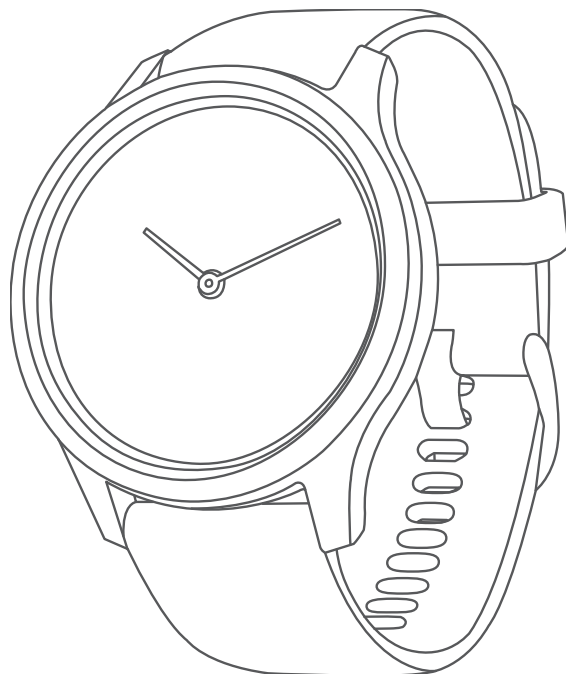


GARMIN®



VÍVOMOVE® STYLE/LUXE

Naudotojo vadovas

© 2019 „Garmin Ltd.“ arba filialai

Visos teisės saugomos. Remiantis autorių teisių įstatymu, be raštiško „Garmin“ sutikimo negalima kopijuoti nei viso, nei dalies šio vadovo. „Garmin“ pasilieka teisę keisti arba tobulinti savo gaminį bei keisti šio vadovo turinį be išipareigojimo pranešti bet kokiam asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

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

Android™ yra „Google Inc.“ prekių ženklas. Apple® ir iPhone® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Žodinis ženklas BLUETOOTH® ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė ir „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. Pažangi širdies ritmo analizė, kurią teikia Firstbeat. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, naudojamas „Apple Inc.“ pagal licenciją. Kiti prekių ženklai ir firmų pavadinimai priklauso atitinkamiems savininkams.

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

M/N: AB3697

Turinys

Įžanga	1
Įrenginio įjungimas ir nustatymas	1
Laikrodžio režimai	2
Įrenginio naudojimas	2
Menu parinktys	3
Laikrodžio dėvėjimas	4
Valdikliai	5
Automatiškai nustatomas tikslas	6
Judesio juosta	6
Įspėjimo apie judėjimą išjungimas	6
Intensyvumo minutės	7
Kaip pelnyti intensyvumo minutes	7
Body Battery	7
Body Battery valdiklio peržiūra	7
Kalorijų tikslumo didinimas	7
Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis	7
Streso lygio valdiklio peržiūra	8
Atsipalaidavimo laikmačio įjungimas	8
Širdies dažnio valdiklio peržiūra	8
Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas	8
Menstruacijų ciklo stebėjimas	8
Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas	9
Nėštumo stebėjimas	9
Nėštumo informacijos registravimas	9
Muzikos atkūrimo valdymas	9
Pranešimų peržiūra	10
Atsakymas į tekstinę žinutę	10
Treniruotė	11
Skačiuojamo laiko veiklos įrašymas	11
Veiklos registravimas su GPS ryšio funkcija	12
Jėgos treniruotės įrašymas	12
Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą	13
Plaukimo veiklos įrašymas	13
Toe-to-Toe iššūkio varžybų pradėjimas	13
Ratų žymėjimas	14

Širdies dažnio funkcijos	14
Pulsoksimetras	14
Pulsoksimetro rodmenų gavimas	14
Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas	15
Apie VO2 maksimumo įverčius	15
Jūsų VO2 maks. įvertinimo gavimas	15
Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra	15
Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius	16
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas	16
Garmin Pay	16
„Garmin Pay“ piniginių nustatymas	16
Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę	17
Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį	17
Garmin Pay kortelių tvarkymas	17
Garmin Pay slaptažodžio keitimas	17
Laikrodis	18
Atbulinio laikmačio įjungimas	18
Chronometro naudojimas	18
Žadintuvo naudojimas	18
Saugumo ir stebėjimo funkcijos	19
Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas	19
Kontaktų pridėjimas	19
Įvykių aptikimas	19
Įvykių aptikimo funkcijos įjungimas ir išjungimas	20
Pagalbos prašymas	20
Bluetooth ryšio funkcijos	20
Pranešimų tvarkymas	20
Pamesto telefono radimas	21
Atsiliepimas į telefono skambutį	21
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas	21
Garmin Connect	21
Garmin Move IQ™	22
GPS sistema	22

Miego stebėjimas.....	22
Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect.....	23
Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu.....	23
Garmin Express nustatymas.....	23

Įrenginio tinkinimas..... 23

Bluetooth nustatymai.....	23
Įrenginio nustatymai.....	24
Širdies dažnio ir streso nustatymai..	24
Laiko nustatymai.....	24
Veiklos nustatymai.....	25
Garmin Connect nustatymai.....	25
Išvaizdos nustatymai.....	25
Įspėjimų nustatymai.....	25
Veiklos parinkčių tinkinimas.....	26
Veiklos stebėjimo nustatymai.....	26
Naudotojo nustatymai.....	27
Bendrieji nustatymai.....	27

Įrenginio informacija..... 27

Laikrodžio įkrovimas.....	27
Laikrodžio įkrovimo patarimai.....	28
Įrenginio priežiūra.....	28
Laikrodžio valymas.....	28
Odinių dirželių valymas.....	28
Dirželių keitimas.....	29
Įrenginio informacijos peržiūra.....	29
Specifikacijos.....	29

Trikčių šalinimas..... 30

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?.....	30
Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio.....	30
Veiklos stebėjimas.....	30
Žingsnių skaičius atrodo netikslus..	30
Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	30
Nerodomas mano streso lygis.....	30
Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi.....	30
Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus.....	31
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	31

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	31
Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	31
Įrenginys rodo neteisingą laiką.....	32
Laikrodžio rodyklių lygiavimas.....	32
Baterijos veikimo laiko prailginimas....	32
Sunku įžiūrėti laikrodžio ekraną lauke.....	32
Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas.....	33
Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect.....	33
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	33
Produktų naujinimai.....	33
Kaip gauti daugiau informacijos.....	33
Įrenginio remontas.....	33

Priedas..... 34

Fizinio pasirengimo tikslai.....	34
Apie širdies dažnio zonas.....	34
Širdies dažnio zonų skaičiavimas.....	34
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	35

Ižanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

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

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

Įrenginio įjungimas ir nustatymas

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

Norint naudotis vívomove Style/Luxe įrenginio ryšio funkcijomis, reikia susieti jį tiesiogiai programoje Garmin Connect™, o ne naudojantis Bluetooth® nustatymais išmaniajame telefone.

- 1 Iš programų parduotuvės išmaniajame telefone įdiekite programą Garmin Connect.
- 2 Mažesnįjį USB kabelio galą įkiškite į įrenginio įkrovimo prievadą.



- 3 Prijunkite USB laidą prie maitinimo lizdo ir įjunkite įrenginį (*Laikrodžio įkrovimas, 27 psl.*). Įsijungus įrenginiui rodoma **Hello!**



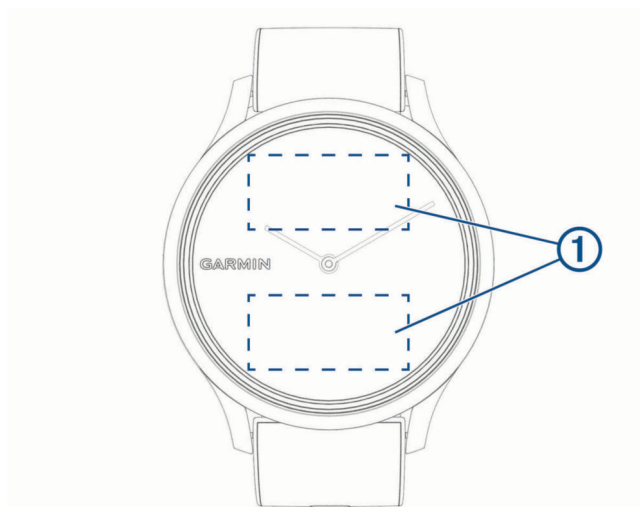
- 4 Norėdami pridėti įrenginį prie Garmin Connect paskyros, pasirinkite parinktį:
 - Jei tai pirmas įrenginys, kurį susiejate su programa Garmin Connect, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
 - Jei su programa Garmin Connect jau susiejote kitą įrenginį,  arba  meniu pasirinkite „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį ir vadovaukitės ekrane rodomomis instrukcijomis.

Sėkmingai susiejus, pateikiamas pranešimas, o įrenginys automatiškai sinchronizuojamas su išmaniuoju telefonu.

Laikrodžio režimai

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

Įrenginio naudojimas



Dvigubas bakstelėjimas: dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną ① „pažadinkite“ įrenginį.

PASTABA: nenaudojamas ekranas užgesta. Kai ekranas neaktyvus, įrenginys toliau veikia ir įrašo duomenis.

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

Braukimas: kai ekranas įjungtas, braukdami jutikliniu ekranu atrakinkite įrenginį.

Braukite jutikliniu ekranu, jei norite slinkti valdikliais ir meniu parinktimis.

PASTABA: stenkitės nebraukti tiesiai virš laikrodžio rodyklių arba kai jos juda. Siekdami geriausių rezultatų, braukite jutiklinio ekrano srityje ①.

Palaikymas paspaudus: kai įrenginys atrakintas, paspausdami ir palaikydami jutiklinį ekraną galite atidaryti meniu.

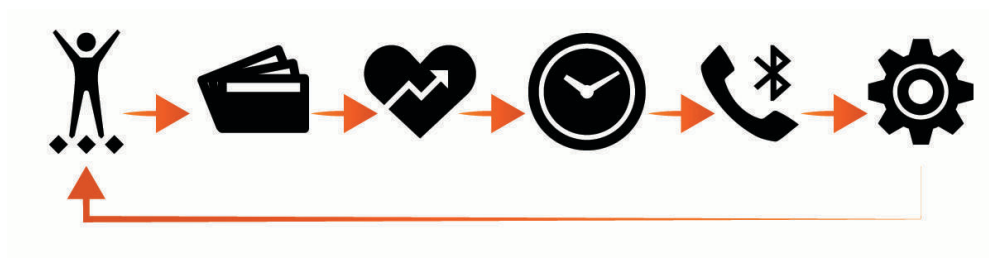
Bakstelėjimas: bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite pasirinkti.

Bakstelėdami ← grįžkite į ankstesnį ekraną.

Meniu parinktys

Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.

PATARIMAS: braukite, jei norite slinkti meniu parinktimis.



	Rodomos skaičiuojamo laiko veiklos parinktys.
	Rodomos Garmin Pay™ parinktys.
	Rodomos širdies dažnio funkcijos.
	Rodomos atbulinio laikmačio, chronometro ir žadintuvo parinktys.
	Rodomos jūsų Bluetooth susieto išmaniojo telefono parinktys.
	Rodomi įrenginio nustatymai.

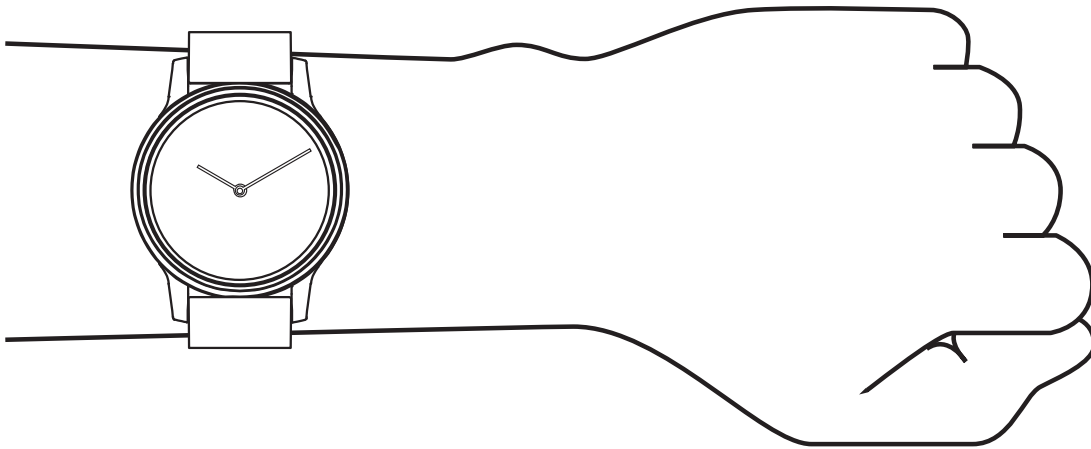
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

PASTABA: laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, bėgant ar mankštinantis laikrodis turėtų nejudėti. Norėdami gauti pulsoksimetro rodmenis, turėtumėte nejudėti.



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Trikčių šalinimas*, 30 psl..
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų*, 31 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Valdikliai

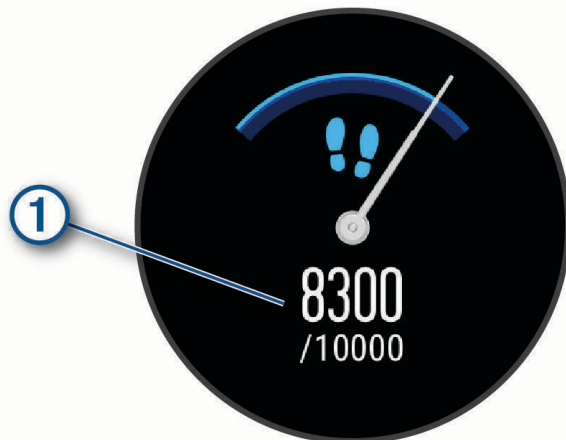
Laikrodis pristatomas su iš anksto įkeltais valdikliais, kurie pateikia trumpą informaciją. Braukdami ekranu galite slinkti valdikliais. Palietę kai kuriuos valdiklius matysite išsamesnę informaciją. Tam tikriems valdikliams reikia susieto telefono.

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

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

Automatiškai nustatomas tikslas

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



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

Judesio juosta

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



Galite nustatyti judesio juostą iš naujo nueidami trumpą atstumą.

Įspėjimo apie judėjimą išjungimas

1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.

2 Pasirinkite  >  > .

Ant įspėjimo piktogramos atsiranda įstrižas brūkšnys.

Intensyvumo minutės

Tokios sveikatos organizacijos kaip Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja per savaitę bent 150 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo veikla, pvz., greitu ėjimu, arba 75 min. per savaitę užsiimti aktyvia veikla, pvz., bėgimu.

Laikrodis stebi jūsų veiklos intensyvumą ir fiksuoja, kiek laiko skiriate vidutinio ir didelio intensyvumo veiklai (siekiant kiekybiškai įvertinti intensyvumą, reikia širdies dažnio duomenų). Laikrodis vidutinio intensyvumo veiklos minutes prideda prie intensyvios veiklos minučių skaičiaus. Visos didelio intensyvumo veiklos minutės pridėjus padvigubėja.

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

vivomove Style/Luxe laikrodis apskaičiuoja intensyvumo minutes palygindamas širdies dažnio duomenis su vidutiniu širdies dažniu ilsintis. Jei širdies dažnio matavimas išjungtas, laikrodis apskaičiuoja vidutinio intensyvumo minutes analizuodamas žingsnius per minutę.

- Pradėkite skaičiuojamo laiko veiklą, kad intensyvumo minutės būtų apskaičiuotos kuo tiksliau.
- Kad širdies dažnis ilsinti būtų kuo tikslesnis, dėvėkite laikrodį visą parą.

Body Battery

Laikrodis analizuoja jūsų širdies dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę ir veiklos duomenis, kad galėtų nustatyti bendrąjį Body Battery lygį. Lyg degalų matuoklis automobilyje jis rodo, kiek energijos atsargų dar turite. Body Battery lygio diapazonas gali būti nuo 0 iki 100, kur 0–25 reiškia mažas energijos atsargas, 26–50 – vidutinės energijos atsargas, 51–75 – didelės energijos atsargas, o 76–100 – labai didelės energijos atsargas.

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją ([Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 31 psl.](#)).

Body Battery valdiklio peržiūra

Body Battery valdiklyje rodomas jūsų dabartinis Body Battery lygis.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite Body Battery valdiklį.
- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti Body Battery diagramą.
Diagramoje rodomas Body Battery aktyvumas pastaruoju metu ir pastarųjų keturių valandų aukštas bei žemas lygis.

Kalorijų tikslumo didinimas

Įrenginyje rodomas apytikslis visų per šią dieną sudegintų kalorijų skaičius. Galite padidinti šio vertinimo tikslumą greitai eidami iki 15 minučių.

- 1 Braukdami atidarykite kalorijų ekraną.
- 2 Pasirinkite .
- PASTABA:**  rodoma, kai reikia kalibruoti kalorijas. Šį kalibravimą reikia atlikti tik kartą. Jei jau užregistravote nustatyto laiko ėjimą arba bėgimą, simbolis  gali būti nerodomas.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis

Laikrodis analizuoja jūsų širdies dažnio kintamumą, kai neužsiimate fizine veikla, kad nustatytų bendrąjį streso lygį. Treniruotės, fizinis aktyvumas, miegas, mityba ir bendras stresas turi įtakos jūsų streso lygiui. Streso lygio diapazonas svyruoja nuo 0 iki 100, kur 0–25 yra poilsio būseną, 26–50 rodo mažą stresą, 51–75 rodo vidutinį stresą, o 76–100 rodo didelį stresą. Žinodami savo streso lygį galėsite lengviau atpažinti stresą keliančias akimirkas visą dieną. Siekdami geriausių rezultatų nenusiimkite laikrodžio prieš miegą.

Sinchronizavę laikrodį su Garmin Connect paskyra, galite peržiūrėti savo visos paros streso lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomus duomenis.

Streso lygio valdiklio peržiūra

Streso lygio valdiklyje rodomas jūsų dabartinis streso lygis.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite streso lygio valdiklį.
- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti streso lygio diagramą.
Streso lygio diagramoje rodomi jūsų streso rodmenys ir pastarųjų keturių valandų didelio ir mažo streso lygiai.

Atsipalaidavimo laikmačio įjungimas

Galite įjungti atsipalaidavimo laikmatį ir pradėti kvėpavimo pratimą su nurodymais.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite streso lygio valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
Atidaroma streso lygio diagrama.
- 3 Braukdami pasirinkite **Norite pailsėti?**.
- 4 Paliesdami jutiklinį ekraną pereikite į kitą ekraną.
- 5 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną įjunkite atsipalaidavimo laikmatį.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 7 Dukart paliesdami jutiklinį ekraną stabdykite atsipalaidavimo laikmatį.
- 8 Pasirinkite ✓.

Rodomas atnaujintas streso lygis.

Širdies dažnio valdiklio peržiūra

Širdies dažnio valdiklyje rodomas dabartinis jūsų širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Daugiau informacijos apie širdies dažnio tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite širdies dažnio valdiklį.
Valdiklyje rodomas dabartinis širdies dažnis ir pastarųjų 7 dienų vidutinis širdies dažnis ilsintis (ŠDI).
- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti širdies dažnio diagramą.
Diagramoje rodomas širdies dažnio aktyvumas pastaruoju metu ir pastarųjų keturių valandų didelis bei mažas širdies dažnis.

Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas

Hidratacijos stebėjimo valdiklyje rodomas jūsų skysčių vartojimas ir kasdienis hidratacijos tikslas.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite hidratacijos valdiklį.
- 2 Pasirinkite + kiekvieną kartą, kai išgersite skysčių (1 puodelį, 8 uncijas arba 250 ml).
PATARIMAS: galite tinkinti hidratacijos nustatymus, pvz., naudojamus matavimo vienetus ir dienos tikslą, savo Garmin Connect paskyroje.
- 3 Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti pastarųjų 7 dienų hidratacijos duomenis.

Menstruacijų ciklo stebėjimas

Menstruacijų ciklas yra svarbus sveikatos aspektas. Laikrodyje galite registruoti fizinius simptomus, lytinį potraukį, lytinį aktyvumą, ovuliacijos dienas ir kt. (*Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas, 9 psl.*). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

- Menstruacijų ciklo stebėjimas ir duomenys
- Fiziniai ir emociniai simptomai
- Menstruacijų ir vaisingumo prognozės
- Informacija apie sveikatą ir mitybą

PASTABA: naudodamiesi programa Garmin Connect galite pridėti valdiklių ir juos šalinti.

Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas

Norint registruoti informaciją apie menstruacijų ciklą vívomove Style/Luxe įrenginyje, reikia nustatyti menstruacijų ciklo stebėjimą programoje Garmin Connect.

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

Nėštumo stebėjimas

Nėštumo stebėjimo funkcija rodo kas savaitę atnaujinamą informaciją apie nėštumą ir teikia informacijos apie sveikatą ir mitybą. Laikrodyje galite registruoti fizinius ir emocinius simptomus, gliukozės kiekio kraujyje rodmenis ir kūdikio judėjimą ([Nėštumo informacijos registravimas, 9 psl.](#)). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

Nėštumo informacijos registravimas

Kad galėtumėte registruoti informaciją, reikia nustatyti nėštumo stebėjimą programoje Garmin Connect.

- 1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite registruoti fizinius simptomus, nuotaiką ir kt.
 - Pasirinkite , jei norite registruoti gliukozės kiekį prieš valgį ir pavalgį bei prieš einant miegoti.
 - Pasirinkite , jei norite naudoti chronometrą arba laikmatį kūdikio judesiams registruoti.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Muzikos atkūrimo valdymas

Muzikos valdiklis suteikia galimybę valdyti muziką telefone naudojantis vívomove Style/Luxe laikrodžiu. Valdiklis kontroliuoja tuo metu aktyvią arba paskutinę naudotą medijų leistuvo programą jūsų telefone. Jei joks medijų leistuvas nėra aktyvus, valdiklyje nerodoma informacijos apie garso takelį ir reikia pradėti atkūrimą telefone.

- 1 Telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.
- 2 Braukdami vívomove Style/Luxe laikrodyje atidarykite muzikos valdiklį.

Pranešimų peržiūra

Susieję įrenginį su Garmin Connect programa, galite peržiūrėti įrenginyje pranešimus iš išmaniojo telefono, pavyzdžiui, tekstines žinutes ir el. laiškus.

- 1 Perbraukę peržiūrėkite pranešimų valdiklį.
- 2 Pasirinkite **Rodyti**.
Naujausias pranešimas rodomas jutiklinio ekrano centre.
- 3 Bakstelėdami jutiklinį ekraną pasirinkite pranešimą.
PATARIMAS: braukite, jei norite peržiūrėti senesnius pranešimus.
Įrenginyje slenka visas pranešimas.
- 4 Bakstelėkite jutiklinį ekraną ir pasirinkite ✓, jei norite atmesti pranešimą.

Atsakymas į tekstinę žinutę

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

Kai vėnomove Style/Luxe įrenginyje gaunate pranešimą apie tekstinę žinutę, galite išsiųsti greitą atsakymą pasirinkdami jį žinučių sąrašė.

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

- 1 Perbraukę peržiūrėkite pranešimų valdiklį.
- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną.
Naujausias pranešimas rodomas jutiklinio ekrano centre.
PATARIMAS: braukite, jei norite peržiūrėti senesnius pranešimus.
- 3 Bakstelėdami jutiklinį ekraną pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.
- 4 Bakstelėdami jutiklinį ekraną peržiūrėkite pranešimų parinktį.
- 5 Pasirinkite .
- 6 Pasirinkite žinutę sąrašė.
Jūsų telefonas siunčia pasirinktą žinutę kaip tekstinę žinutę.

Treniruotė

Skačiuojamo laiko veiklos įrašymas

Galite įrašyti nustatyto laiko veiklą, kurią galima išsaugoti ir nusiųsti į jūsų Garmin Connect paskyrą.

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Braukdami slinkite veiklų sąrašą ir pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite , jei einate.
- Pasirinkite , jei bėgate.
- Pasirinkite , jei užsiimate kardioveikla.
- Pasirinkite , jei treniruojate jėgą.
- Pasirinkite , jei važiuojate dviračiu.
- Pasirinkite , jei darote jogą.
- Pasirinkite , jei užsiimate kito tipo veikla.
- Pasirinkite , jei dirbate ant elipsinio treniruoklio.
- Pasirinkite , jei plaukiojate baseine.
- Pasirinkite , jei lipate laiptais.
- Pasirinkite , jei bėgate ant bėgtakio.
- Pasirinkite , jei užsiimate kvėpavimo veikla.
- Pasirinkite , jei užsiimate pilatesu.
- Pasirinkite , jei dalyvaujate Toe-to-Toe™ žingsnių iššūkyje.

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

- 4 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.
- 5 Pradėkite veiklą.
- 6 Perbraukite, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- 7 Kai baigsite veiklą, dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną sustabdykite veiklos laikmatį.

PATARIMAS: jei norite vėl įjungti veiklos laikmatį, dukart bakstelėkite jutiklinį ekraną.

- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami  išsaugokite veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite pašalinti veiklą.

Veiklos registravimas su GPS ryšio funkcija

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

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Pasirinkite  arba .
- 4 Pasirinkite , jei norite prijungti įrenginį prie savo Garmin Connect paskyros.

Kai prisijungiate, įrenginyje rodomas .

PASTABA: jei negalite prijungti įrenginio prie išmaniojo telefono, palieskite jutiklinį ekraną ir pasirinkite , jei norite tęsti veiklą. GPS duomenys nebus įrašomi.

- 5 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.
- 6 Pradėkite veiklą.
Veiklos metu telefonas turi būti ryšio diapazone.
- 7 Kai baigsite veiklą, dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną sustabdykite veiklos laikmatį.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite išsaugoti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite pašalinti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.

Jėgos treniruotės įrašymas

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

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

Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą

- Darydami pakartojimus nežiūrėkite į laikrodį.
Veiksmus su laikrodžiu atlikite kiekvienos serijos pradžioje ir pabaigoje bei ilsėdamiesi.
- Darydami pakartojimus visą dėmesį skirkite savo formai.
- Darykite pratimus su kūno svoriu ir su svarmenimis.
- Darykite pakartojimus nuosekliu ir plačiu judesių diapazonu.
Kiekvienas pakartojimas užskaitomas, kai ranka su laikrodžiu grįžta į pradinę padėtį.
PASTABA: pratimai kojoms gali būti neskaičiuojami.
- Įjunkite automatinį sekos aptikimą norėdami pradėti ir stabdyti sekas.
- Išsaugokite savo jėgos treniruotę ir išsiųskite ją į Garmin Connect paskyrą.
Naudodamiesi Garmin Connect paskyroje esančiais įrankiais peržiūrėkite ir redaguokite veiklos duomenis.

Plaukimo veiklos įrašymas

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Pasirinkite **Įgūdžių lygis**.
- 4 Jei reikia, pasirinkite , jei norite redaguoti baseino dydį.
- 5 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite veiklos laikmatį.
- 6 Pradėkite veiklą.
Įrenginys automatiškai registruoja plaukimo intervalus arba baseino ilgį, kuriuos galite peržiūrėti perbraukę jutiklinį ekraną.
- 7 Kai baigsite veiklą, dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną sustabdykite veiklos laikmatį.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite išsaugoti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite pašalinti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite tęsti veiklą.
 - Pasirinkite , jei norite redaguoti baseino ilgį.

Toe-to-Toe iššūkio varžybų pradėjimas

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

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  ir meskite iššūkį kitam ryšio diapazone (3 m) esančiam žaidėjui.
PASTABA: abu žaidėjai turi pradėti iššūkį savo laikrodžiuose.
Jei laikrodis neranda žaidėjų per 30 sekundžių, iššūkio skirtasis laikas baigiasi.
- 3 Pasirinkite žaidėjo vardą.
Laikrodis skaičiuoja atgal 3 sekundes, tada įsijungia laikmatis.
- 4 Žingsniuokite 2 minutes.
Ekrane rodomas laikmatis ir žingsnių skaičius.
- 5 Laikykite laikrodžius ryšio diapazone (3 m).
Ekrane rodomi kiekvieno žaidėjo žingsniai.
Žaidėjai gali pasirinkti  ir pradėti kitą iššūkį arba pasirinkti  ir uždaryti meniu.

Ratų žymėjimas

Galite nustatyti įrenginį naudoti Auto Lap® funkciją, kuri automatiškai pažymi ratą kas kilometrą ar mylią. Ši funkcija padeda palyginti savo efektyvumą skirtinguose veiklos etapuose.

PASTABA: Auto Lap funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Nustatymų meniu Garmin Connect programoje pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai.
- 2 Pasirinkite įrenginį.
- 3 Pasirinkite **Veiklos parinktys**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Pasirinkite **Auto Lap**.

Širdies dažnio funkcijos

Įrenginyje vívomove Style/Luxe rasite širdies dažnio meniu, kuriame galite peržiūrėti ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus duomenis.

	Stebimas jūsų kraujo prisotinimas deguonimi. Žinodami prisotinimą deguonimi, galite nustatyti, kaip jūsų organizmas prisitaiko prie fizinio krūvio ir streso (<i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 14 psl.</i>). PASTABA: pulsoksimetro jutiklis yra galinėje įrenginio pusėje.
VO₂	Rodomas dabartinis jūsų VO ₂ maks., kuris yra atletiško rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui (<i>Jūsų VO₂ maks. įvertinimo gavimas, 15 psl.</i>).
	Rodomas dabartinis jūsų fizinio pasirengimo amžius, nustatomas pagal VO ₂ maks., širdies dažnį ilsintis ir kūno masės indeksą (KMI). (<i>Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra, 15 psl.</i>) Jei norite sužinoti tiksliausią fizinio pasirengimo amžių, nustatykite savo naudotojo profilį Garmin Connect paskyroje.
	Dabartinis jūsų širdies dažnis transliuojamas į susietą Garmin® įrenginį (<i>Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius, 16 psl.</i>).

Pulsoksimetras

laikrodyje yra ant riešo veikiantis pulsoksimetras, kuriuo nustatoma kraujo deguonies saturacija. Žinodami savo deguonies saturaciją galite geriau suprasti bendrąją savo sveikatos būklę ir nustatyti, ar gerai prisitaikote prie didesnio aukščio. Laikrodis nustatys deguonies lygį kraujyje pašviesdamas į odą ir išmatuodamas, kiek šviesos sugerama. Tai vadinama SpO₂.

Laikrodyje jūsų pulsoksimetro rodmenys rodomi kaip SpO₂ procentinė vertė. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą informaciją apie savo pulsoksimetro rodmenis, įskaitant kelių dienų tendencijas (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 15 psl.*). Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Laikrodyje galite bet kada pradėti pulsoksimetro rodmenų skaitymą rankiniu būdu. Šių rodmenų tikslumas gali skirtis priklausomai nuo kraujo apytakos, laikrodžio padėties ant riešo ir jūsų ramumo.

- 1 Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.
Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- 2 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 3 Pasirinkite  > .
- 4 Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- 5 Pabūkite ramiai.

Laikrodis rodo deguonies saturaciją procentais.

PASTABA: galite įjungti ir peržiūrėti pulsoksimetro duomenis miegant savo Garmin Connect paskyroje (*Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas, 15 psl.*).

Pulsoksimetro miego stebėjimo įjungimas

Galite nustatyti, kad jūsų įrenginys nuolat matuotų jūsų deguonies saturaciją kraujyje, arba SpO₂, kai miegate (*Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 31 psl.*).

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

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

Apie VO2 maksimumo įverčius

VO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Paprastai tariant, VO2 maks. yra kardiovaskulinės jėgos rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui.

Laikrodys VO2 maksimumo įvertis rodomas kaip skaičius ir aprašymas. Savo Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maksimumo įvertį.

VO2 maks. duomenis teikia Firstbeat Analytics™. VO2 maksimumo analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 35 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

Jūsų VO2 maks. įvertinimo gavimas

Kad įrenginys galėtų rodyti jūsų VO2 maks. įvertinimą, jam reikia ant riešo matuojamo širdies dažnio duomenų ir nustatyto laiko greito 15 minučių ėjimo arba bėgimo.

- 1 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.
- 2 Pasirinkite  > VO₂.

Jei jau užregistravote greitą 15 minučių ėjimą arba bėgimą, gali būti rodomas jūsų VO2 maks. įvertinimas. Įrenginys atnauja jūsų VO2 maks. įvertinimą kiekvieną kartą, kai einate arba bėgate nustatę laiką.

- 3 Pasirinkdami  įjunkite laikmatį.

Kai testas baigiamas, pateikiamas pranešimas.

- 4 Jei norite pradėti VO2 maks. testą rankiniu būdu ir gauti atnaujintą įvertį, bakstelėkite dabartinį rodmenį ir vadovaukitės ekrane rodomomis instrukcijomis.
Įrenginys atnauja jūsų VO2 maks. įvertį.

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

Kad laikrodis galėtų tiksliai apskaičiuoti fizinio pasirengimo amžių, reikia atlikti naudotojo profilio sąranką programoje Garmin Connect.

Fizinio pasirengimo amžius rodo, kaip jūsų fizinį pasirengimą galima palyginti su tos pačios lyties asmeniu. Jūsų laikrodis nurodo fizinio pasirengimo amžių naudodamas tokią informaciją kaip amžius, kūno masės indeksas (KMI), širdies dažnio ilsintis duomenys ir intensyvios veiklos istorija. Jei turite Garmin Index™ svarstyklės, fizinio pasirengimo amžiui nustatyti laikrodis vietoje KMI naudoja kūno riebalų procentą. Fizinio pasirengimo amžiui turi įtakos mankšta ir gyvenimo būdo pokyčiai.

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

Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius

Galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis iš vívomove Style/Luxe įrenginio ir peržiūrėti juos susietuose Garmin įrenginiuose. Pavyzdžiui, važiuodami dviračiu galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge® įrenginį arba veiklos metu – į VIRB® veiksmo kamerą.

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

1 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.

2 Pasirinkite  > .

vívomove Style/Luxe įrenginys pradeda transliuoti jūsų širdies dažnio duomenis.

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

3 Susiekite savo vívomove Style/Luxe įrenginį su Garmin ANT+® suderinamu įrenginiu.

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

4 Bakstelėkite širdies dažnio stebėjimo ekraną ir pasirinkite , jei norite liautis transliavę savo širdies dažnio duomenis.

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

PERSPĖJIMAS

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

Galite nustatyti širdies dažnio slenksčio vertę.

1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.

2 Pasirinkite  >  > .

3 Pasirinkite  arba .

4 Bakstelėdami ekraną įjunkite perjungimą.

5 Pasirinkite .

6 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis nustatykite širdies dažnio slenkstį.

7 Bakstelėdami jutiklinį ekraną patvirtinkite vertę.

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

Garmin Pay

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

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

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

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .

2 Pasirinkite **Garmin Pay** > **Pradžią**.

3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę

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

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
 - 2 Pasirinkite **Garmin Pay** >  > **Pridėti kortelę**.
 - 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Pridėję kortelę, atlikdami mokėjimą ją galite pasirinkti laikrodyje.

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

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

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu arba braukdami į apačią atidarykite nuorodų meniu.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Įveskite savo keturių skaitmenų slaptažodį.
PASTABA: jei tris kartus įvesite neteisingą slaptažodį, piniginė užsirakins, o slaptažodį Garmin Connect programoje turėsite nustatyti iš naujo.
Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.
- 4 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, perbraukite, kad pakeistumėte į kitą kortelę (pasirenkama).
- 5 Per 60 sekundžių palaikykite laikrodį prie mokėjimų skaitytuvo, laikrodžio ciferblatą nukreipę į skaitytuvą. Baigus sąveiką su skaitytuvu, laikrodis suvibruoja ir jame parodoma varnelė.
- 6 Jei reikia, laikykitės kortelių skaitytuvo nurodymų, kad atliktumėte operaciją.

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

Garmin Pay kortelių tvarkymas

Galite laikinai pristabdyti arba pašalinti kortelę.

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

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

Garmin Pay slaptažodžio keitimas

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

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

Kai kitą kartą mokėsite naudodamiesi vívomove Style/Luxe laikrodžiu, reikės įvesti naująjį slaptažodį.

Laikrodis

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Nustatykite minutes.
- 4 Bakstelėję jutiklinio ekrano centre pasirinkite minutes ir pereikite į kitą ekraną.
- 5 Nustatykite sekundes.
- 6 Bakstelėję jutiklinio ekrano centre pasirinkite sekundes ir pereikite į kitą ekraną.
Atidaromas ekranas, kuriame rodomas atgal skaičiuojamas laikas.
- 7 Jei reikia, pasirinkite  ir redaguokite laiką.
- 8 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite laikmatį.
Laikrodžio rodyklės sinchronizuojamos kaip chronografas likusiam laikui rodyti.
- 9 Jei reikia, dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną pristabdykite ir vėl įjunkite laikmatį.
- 10 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną sustabdykite laikmatį.
- 11 Jei reikia, pasirinkite  ir nustatykite laikmatį iš naujo.

Chronometro naudojimas

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  > .
- 3 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną įjunkite laikmatį.
- 4 Dukart bakstelėdami jutiklinį ekraną sustabdykite laikmatį.
- 5 Jei reikia, pasirinkite  ir nustatykite laikmatį iš naujo.

Žadintuvo naudojimas

- 1 Nustatykite žadintuvo skambėjimo laiką ir dažnumą savo Garmin Connect paskyroje ([Ispėjimų nustatymai, 25 psl.](#)).
- 2 Paspaudę ir palaikę vivomove Style/Luxe įrenginio jutiklinį ekraną peržiūrėkite meniu.
- 3 Pasirinkite  > .
- 4 Braukite, jei norite slinkti žadintuvo signalais.
- 5 Pasirinkite žadintuvo signalą ir įjunkite arba išjunkite jį.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

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

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

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

 **Įvykių aptikimas:** jei užsiimant tam tikra veikla lauke vívomove Style/Luxe laikrodis aptinka įvykį, jis automatiškai siunčia žinutę, LiveTrack nuorodą ir GPS vietą (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

 **LiveTrack:** leidžia draugams ir šeimai tikruoju laiku stebėti jūsų varžybas ir treniruotes. Galite pakviesti stebėtojus el. paštu arba socialiniuose tinkluose, leisdami jiems stebėti jūsų tiesiogiai transliuojamus duomenis interneto puslapyje.

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Sauga ir stebėjimas** > **Saugos funkcijos** > **Skubios pagalbos kontaktai** > **Pridėti skubios pagalbos kontaktų**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

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

Kontaktų pridėjimas

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

Pridėjus kontaktų, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti jūsų vívomove Style/Luxe laikrodyje (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 23 psl.*).

Įvykių aptikimas

PERSPĖJIMAS

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

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą laikrodyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 19 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

Įvykių aptikimo funkcijos įjungimas ir išjungimas

PASTABA: susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje.

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą įrenginyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus Garmin Connect programoje (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 19 psl.*). Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

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

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

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

Pagalbos prašymas

PASTABA: susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje.

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, prieš tai turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 19 psl.*). Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

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

Bluetooth ryšio funkcijos

vívomove Style/Luxe yra kelios Bluetooth ryšio funkcijos jūsų suderinamam išmaniajam telefonui, kuriame naudojama programa Garmin Connect.

Pranešimai: įspėja jus apie pranešimus išmaniajame telefone, įskaitant skambučius, tekstines žinutes, socialinių tinklų atnaujinimus, įvykius kalendoriuje ir kt., priklausomai nuo pranešimų nustatymų išmaniajame telefone.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos: daugiau informacijos žr. *Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 19 psl.*

Naujausia orų informacija: rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė iš išmaniojo telefono.

Muzikos valdikliai: galima valdyti muzikos grotuvą išmaniajame telefone.

Rasti telefoną: randa jūsų pamestą su vívomove Style/Luxe įrenginiu susietą telefoną, jei jis yra ryšio diapazone.

Rasti mano įrenginį: randa jūsų pamestą su išmaniuoju telefonu susietą vívomove Style/Luxe įrenginį, jei jis yra ryšio diapazone.

Veiklos įkėlimas: automatiškai siunčia jūsų veiklą į Garmin Connect programą, kai tik ją atidarote.

Programinės įrangos naujiniai: įrenginys be laidžiu ryšiu atsisunčia ir įdiegia naujausią programinės įrangos naujinį.

Pranešimų tvarkymas

Naudodamiesi suderinamu telefonu galite tvarkyti pranešimus, rodomus vívomove Style/Luxe laikrodyje.

Pasirinkite parinktį:

- Jei naudojate iPhone®, atidarykite iOS® pranešimų nustatymus ir pasirinkite elementus, kurie turi būti rodomi laikrodyje.
- Jei naudojate Android telefoną, programoje Garmin Connect pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai**.

Pamesto telefono radimas

Naudodami šią funkciją galite rasti pamestą išmanųjį telefoną, kuris susietas naudojant Bluetooth technologiją ir šiuo metu yra ryšio zonoje.

- 1 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.
- 2 Pasirinkite  > .

vívomove Style/Luxe įrenginys pradeda ieškoti susieto išmaniojo telefono. Išmaniajame telefone skamba garsinis signalas, o vívomove Style/Luxe įrenginio ekrane rodomas Bluetooth signalo stiprumas. Bluetooth signalo stiprumas didėja jums artėjant prie išmaniojo telefono.

Atsiliepimas į telefono skambutį

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

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

PASTABA: jei norite siųsti atsakymą tekstinę žinutę, reikia būti prisijungus prie suderinamo Android telefono naudojant Bluetooth technologiją.

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Naudodami režimą „Netrukdyti“ galite išjungti pranešimus, gestus ir įspėjimus. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

PASTABA: Garmin Connect paskyroje galite nustatyti, kad laikrodis automatiškai persijungtų į režimą „Netrukdyti“ jūsų įprastomis miego valandomis. Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas.

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

Garmin Connect

Garmin Connect paskyroje galite susisiekti su draugais. Savo Garmin Connect paskyroje rasite įrankių, padedančių stebėti, analizuoti ir bendrinti duomenis bei skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, vaikščiojimą, važiavimą dviračiu ir kt.

Galite susikurti nemokamą Garmin Connect paskyrą susiedami laikrodį su telefonu programoje Garmin Connect arba galite apsilankyti www.garminconnect.com.

Stebėkite pažangą: galite stebėti per dieną nueinamus žingsnius, draugiškai varžytis su kontaktais ir siekti savo tikslų.

Išsaugokite veiklas: baigę skaičiuojamo laiko veiklą ir išsaugoję ją laikrodyje, galite įkelti ją į savo Garmin Connect paskyrą ir saugoti tiek, kiek norite.

Analizuokite duomenis: galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo veiklą, įskaitant laiką, atstumą, širdies dažnį, sudegintas kalorijas ir tinkinamas ataskaitas.



Bendrinkite savo veiklą: galite susisiekti su draugais ir stebėti vieni kitų veiklą arba skelbti nuorodas į veiklą savo mėgstamuose socialiniuose tinkluose.

Tvarkykite nustatymus: galite pakeisti laikrodžio ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Garmin Move IQ™

Jei jūsų judesiai atitinka žinomus treniruočių modelius, Move IQ funkcija automatiškai aptinka įvykį ir rodo jį jūsų laiko juostoje. Prie Move IQ įvykių nurodomas veiklos tipas ir trukmė, bet jie nerodomi jūsų veiklų sąrašė arba naujienų kanale.

Move IQ funkcija gali automatiškai pradėti nustatyto laiko veiklą, ėjimą ir bėgimą, naudodama laiko ribas, kurias nustatėte Garmin Connect programoje. Šios veiklos įtraukiamos į jūsų veiklų sąrašą.

GPS sistema

Jei turite GPS funkciją, jūsų laikrodis, naudodamas telefono GPS anteną, registruoja GPS duomenis jums einant, bėgant arba važiuojant dviračiu ([Veiklos registravimas su GPS ryšio funkcija, 12 psl.](#)). GPS duomenys, įskaitant vietą, atstumą ir greitį, rodomi veiklos informacijoje jūsų Garmin Connect paskyroje.

GPS funkcija taip pat naudojama pagalbos ir LiveTrack funkcijoms.

PASTABA: jei norite naudoti GPS funkciją, įjunkite programos leidimus telefone, kad buvimo vieta visada būtų bendrinama su programa Garmin Connect.

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: snaudimas į miego statistiką neįtraukiamas. Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus ([Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 21 psl.](#)).

Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect

Laikrodis automatiškai sinchronizuoja duomenis su programa Garmin Connect kiekvieną kartą, kai ją atidarote. Laikrodis periodiškai sinchronizuoja duomenis su programa Garmin Connect. Taip pat galite bet kada neautomatiškai sinchronizuoti duomenis.

- 1 Laikykite laikrodį šalia telefono.
- 2 Atidarykite programą Garmin Connect.
PATARIMAS: programa gali būti atidaryta arba veikti foniniu režimu.
- 3 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 4 Pasirinkite  >  > .
- 5 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.
- 6 Peržiūrėkite esamus duomenis programoje Garmin Connect.

Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu

Kad galėtumėte sinchronizuoti duomenis su Garmin Connect programa savo kompiuteryje, reikia įdiegti Garmin Express™ programą (*Garmin Express nustatymas, 23 psl.*).

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Atidarykite programą Garmin Express.
Laikrodyje įjungiamas didelės talpos laikmenos režimas.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 4 Peržiūrėkite duomenis savo Garmin Connect paskyroje.

Garmin Express nustatymas

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į www.garmin.com/express.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Įrenginio tinkinimas

Bluetooth nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite .

: įjungiamas ir išjungiamas Bluetooth technologija.

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

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

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

: galite sinchronizuoti įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu su įjungta Bluetooth funkcija.

Įrenginio nustatymai

Tam tikrus nustatymus galite tinkinti savo vėimove Style/Luxe įrenginyje. Daugiau nustatymų galima tinkinti Garmin Connect paskyroje.

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite .

: įjungiamas ir išjungiamas režimas „Netrukdyti“ (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 21 psl.*).

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

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

PASTABA: pasirinkus didesnę ryškumą, greičiau senka baterija.

: nustatomas vibracijos lygis.

PASTABA: pasirinkus stipresnę vibravimą, greičiau eikvojama baterija.

: galite įjungti ir išjungti širdies dažnio monitorių, nustatyti įspėjimą apie nenormalų širdies dažnį ir nustatyti priminimą atsipalaiduoti (*Širdies dažnio ir streso nustatymai, 24 psl.*).

: galite įjungti saugumo ir stebėjimo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 19 psl.*).

: nustatoma, kad įrenginys rodytų laiką 12 valandų arba 24 valandų formatu, ir galite nustatyti laiką rankiniu būdu (*Laiko nustatymas neautomatiniu būdu, 25 psl.*).

: įjungiamas ir išjungiamas veiklos stebėjimas, įspėjimas apie judėjimą ir įspėjimai apie tikslą (*Veiklos nustatymai, 25 psl.*).

: galite pasirinkti, ant kurio riešo nešiojamas įrenginys.

PASTABA: šis nustatymas naudojamas jėgos treniruotėms ir gestams.

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

: nustatoma įrenginio kalba.

: galite iš naujo nustatyti naudotojo duomenis ir nustatymus (*Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas, 33 psl.*).

: rodomas įrenginio ID, programinės įrangos versija, teisinė informacija, licencijos sutartis ir kt. (*Įrenginio informacijos peržiūra, 29 psl.*).

Širdies dažnio ir streso nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

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

: nustatykite, kad įrenginys jus įspėtų, kai širdies dažnis viršija pasirinktą vertę arba tampa už ją žemesnis (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 16 psl.*).

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

: nustatykite, kad įrenginys nuolat matuotų jūsų kraujo deguonies saturaciją, kai miegate.

Laiko nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

: nustatoma, kad įrenginyje laikas būtų rodomas 12 valandų arba 24 valandų formatu.

: galite nustatyti laiką rankiniu būdu arba automatiškai pagal susietą mobilųjį įrenginį (*Laiko nustatymas neautomatiniu būdu, 25 psl.*).

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

Pagal numatytuosius nustatymus laikas nustatomas automatiškai, kai vivomove Style/Luxe įrenginys susiejamas su išmaniuoju telefonu.

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
- 2 Pasirinkite  >  > **Rankinis**.
- 3 Pasirinkite .
- 4 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis nustatykite laiką.

Veiklos nustatymai

Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkite  > .

: galite įjungti ir išjungti veiklos stebėjimą.

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

: galite įjungti ir išjungti įspėjimas apie judėjimą.

: galite įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti įspėjimus apie tikslą užsiimant nustatyto laiko veikla. Įspėjimai apie tikslą rodomi jūsų kasdieniam žingsnių tikslui, kasdieniam užliptų aukštų tikslui ir savaitės intensyvumo minučių tikslui.

Garmin Connect nustatymai

Galite pakeisti laikrodžio nustatymus, veiklos parinktis ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje. Tam tikrus nustatymus galima tinkinti ir vivomove Style/Luxe laikrodyje.

- Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba , pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai ir pasirinkite savo laikrodį.
- Įrenginių valdiklyje programoje Garmin Connect pasirinkite savo laikrodį.

Pakeitus nustatymus, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti laikrodyje ([Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 23 psl.](#)) ([Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 23 psl.](#)).

Išvaizdos nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Išvaizda.

Ciferblatas: galite pasirinkti ciferblatą.

Valdikliai: galite tinkinti įrenginyje rodomus valdiklius ir keisti jų rodymo tvarką valdiklių apskritime.

Rodinio parinktys: galite tinkinti ekraną.

Įspėjimų nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Įspėjimai.

Pavojaus signalai: galite nustatyti žadintuvo laikus ir dažnumus savo įrenginyje.

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

Įspėjimas dėl nenormalaus širdies dažnio: galite nustatyti, kad įrenginys jus įspėtų, kai širdies dažnis viršija nustatytą slenkstį arba tampa už jį žemesnis tam tikrą laiką neužsiimant jokia veikla. Galite nustatyti įspėjimo ribą.

Priminimai apie poilsį: galite nustatyti, kad įrenginys jus įspėtų, kai jūsų streso lygis neįprastai aukštas. Šis įspėjimas paragina trumpam atsipalaiduoti, įrenginyje rodomas raginimas pradėti kvėpavimo pratimą su nurodymais.

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

Netrukdyti miegant: nustatoma, kad jūsų miego valandomis įrenginyje automatiškai įsijungtų režimas „Netrukdyti“ ([Naudotojo nustatymai, 27 psl.](#)).

Veiklos parinkčių tinkinimas

Galite pasirinkti veiklas, kurios bus rodomos įrenginyje.

1 Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite **Veiklos parinktys**.

2 Pasirinkite **Redaguoti**.

3 Pasirinkite veiklas, kurias norite rodyti įrenginyje.

PASTABA: ėjimo ir bėgimo veiklų pašalinti negalima.

4 Jei reikia, pasirinkite veiklą ir tinkinkite jos nustatymus, pvz., įspėjimus ir duomenų laukus.

Duomenų laukų tinkinimas

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

PASTABA: negalite tinkinti Plaukimo baseinas.

1 Nustatymų meniu Garmin Connect programoje pasirinkite **„Garmin“ įrenginiai**.

2 Pasirinkite įrenginį.

3 Pasirinkite **Veiklos parinktys**.

4 Pasirinkite veiklą.

5 Pasirinkite **Duomenų laukai**.

6 Pasirinkite duomenų lauką, jei norite jį pakeisti.

Veiklos stebėjimo nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Veiklos stebėjimas.

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

Veiklos stebėjimas: įjungia ir išjungia veiklos stebėjimo funkcijas.

Automatinė veiklos pradžia: leidžia įrenginiui automatiškai kurti ir išsaugoti nustatyto laiko veiklas, kai Move IQ funkcija aptinka, kad einate arba bėgate minimalų laiką. Bėgimui ir ėjimui galite nustatyti minimalų laiko slenkstį.

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

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

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

Įspėjimai apie tikslą: leidžiama įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti juos tik veiklos metu.

Įspėjimai apie tikslą rodomi jūsų kasdieniam žingsnių tikslui, kasdieniam užliptų aukštų tikslui ir savaitės intensyvumo minučių tikslui.

Įspėjimas apie judėjimą: jei per ilgai esate neaktyvūs, įrenginys pateikia pranešimą ir rodo judesio juostą dienos laiko ekrane. Jei įjungti garsiniai signalai, įrenginys taip pat supypsi arba suvibruoja.

PASTABA: šis nustatymas eikvoja baterijos energiją.

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

Pulso oks. stebėjimas miegant: įrenginiui leidžiama įrašyti iki keturių valandų pulsoksimetro rodmenų jums miegant.

Nustatyti kaip pageidaujamą veiklos stebėjimo priemonę: jei prie programos prijungti keli įrenginiai, nustatoma, kad šis įrenginys būtų pagrindinis jūsų aktyvumo stebėjimo įrenginys.

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

Naudotojo nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Naudotojo nustatymai.

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

Miegas: galite įvesti savo įprastas miego valandas.

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

Bendrieji nustatymai

Garmin Connect įrenginio meniu pasirinkite Bendra.

Įrenginio pavadinimas: galite nustatyti įrenginio pavadinimą.

Riešas, ant kurio nešiojama: galite pasirinkti, ant kurio riešo nešiojamas įrenginys.

PASTABA: šis nustatymas naudojamas jėgos treniruotėms ir gestams.

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

Datos formatas: nustatoma, kad įrenginyje data rodoma formatu „mėnuo/diena“ arba formatu „diena/mėnuo“.

Kalba: nustatoma įrenginio kalba.

Matavimo vienetai: nustatoma, kad įrenginys rodytų įveiktą atstumą ir temperatūrą britiškais arba metriniais matavimo vienetais.

Physio TrueUp: įrenginys gali sinchronizuoti veiklas, istoriją ir duomenis iš kitų Garmin įrenginių.

Įrenginio informacija

Laikrodžio įkrovimas

⚠ ĮSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra*, 28 psl.).

1 Mažesnijį USB kabelio galą prijunkite prie laikrodžio įkrovimo prievado.



2 Didesnį USB laido galą prijunkite prie USB įkrovimo prievado.
Laikrodyje rodomas dabartinis baterijos įkrovos lygis.

Laikrodžio įkrovimo patarimai

- Saugiai prijunkite įkroviklį prie laikrodžio, kad įkrautumėte jį naudodami USB kabelį (*Laikrodžio įkrovimas, 27 psl.*).
Galite įkrauti laikrodį prijungdami USB kabelį prie Garmin patvirtinto AC adapterio su standartiniu sieniniu lizdu arba prie kompiuterio USB prievado.
- Peržiūrėkite likusios baterijos energijos diagramą laikrodžio informacijos ekrane (*Įrenginio informacijos peržiūra, 29 psl.*).

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Venkite smarkiai trankyti ir neatsargiai elgtis su gaminiu, nes tai gali pabloginti jo tarnavimo laiką.

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Jutiklinio ekrano niekada nevaldykite kietu ar aštriu daiktu, nes galite jį sugadinti.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Po chloruoto, druskingo vandens, apsaugos nuo saulės, kosmetikos, alkoholio ar kitų stiprių cheminių medžiagų poveikio kruopščiai nuplaukite švariu vandeniu. Ilgalaikis šių medžiagų poveikis gali sugadinti korpusą.

Odinis dirželis turi būti švarus ir sausas. Neplaukiokite ir nesimaudykite po dušu dėvėdami odinį dirželį. Vanduo ir prakaitas gali pakenkti odiniam dirželiui ar pakeisti jo spalvą. Naudokite silikoninius dirželius.

Nelaikykite vietose, kuriose aukšta temperatūra, pvz., skalbinių džiovyklėse.

Įrenginio nelaikykite vietose, kuriose jis gali būti veikiamas ypač didele temperatūra, nes tai gali sukelti ilgalaikių pažeidimų.

Laikrodžio valymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai.

PRANEŠIMAS

Net nedidelis prakaito ar drėgmės kiekis gali sukelti prie įkroviklio prijungtų elektros kontaktų koroziją. Korozija gali trukdyti įkrauti ir perduoti duomenis.

PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Skalaukite vandeniu arba naudokite drėgną pūkų nepaliekiančią šluostę.
- 2 Leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

Odinių dirželių valymas

- 1 Valykite odinius dirželius sausa šluoste.
- 2 Valydami odinius dirželius naudokite odos minkštiklį.

Dirželių keitimas

Įrenginiui tinka 20 mm pločio standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai.

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



2 Į įrenginį įdėkite vieną naujo dirželio spyruoklinio laikiklio dalį.

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

4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Įrenginio informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti įrenginio ID, programinės įrangos versiją ir teisinę informaciją.

1 Jei norite peržiūrėti meniu, palaikykite paspaudę jutiklinį ekraną.

2 Pasirinkite  > .

3 Braukite ir peržiūrėkite informaciją.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija.
Baterijos veikimo laikas	Iki 5 dienų išmaniuoju režimu Iki 1 papildomos savaitės laikrodžio režimu
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo –10 iki 50 °C (nuo 14 iki 122 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažniai / protokolai	2,4 GHz esant 0 dBm, nominalus • ANT+ belaidžio ryšio protokolas • Bluetooth 5.0 technologija 13,56 MHz esant –40 dBm, vardinė vertė, NFC belaidė technologija
Pralaidumo vandeniui klasė	5 ATM ¹

¹ * Įrenginys išlieka nesugadintas esant slėgiui, kuris paprastai būna 50 m gylyje. Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/waterrating.

Trikčių šalinimas

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

vívomove Style/Luxe laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie Bluetooth suderinamumą rasite adresu www.garmin.com/ble.

Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio

- Laikykite įrenginį išmaniojo telefono ryšio diapazone.
- Jei įrenginiai jau susieti, išjunkite Bluetooth abiejuose įrenginiuose ir vėl įjunkite.
- Jei įrenginiai nesusieti, įjunkite Bluetooth technologiją išmaniajame telefone.
- Išmaniajame telefone atidarykite Garmin Connect programą, pasirinkite  arba  ir pasirinkdami „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį įjunkite susiejimo režimą.
- Įrenginyje palaikydami paspaudę jutiklinį ekraną atidarykite meniu ir pasirinkdami  >  įjunkite susiejimo režimą.

Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- Dėvėkite laikrodį ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę laikykite laikrodį kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, laikykite laikrodį kišenėje.

PASTABA: tam tikrus pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimo, skalbinių lankstymo ar plojimo, laikrodis gali palaikyti žingsniais.

Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

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

1 Pasirinkite parinktį:

- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Express (*Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 23 psl.*).
- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 23 psl.*).

2 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

PASTABA: programėlės Garmin Connect arba programos Garmin Express atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnauja žingsnių skaičiaus.

Nerodomas mano streso lygis

Kad laikrodis galėtų aptikti jūsų streso lygį, reikia įjungti širdies dažnio stebėjimą ant riešo.

Laikrodis fiksuoja jūsų širdies dažnio kintamumą per parą, kai neužsiimate veikla, ir taip nustato streso lygį. Laikrodis nenustato streso lygio užsiimant matuojamo laiko veiklomis.

Jei vietoje streso lygio rodomi brūkšneliai, nejudėkite ir palaukite, kol laikrodis išmatuos jūsų širdies dažnio kintamumą.

Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi

Kai mankštinatės tokiu intensyvumo lygiu, kuris skaičiuojamas siekiant intensyvumo minučių tikslo, intensyvumo minučių rodmuo mirksi.

Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus

Jūsų laikrodyje naudojamas vidinis barometras, matuojantis aukščio pokyčius jums lipant laiptais. Užliptas aukštas yra lygus 3 m (10 pėdų).

- Raskite mažas barometro angas galinėje laikrodžio dalyje, šalia įkrovimo kontaktų, ir nuvalykite sritį aplink šiuos kontaktus.

Jei barometro angos bus užsikimšusios, barometro rezultatai gali būti netikslūs. Galite nuvalyti šią sritį skalaudami laikrodį vandeniu.

Nuvalę, leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

- Lipdami laiptais stenkitės nesilaikyti už turėklų ir neperžengti kelių laiptelių.
- Vėjuotu oru pridenkite laikrodį rankove ar striuke, nes dėl stiprių gūsių rodmenys gali būti netikslūs.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

Jei širdies dažnis nereguliarus arba nerodomas, galite vadovautis šiais patarimais.

- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite ant laikrodžio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.
- Mankštindamiesi naudokite silikoninį dirželį.

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

- Kad rezultatai būtų tikslesni, nenusiimkite laikrodžio eidami miegoti.
- Geras miegas įkrauna jūsų Body Battery.
- Dėl intensyvios veiklos ir didelio streso jūsų Body Battery gali išsikrauti greičiau.
- Suvartotas maistas, taip pat stimulatoriai, pvz., kofeinas, neturi įtakos jūsų Body Battery.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

Jei pulsoksimetro duomenys yra nereguliarūs arba nerodomi, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Nejudėkite, kol laikrodis nuskaito jūsų kraujo deguonies saturaciją.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- Naudokite silikoninę arba nailoninę apyrankę.
- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje laikrodžio pusėje esančio optinio jutiklio.
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Įrenginys rodo neteisingą laiką

Įrenginys atnaujina laiką ir datą, kai sinchronizujete įreginį su kompiuteriu arba mobiliuoju įrenginiu. Sinchronizuokite įreginį, kad sužinotumėte tikslų laiką, kai keliaujate tarp skirtingų laiko juostų ir kai reikia perjungti į vasaros / žiemos laiką.

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

- 1 Patvirtinkite, kad laikas nustatomas automatiškai ([Laiko nustatymai, 24 psl.](#)).
- 2 Įsitikinkite, kad kompiuteryje arba mobiliajame įrenginyje rodomas teisingas vietinis laikas.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Įreginį sinchronizuokite su kompiuteriu ([Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 23 psl.](#)).
 - Įreginį sinchronizuokite su mobiliuoju įrenginiu ([Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 23 psl.](#)).

Laikas ir data atnaujinami automatiškai.

Laikrodžio rodyklių lygiavimas

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

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

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

Pateikiamas pranešimas **Sulygiavimas baigtas.**

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

Baterijos veikimo laiko prailginimas

- Sumažinkite ekrano ryškumą ir skirtąjį laiką ([Išvaizdos nustatymai, 25 psl.](#)).
- Išjunkite riešo gestus ([Išvaizdos nustatymai, 25 psl.](#)).
- Išmaniojo telefono pranešimų centro nustatymuose apribokite, kokie pranešimai gali būti rodomi jūsų vivomove Style/Luxe įrenginyje ([Pranešimų tvarkymas, 20 psl.](#)).
- Išjunkite išmaniuosius pranešimus ([Bluetooth nustatymai, 23 psl.](#)).
- Išjunkite Bluetooth belaidę technologiją, kai nenaudojate ryšio funkcijų ([Bluetooth nustatymai, 23 psl.](#)).
- Stabdykite širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus Garmin įrenginius ([Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius, 16 psl.](#)).
- Išjunkite širdies dažnio stebėjimą ant riešo ([Širdies dažnio ir streso nustatymai, 24 psl.](#)).

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

Sunku įžiūrėti laikrodžio ekraną lauke

Laikrodis aptinka aplinkos šviesą ir automatiškai sureguliuoja foninio apšvietimo ryškumą taupydamas baterijos energiją. Tiesioginėje saulės šviesoje ekranas tampa šviesesnis, bet vis tiek gali būti sunku skaityti. Automatinio veiklos aptikimo funkcija gali būti naudinga pradedant veiklą lauke ([Veiklos stebėjimo nustatymai, 26 psl.](#)).

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų įrenginio nustatymų vertes.

- 1 Palaikydami jutiklinį ekraną atidarykite meniu.
 - 2 Pasirinkite  > .
 - 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų įrenginio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei aktyvumo istoriją, pasirinkite **Atkurti numatytuosius nustatymus**.
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų įrenginio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei aktyvumo istoriją, pasirinkite **Šalinti duom. ir atkurti nust.**
- Pateikiamas informacinis pranešimas.
- 4 Bakstelėkite jutiklinį ekraną.
 - 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti laikrodžio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti laikrodį su suderinamu telefonu (*Įrenginio įjungimas ir nustatymas, 1 psl.*).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect (*Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 23 psl.*).

Kai atsiras nauja programinė įranga, programa Garmin Connect automatiškai atsiųs naujinį į jūsų laikrodį. Naujinys pritaikomas, kai nenaudojate laikrodžio aktyviai. Baigus naujinti, laikrodis paleidžiamas iš naujo.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

Kad galėtumėte naujinti laikrodžio programinę įrangą, reikia atsisiųsti ir įdiegti programą Garmin Express bei pridėti laikrodį (*Duomenų sinchronizavimas su kompiuteriu, 23 psl.*).

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.

Jei yra nauja programinė įranga, programa Garmin Express siunčią ją į laikrodį.
- 2 Kai programa Garmin Express baigia naujinio siuntimą, atjunkite laikrodį nuo kompiuterio.

Laikrodis įdiegia naujinį.

Produktų naujinimai

Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (www.garmin.com/express). Išmaniajame telefone įdiekite Garmin Connect programą.

Tai užtikrina paprastą prieigą prie šių paslaugų, kurios skirtos Garmin įrenginiams:

- Programinės įrangos naujinimai
- Duomenų įkėlimai į Garmin Connect
- Produktų registracija

Kaip gauti daugiau informacijos

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

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

Įrenginio remontas

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

Priedas

Fizinio pasirengimo tikslai

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

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

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele (*Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 34 psl.*) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

Jei savo maksimalaus širdies dažnio nežinote, naudokitės internete siūlomais skaičiuotuvais. Kai kurie sporto ir sveikatos centrai gali pasiūlyti testą maksimaliam širdies dažniui nustatyti. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius.

Apie širdies dažnio zonas

Daug sportininkų širdies dažnio zonas naudoja siekdami išmatuoti ir padidinti kardiovaskulinę jėgą ir pagerinti fizinį pasirengimą. Širdies dažnio zona yra nustatytas širdies susitraukimo kartų per minutę diapazonas. Penkios įprastai nustatytos širdies dažnio zonos sunumeruotos nuo 1 iki 5, pagal didėjančią intensyvumą. Bendrai kalbant, širdies dažnio zonos apskaičiuojamos pagal maksimalaus širdies dažnio procentinę dalį.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

Zona	Maksimalaus širdies dažnio procentas	Suvokiamas įtempimo lygis	Nauda
1	50–60 proc.	Atsipalaidavimas, lengvas tempas, ritmiškas kvėpavimas	Pradinio lygio aerobinė treniruotė, sumažina stresą
2	60–70 proc.	Patogus tempas, šiek tiek gilesnis kvėpavimas, galimas pokalbis	Bazinė kardiovaskulinė treniruotė, geras atsistatymo tempas
3	70–80 proc.	Vidutinis tempas, šiek tiek sunkiau kalbėti	Didesnis aerobinis pajėgumas, optimali kardiovaskulinė treniruotė
4	80–90 proc.	Greitas tempas, šiek tiek nepatogumo, stiprus kvėpavimas	Didesnis anaerobinis pajėgumas ir slenkstis, didesnis greitis
5	90–100 proc.	Sprinto tempas, neįmanoma išlaikyti ilgesnį laiką, sunkus kvėpavimas	Anaerobinė ir raumenų ištvermė, didesnė galia

V02 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta standartizuota V02 maks. įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

Vyrai	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Puikus	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Geras	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Patenkinamas	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Prastas	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Moterys	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Puikus	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Geras	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Patenkinamas	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Prastas	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Duomenys perspausdinti leidus The Cooper Institute. Daugiau informacijos rasite www.CooperInstitute.org.

