

GARMIN®



# VÍVOMOVE® SPORT

---

Ръководство за притежателя

© 2021 Garmin Ltd. или нейните филиали

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

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

Android™ е търговска марка на Google Inc. Apple® и iPhone® са търговски марки на Apple Inc, регистрирани в САЩ и други държави. Словната марка и логата BLUETOOTH® са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и всяко използване на подобни търговски марки от Garmin е по лиценз. The Cooper Institute®, както и други съответни търговски марки са собственост на The Cooper Institute. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана под лиценз на Apple Inc. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

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

M/N: AB4224

# Въведение

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

## Включване и настройка на устройството

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

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

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



- 3 Включете USB кабела в захранващ източник, за да включите устройството. (*Зареждане на устройството, стр. 27*).

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



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

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

## Режими на устройството

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

## Използване на устройството



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

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

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

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

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

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

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






Натиснете ↶, за да се върнете към предишния екран.

## Опции на менюто

Можете да задържите сензорния екран, за да прегледате менюто.

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

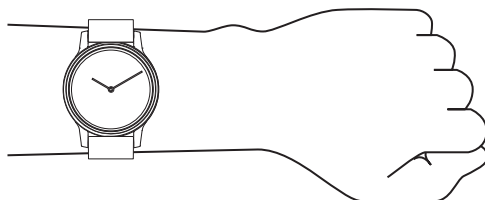


	Показва опциите за дадена дейност.
	Показва функциите за пулс.
	Показва опциите за брояч на таймера, хронометър и аларма.
	Показва опциите за Вашия вдвоен чрез Bluetooth смартфон.
	Показва настройките на устройството.

## Носене на устройството

- Носете устройството над костта на китката.

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



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

- Вижте *Проблеми*, стр. 29 за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте *Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър*, стр. 32 за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- За повече информация относно износването и грижата за устройството отидете на [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Графични елементи

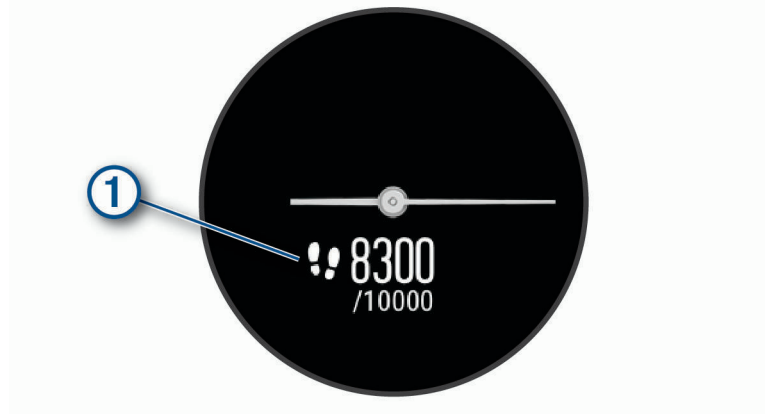
Устройството Ви се доставя с предварително инсталирани графични елементи, които осигуряват бърза информация. Можете да плъзнете по сензорния екран, за да превъртите през графичните елементи. Някои графични елементи изискват вдвоен смартфон.

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

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

## Автоматична цел

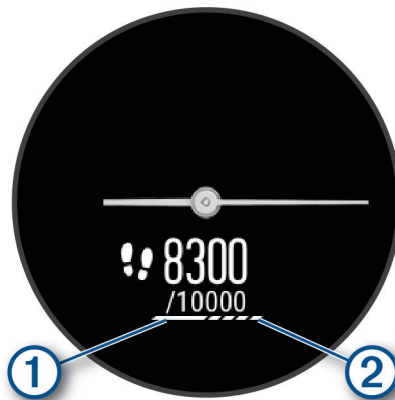
Устройството Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, устройството показва напредъка към дневната Ви цел **1**.



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




## Лента движение

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



Можете да нулирате лентата за движение, като походите малко.

## Изключване на предупреждението за движение

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



## Минути на интензивност

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

Устройството следи интензивността на Вашата дейност и отчита времето, което сте прекарвали, занимавайки се с умерени до интензивни дейности (за количествено измерване на интензивна дейност се изискват данни за пулса). Устройството добавя броя минути, прекарани в умерена дейност, към броя минути, прекарани в интензивна дейност. Вашият общ брой минути на интензивност се удвоява след събиране.

## Спечелване на минути на интензивност

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

- За най-точно изчисляване на минутите на интензивност започнете дейност за време.
- Носете устройството през целия ден и цялата нощ за най-точен пулс в покой.

## Body Battery

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

Можете да синхронизирате Вашето устройство с Вашия Garmin Connect акаунт, за виждате най-актуалното си ниво на Body Battery, дългосрочни тенденции и допълнителни подробности ([Съвети за подобри данни за Body Battery](#), стр. 32).




## Преглед на графичния елемент Body Battery

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

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

## Подобряване на точността на калориите

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

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

## Изменение на пулса и ниво на стрес

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

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

### Преглеждане на графичния елемент за ниво на стрес

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

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

### Стартиране на таймер за релаксация

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

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

Ще се появи Вашето актуализирано ниво на стрес.

### Преглед на графичния елемент за пулс

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

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

### Използване на графичния елемент за следене на хидратацията

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

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

## Проследяване на менструалния цикъл









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

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

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

## Въвеждане на информация за менструален цикъл

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




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

## Проследяване на бременността

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

## Въвеждане на информация за бременност

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

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

## Управляване на възпроизвеждането на музика

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

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

## Преглед на известия

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


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

## Отговаряне на текстови съобщения

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

Когато получите известие за текстово съобщение на Вашето устройство vivoMove Sport, можете да изпратите бърз отговор, като изберете от списък със съобщения.

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

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

