties skārienekrāna centrā, lai atlasītu sekundes, un pāreji uz nākamo ekrānu.
Redzams ekrāns ar atpakaļskaitīšanas laiku.
- 7 Ja vajadzīgs, atlasiet , lai rediģētu laiku.
- 8 Lai ieslēgtu taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 9 Ja vajadzīgs, pieskarieties skārienekrānam, lai apturētu un atjaunotu taimera darbību.
- 10 Lai apturētu aktivitātes taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 11 Ja vajadzīgs, atlasiet , lai atiestatītu taimeri.

Hronometra lietošana

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Lai ieslēgtu taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 4 Lai apturētu taimeri, divreiz pieskarieties skārienekrānam.
- 5 Ja vajadzīgs, atlasiet , lai atiestatītu taimeri.

Modinātājpulksteņa izmantošana

- 1 Iestatiet modinātājpulksteņa laikus un biežumu savā Garmin Connect kontā (*Brīdinājumu iestatījumi*, 22. lappuse).
- 2 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu vīvomove 3/3S ierīcē.
- 3 Atlasiet  > .
- 4 Pavelciet, lai ritinātu pa modinātājiem.
- 5 Atlasiet modinātāju, lai to ieslēgtu vai izslēgtu.

Drošības un izsekošanas funkcijas

UZMANĪBU

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

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, vīvomove 3/3S pulkstenis jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pāri savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

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

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

 **Negadījuma noteikšana:** ja vīvomove 3/3S pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

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

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

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

Kontaktpersonu pievienošana

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

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas vīvomove 3/3S pulkstenī (*Jūsu datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect*, 20. lappuse).

Negadījuma noteikšana

UZMANĪBU

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

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

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

Lai ierīcē varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem ([Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 16. lappuse](#)). Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

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

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu vīvomove 3/3S ierīce ar iespējotu GPS konstatē negadījumu, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku īsziņu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja tā ir pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jums ir 15 sekundes laika, lai atceltu ziņojumu.

Palīdzības pieprasīšana

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

Lai pieprasītu palīdzību, ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem ([Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 16. lappuse](#)). Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

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

Bluetooth pievienotās funkcijas

vīvomove 3/3S ierīcei ir vairākas Bluetooth pievienotās funkcijas jūsu saderīgajam viedtālrunim, izmantojot lietotni Garmin Connect.

Paziņojumi: brīdina jūs par paziņojumiem no jūsu viedtālruna, ietverot zvanus, īsziņas, sociālo tīklu jaunumus, kalendārā iekļautās tikšanās u. c., pamatojoties uz viedtālruna paziņojumu iestatījumiem.

Drošības un izsekošanas funkcijas: papildinformāciju skatiet sadaļā [Drošības un izsekošanas funkcijas, 16. lappuse](#).

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

Mūzikas pārvaldība: ļauj jums pārvaldīt mūzikas atskaņotāju savā viedtālrunī.

Meklēt manu tālruni: atrod jūsu pazudušo viedtālruni, kurš ir pāra savienojumā ar vīvomove 3/3S ierīci un pašlaik atrodas diapazonā.

Meklēt manu ierīci: atrod jūsu pazudušo vīvomove 3/3S ierīci, kura ir pāra savienojumā ar jūsu viedtālruni un pašlaik atrodas diapazonā.

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

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

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu viedtālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kuri ir redzami jūsu vīvomove 3/3S ierīcē.

Atlasiet opciju:

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

Pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietas noteikšana

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

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.

2 Atlasiet  > .

vívomove 3/3S ierīces sāk meklēt jūsu pārī savienoto viedtālruni. Viedtālrunī atskan brīdinājuma skaņa, un vívomove 3/3S ierīces ekrānā ir redzams Bluetooth signāla stiprums. Bluetooth signāla stiprums palielinās, jums tuvojoties viedtālrunim.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā viedtālrunī jūs saņemat tālruņa zvanu, vívomove ierīce rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

• Lai atbildētu uz zvanu, atlasiet .

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

• Lai noraidītu zvanu, atlasiet .

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

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi, ja jūsu ierīce ir savienojumā ar Android viedtālruni.

Netraucēšanas režīma lietošana

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

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

PIEZĪME. savā Garmin Connect kontā jūs varat iestatīt, lai ierīce automātiski pāriet netraucēšanas režīmā jūsu ierastā miega laikā. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā.

1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.

2 Atlasiet  > .

Garmin Connect

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

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

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

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

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



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

Pievienotais GPS

Ar pievienotu GPS funkciju ierīce izmanto GPS antenu jūsu viedtālrunī, lai ierakstītu GPS datus iešanas, skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitātēm (*Aktivitātes ierakstīšana, izmantojot savienojumā esošu GPS, 11. lappuse*). GPS dati, tostarp atrašanās vieta, attālums un ātrums, ir redzami aktivitātes informācijā jūsu Garmin Connect kontā.

Pievienotais GPS tiek izmantots arī palīdzībai un LiveTrack funkcijām.

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

Sekošana miegā

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

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

Jūsu datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect

Jūsu ierīce automātiski sinhronizē datus ar lietotni Garmin Connect katru reizi, kad atverat lietotni. Ierīce automātiski periodiski sinhronizē datus ar lietotni Garmin Connect. Jebkurā laikā datus varat sinhronizēt arī manuāli.

- 1 Novietojiet ierīci viedtālruņa tuvumā.
- 2 Atveriet lietotni Garmin Connect.
IETEIKUMS. lietotne var būt atvērta vai darboties fonā.
- 3 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiestu skārienekrānu.
- 4 Atlasiet  > .
- 5 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.
- 6 Skatiet pašreizējos datus lietotnē Garmin Connect.

Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru

Lai sinhronizētu datus ar lietojumprogrammu Garmin Connect datorā, jums ir jāinstalē lietotne Garmin Express™ ([Garmin Express iestatīšana](#), 20. lappuse).

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

Garmin Express iestatīšana

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

Ierīces pielāgošana

Bluetooth iestatījumi

Turiet nospiestu skārienekrānu, lai skatītu izvēlni, un atlasiet .

: ieslēdz un izslēdz Bluetooth tehnoloģiju.

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

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

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

: ļauj sinhronizēt ierīci ar saderīgu Bluetooth iespējotu viedtālruni.

Ierīces iestatījumi

Dažus iestatījumus varat pielāgot savā vīdē 3/3S ierīcē. Papildu iestatījumus varat pielāgot savā Garmin Connect kontā.

Turiet nospiekt skārienekrānu, lai skatītu izvēlni, un atlasiet .

: ieslēdz un izslēdz netraucēšanas režīmu (*Netraucēšanas režīma lietošana, 18. lappuse*).

: ļauj manuāli izlīdzināt pulksteņrādītājus (*Pulsteņrādītāju izlīdzināšana, 29. lappuse*).

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

PIEZĪME. augstāks spilgtuma līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

: iestata vibrācijas līmeni.

PIEZĪME. augstāks vibrācijas līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

: ļauj ieslēgt un izslēgt sirdsdarbības ritma monitoru, iestatīt sirdsdarbības ritma novirzes no normas brīdinājumu un atpūtas atgādinājumu (*Sirdsdarbības ritma un stresa iestatījumi, 21. lappuse*).

: ļauj iespējot drošības un izsekošanas funkcijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas, 16. lappuse*).

: iestata ierīci, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu formātā, un ļauj iestatīt laiku manuāli (*Laika manuāla iestatīšana, 22. lappuse*).

: ieslēdz un izslēdz aktivitātes izsekošanu, kustību brīdinājumu un mērķa brīdinājumus (*Aktivitāšu iestatījumi, 22. lappuse*).

: ļauj atlasīt, uz kuras rokas ierīci vēlaties valkāt.

PIEZĪME. šo iestatījumu izmanto izturības treniņiem un žestiem.

: iestata ierīci, lai tā rāda veikto attālumu un temperatūru angļu mērvienību sistēmas vai metriskās sistēmas mērvienībās.

: iestata ierīces valodu.

: ļauj atiestatīt lietotāja datus un iestatījumus (*Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana, 30. lappuse*).

: rāda ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošu informāciju, licences līgumu u. c. (*Ierīces informācijas skatīšana, 26. lappuse*).

Sirdsdarbības ritma un stresa iestatījumi

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

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

: iestata ierīci, lai tā brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz mērķa vērtību vai krītas zem tās (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana, 15. lappuse*).

: iestata ierīci, lai tā brīdina, kad jūsu stresa līmenis ir neparasti augsts. Brīdinājums rosina jūs brīdi atpūsties, un ierīce aicina sākt vadītu elpošanas vingrinājumu (*Atpūtas taimera palāide, 7. lappuse*).

: iestata ierīci, lai tā pastāvīgi mērītu skābekļa piesātinājumu asinīs, kamēr jūs gulāt.

Laika iestatījumi

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

: iestata ierīci, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu formātā.

: ļauj iestatīt laiku manuāli vai automātiski, pamatojoties uz jūsu pārī savienoto mobilo ierīci (*Laika manuāla iestatīšana, 22. lappuse*).

Laika manuāla iestatīšana

Pēc noklusējuma laiks tiek iestatīts automātiski, kad ir izveidots vīvomove 3/3S ierīces pāra savienojums ar viedtālruni.

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

Aktivitāšu iestatījumi

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

: ļauj ieslēgt un izslēgt aktivitātes izsekošanu.

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

: ļauj ieslēgt un izslēgt opciju Kustības brīd..

: ļauj ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai atspējot mērķa brīdinājumus laikkontrolētas aktivitātes laikā. Mērķa brīdinājumi parādās attiecībā uz jūsu dienas soļu mērķi, dienas uzkāpto stāvu skaita mērķi un nedēļas intensitātes minūšu mērķi.

Garmin Connect iestatījumi

Jūs varat pielāgot savas ierīces iestatījumus, aktivitātes opcijas un lietotāja iestatījumus savā Garmin Connect kontā. Dažus iestatījumus varat pielāgot arī savā vīvomove 3/3S ierīcē.

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

Pēc iestatījumu pielāgošanas dati ir jāsinhronizē, lai pielāgotu izmaiņas ierīcei ([Jūsu datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect, 20. lappuse](#)) ([Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru, 20. lappuse](#)).

Izskata iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet Izskats.

Pulksteņa ciparnīca: ļauj atlasīt pulksteņa ciparnīcu.

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

Displeja opcijas: ļauj pielāgot displeju.

Brīdinājumu iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet Brīdinājumi.

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

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

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

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

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

Netraucēt miega laikā: iestata ierīci, lai tā automātiski ieslēdz netraucēšanas režīmu laikā, kad jūs guļat ([Lietotāja iestatījumi, 24. lappuse](#)).

Aktivitāšu opciju pielāgošana

Jūs varat atlasīt aktivitātes, lai rādītu tās ierīcē.

1 Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet **Aktivitātes opcijas**.

2 Atlasiet **Rediģēt**.

3 Atlasiet aktivitātes, lai rādītu tās ierīcē.

PIEZĪME. iešanas un skriešanas aktivitātes nevar noņemt.

4 Ja vajadzīgs, atlasiet aktivitāti, lai pielāgotu tās iestatījumus, piemēram, brīdinājumus un datu laukus.

Distanču atzīmēšana

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

PIEZĪME. funkcija Auto Lap nav pieejama visām aktivitātēm.

1 Lietotnē Garmin Connect iestatījumu izvēlnē atlasiet **Garmin ierīces**.

2 Atlasiet savu ierīci.

3 Atlasiet **Aktivitātes opcijas**.

4 Atlasiet aktivitāti.

5 Atlasiet **Auto Lap**.

Datu lauku pielāgošana

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

PIEZĪME. jūs nevarat pielāgot opciju Peldēšana baseinā.

1 Lietotnē Garmin Connect iestatījumu izvēlnē atlasiet **Garmin ierīces**.

2 Atlasiet savu ierīci.

3 Atlasiet **Aktivitātes opcijas**.

4 Atlasiet aktivitāti.

5 Atlasiet **Datu lauki**.

6 Atlasiet maināmo datu lauku.

Aktivitātes izsekošanas iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet Aktivitātes izsekošana.

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

Aktivitātes izsekošana: ieslēdz un izslēdz aktivitātes izsekošanas funkcijas.

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

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

Dienā uzkāpto stāvu skaits: ļauj ievadīt dienas mērķi uzkāpjamo stāvu skaitam.

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

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Mērķa brīdinājumi parādās attiecībā uz jūsu dienas soļu mērķi, dienas uzkāpto stāvu skaita mērķi un nedēļas intensitātes minūšu mērķi.

Kustības brīdinājums: ļauj ierīcei dienas laika ekrānā rādīt paziņojumu un kustību joslu, kad esat neaktīvs pārāk ilgu laiku. Ierīce arī pīkst vai vibrē, ja ir ieslēgti skaņas toņi.

PIEZĪME. šis iestatījums saīsina akumulatora darbības laiku.

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

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

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

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

Lietotāja iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet Lietotāja iestatījumi.

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

Miegs: ļauj ievadīt jūsu ierasto miega laiku.

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

Vispārīgi iestatījumi

Garmin Connect ierīces izvēlnē atlasiet Vispārīgi.

Ierīces nosaukums: ļauj jums iestatīt ierīces nosaukumu.

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

PIEZĪME. šo iestatījumu izmanto izturības treniņiem un žestiem.

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

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

Valoda: iestata ierīces valodu.

Mērvienības: iestata ierīci, lai tā rāda veikto attālumu un temperatūru angļu mērvienību sistēmas vai metriskās sistēmas mērvienībās.

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

Informācija par ierīci

Ierīces uzlādēšana

⚠ BRĪDINĀJUMS

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

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes pielikumā.

- 1 Iespraudiet USB kabeļa mazo galu ierīces uzlādes portā.



- 2 USB kabeļa lielo galu iespraudiet USB uzlādes portā.
- 3 Uzlādējiet ierīci pilnībā.

Padomi ierīces uzlādei

- Droši pievienojiet lādētāju ierīcei, lai to uzlādētu, izmantojot USB kabeli (*Ierīces uzlādēšana, 25. lappuse*). Ierīci var uzlādēt, pievienojot USB kabeli Garmin apstiprinātam maiņstrāvas adapterim ar parasto ligzdu vai datora USB portam.
- Skatiet akumulatora atlikušā uzlādes līmeņa grafisku atspoguļojumu ierīces informācijas ekrānā (*Ierīces informācijas skatīšana, 26. lappuse*).

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

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

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

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

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

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

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

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

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

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

IEVĒRĪBAI

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

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

Pēc tīrīšanas ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

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

Ādas saišu tīrīšana

- 1 Noslaukiet ādas saites ar sausu drānu.
- 2 Tīriet ādas saites ar līdzekli ādas tīrīšanai.

Saišu maiņa

vívomove 3S ierīce ir saderīga ar 18 mm platām viegli noņemamajām saitēm. vívomove 3 ierīce ir saderīga ar 20 mm platām viegli noņemamajām saitēm.

- 1 Lai noņemtu saiti, bīdīet aizdares ātrās atvēršanas tapu.



- 2 Ievietojiet vienu jaunās saites aizdares daļu ierīcē.
- 3 Bīdīet ātrās atvēršanas tapu un salāgojiet aizdari ierīces pretējā malā.
- 4 Lai nomainītu citu saiti, atkārtojiet 1.–3. darbību.

Ierīces informācijas skatīšana

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

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

Specifikācijas

Bateriju veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Bateriju darbības laiks	Līdz 5 dienām viedpulksteņa režīmā Līdz 1 papildu nedēļai pulksteņa režīmā
Darba temperatūras diapazons	No -10° līdz 50°C (no 14° līdz 122°F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Bezvadu frekvences/protokoli	2,4 GHz ar 0 dBm nominālu • ANT+ bezvadu sakaru protokols • Bluetooth 5.0 tehnoloģija 13,56 MHz ar -40 dBm nominālu, NFC bezvadu tehnoloģija
Ūdens iedarbība	5 ATM ¹

Traucējummeklēšana

Vai mans viedtālrunis ir saderīgs ar manu ierīci?

Ierīce vīvomove 3/3S ir saderīga ar viedtālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Lai iegūtu plašāku informāciju, dodieties uz vietni www.garmin.com/ble

Mans tālrunis neveido savienojumu ar ierīci

- Novietojiet ierīci viedtālruņa diapazonā.
- Ja ierīces jau ir pāra savienojumā, izslēdziet Bluetooth abās ierīcēs un vēlreiz ieslēdziet.
- Ja ierīces nav pāra savienojumā, iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju viedtālrunī.
- Viedtālrunī atveriet lietotni Garmin Connect, atlasiet  vai  un atlasiet **Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai pārietu pāra savienojuma veidošanas režīmā.
- Savā ierīcē turiet nospiestu skārienekrānu, lai skatītu izvēlni, un atlasiet  > , lai ieietu pāra veidošanas režīmā.

Aktivitāšu izsekošana

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

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

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

- Uzlieciet ierīci uz nedominējošās plaukstas locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, ievietojiet ierīci kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības ar rokām, glabāiet ierīci kabatā.

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

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

Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst

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

1 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar lietotni Garmin Express (*Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru, 20. lappuse*).
- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar lietotni Garmin Connect (*Jūsu datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect, 20. lappuse*).

2 Pagaidiet, līdz ierīce sinhronizē jūsu datus.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

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

Mans stresa līmenis nav redzams

Lai ierīce varētu noteikt jūsu stresa līmeni, ir jāieslēdz plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitors.

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

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

Manas intensitātes minūtes mirgo

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

Veiciet fiziskas aktivitātes vismaz 10 secīgas minūtes vidējas vai enerģiskas intensitātes līmenī.

Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs

Ierīce izmanto iekšēju barometru, lai mērītu augstuma izmaiņas, kad jūs kāpjat pa stāviem. Uzkāpts stāvs ir 3 m (10 pēdas).

- Kāpjot pa kāpnēm, centieties neturēties pie margām vai izlaist pakāpienus.
- Vējinā vidē nosedziet ierīci ar piedurkni vai jaku, jo spēcīgas vēja brāzmas var izraisīt neparastus rādījumus.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

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

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

PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet ierīci ar svaigu ūdeni.

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Jūsu Body Battery līmenis tiek atjaunināts, kad sinhronizējat ierīci ar savu Garmin Connect kontu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet ierīci, kamēr guljat.
- Atpūta un labs miegs atjauno jūsu Body Battery.
- Saspringta aktivitāte, augsts stress un slikts miegs var veicināt Body Battery izsīkumu.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

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

- Palieciest nekustīgs, kamēr ierīce nolasā jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet ierīci virs plaukstas locītavas kaula. Ierīcei ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat ierīci, sirds līmenī, kamēr ierīce nolasā skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona siksnīgu.
- Pirms uzliekat ierīci, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem ierīces.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas ierīces aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet ierīci ar svaigu ūdeni.

Mana ierīce nerāda pareizu laiku

Ierīce atjaunina laiku un datumu, kad sinhronizējat ierīci ar datoru vai mobilo ierīci. Lai saņemtu pareizu laiku, kad maināt laika joslas, un lai atjauninātu uz vasaras vai ziemas laiku, ierīce ir jāsinhronizē.

Ja pulksteņrādītāji neatbilst digitālajam laikam, tie ir jāizlīdzina manuāli ([Pulksteņrādītāju izlīdzināšana, 29. lappuse](#)).

- 1 Apstipriniet, ka laiks ir iestatīts uz automātisku darbību ([Laika iestatījumi, 21. lappuse](#)).
- 2 Apstipriniet, ka jūsu dators vai mobilā ierīce rāda pareizu vietējo laiku.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Sinhronizējiet ierīci ar datoru ([Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru, 20. lappuse](#)).
 - Sinhronizējiet ierīci ar mobilo ierīci ([Jūsu datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect, 20. lappuse](#)).

Laiks un datums tiek atjaunināti automātiski.

Pulksteņrādītāju izlīdzināšana

Jūsu vívomove 3/3S ierīcei ir precīzi pulksteņrādītāji. Intensīvas aktivitātes var mainīt pulksteņrādītāju pozīciju. Ja pulksteņrādītāji neatbilst digitālajam laikam, tie ir jāizlīdzina manuāli.

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

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiektu skārienekrānu.
- 2 Atlasiet  >  > **Izlīdzināt pulksteņrād. uz \n12:00.**
- 3 Pieskarieties pie  vai , līdz minūšu rādītājs rāda uz pulksten 12 pozīciju.
- 4 Atlasiet **Kustību minūte** > .
- 5 Pieskarieties pie  vai , līdz stundu rādītājs rāda uz pulksten 12 pozīciju.
- 6 Atlasiet **Kustību stunda**.

Redzams paziņojums **Izlīdzināšana pabeigta**.

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

Akumulatora darbības laika maksimizēšana

- Samaziniet ekrāna spilgtumu un noildzi (*Izskata iestatījumi, 22. lappuse*).
- Samaziniet plaukstu locītavas kustību sensitivitāti (*Izskata iestatījumi, 22. lappuse*).
- Izslēdziet plaukstu locītavas kustības (*Izskata iestatījumi, 22. lappuse*).
- Viedtālruna paziņojumu centra iestatījumos ierobežojiet paziņojumus, kas ir redzami vīdome 3/3S ierīcē (*Paziņojumu pārvaldība, 17. lappuse*).
- Izslēdziet viedos paziņojumus (*Bluetooth iestatījumi, 20. lappuse*).
- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, ja neizmantojat pievienotās funkcijas (*Bluetooth iestatījumi, 20. lappuse*).
- Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām Garmin ierīcēm (*Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm, 14. lappuse*).
- Izslēdziet plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma uzraudzību (*Sirdsdarbības ritma un stresa iestatījumi, 21. lappuse*).

PIEZĪME. plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma uzraudzība tiek izmantota, lai aprēķinātu enerģiskas intensitātes minūtes, VO2 max., stresa līmeni un sadedzinātās kalorijas (*Intensitātes minūtes, 6. lappuse*).

Manas ierīces displejs ārā ir grūti redzams

Ierīce nosaka apkārtējās vides apgaismojumu un automātiski koriģē fona apgaismojuma spilgtumu, lai maksimāli pagarinātu akumulatora lietošanas laiku. Tiešā saules gaismā ekrāns kļūst spilgtāks, taču rādījumi joprojām var būt grūti redzami. Sākot aktivitātes ārā, noderīga var būt automātiskas aktivitātes noteikšanas funkcija (*Aktivitātes izsekošanas iestatījumi, 24. lappuse*).

Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana

Varat atjaunot visus ierīces iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Lai skatītu izvēlni, turiet nospiektu skārienekrānu.
 - 2 Atlasiet  > .
 - 3 Atlasiet opciju:
 - Lai visus ierīces iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iestatījumus**.
 - Lai visus ierīces iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iestatījumus**.
- Redzams informatīvs paziņojums.
- 4 Pieskarieties skārienekrānam.
 - 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai ierīces programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un ierīce ir jāsavieno pārī ar saderīgu viedtālruni (*Ierīces ieslēgšana un iestatīšana, 1. lappuse*).

Sinhronizējiet ierīci ar lietotni Garmin Connect (*Jūsu datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect, 20. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, lietotne Garmin Connect nosūta to uz jūsu ierīci. Atjauninājums tiek piemērots, kad jūs aktīvi neizmantojat ierīci. Kad atjaunināšana ir pabeigta, ierīce tiek restartēta.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai atjauninātu ierīces programmatūru, vispirms ir jāielādē un jāinstalē lietotne Garmin Express un jāpievieno ierīce (*Jūsu datu sinhronizēšana ar datoru, 20. lappuse*).

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.

- 2 Kad lietotne Garmin Express ir pabeigusi atjauninājuma sūtīšanu, atvienojiet ierīci no datora. Ierīce instalē atjauninājumu.

Produkta atjauninājumi

Datorā instalējiet Garmin Express (www.garmin.com/express). Viedtālrunī instalējiet lietotni Garmin Connect . Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Papildu informācijas iegūšana

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

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

Ierīces remonti

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

Pielikums

Fiziskās formas mērķi

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

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

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu (*Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 32. lappuse*), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

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

Par sirdsdarbības ritma zonām

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

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

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

VO2 Max. standarta parametri

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

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

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

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

