

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

РЪКОВОДСТВО

© 2022 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 за най-нови актуализации и допълнителна информация по отношение на използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge® 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 от Apple Inc. Qi® е регистрирана търговска марка на Wireless Power Consortium. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

Този продукт е сертифициран от ANT+®. Посетете www.thisisant.com/directory за списък на съвместимите продукти и приложения.

M/N: A04224

Въведение

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

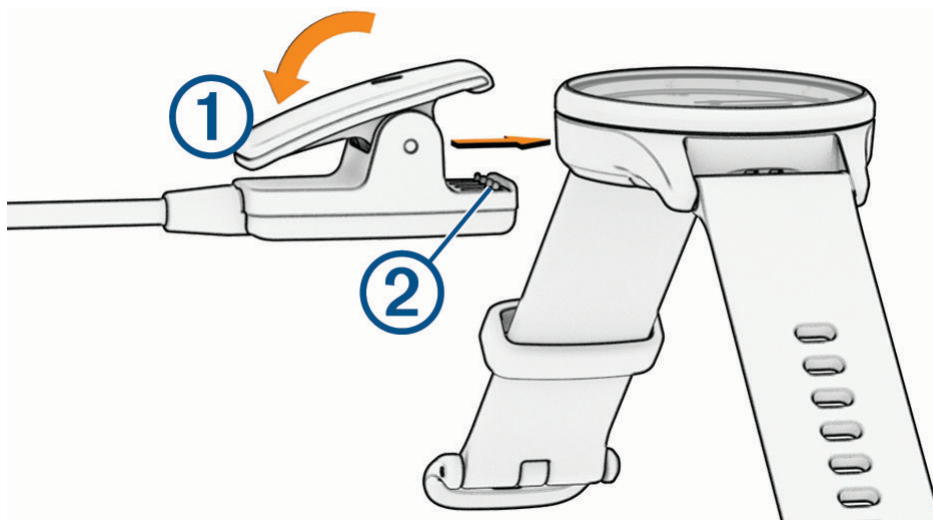
Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

Настройка на часовника

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

За да използвате свързаните функции на часовника *vívomove Trend*, той трябва да бъде свързан директно чрез приложението *Garmin Connect™* вместо от настройките за *Bluetooth®* на Вашия смартфон.

- 1 От магазина с приложения на Вашия телефон инсталирайте приложението *Garmin Connect*.
- 2 Прищипете скобата за зареждане ①.



- 3 Подравнете скобата с контактите на гърба на часовника ②.

- 4 Включете USB кабела в захранващ източник, за да включите часовника (*Зареждане на часовника, стр. 33*).

Hello! се появява, когато часовникът се включи.



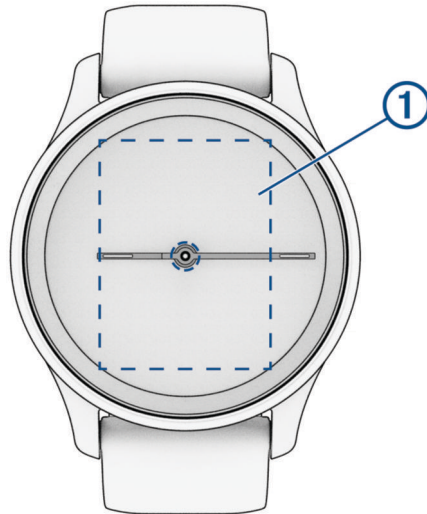
- 5 Изберете опция, за да добавите часовника си към Вашия Garmin Connect акаунт:
- Ако това е първото устройство, което сдвоявате с приложението Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.
 - Ако вече сте сдвоили друго устройство с приложението Garmin Connect, от менюто ☰ или ••• изберете **Устройства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

След успешно сдвояване ще се появи съобщение и часовникът се синхронизира автоматично с Вашия телефон.

Режими на часовника

С един поглед	Стрелките на часовника показват текущия час.
Интерактивен	Стрелките на часовника се отдалечават от сензорния екран.
Само часовник	Когато зарядът на батерията е нисък, стрелките на часовника показват часа в момента, а сензорният екран е изключен, докато заредите часовника.

Използване на часовника



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

ЗАБЕЛЕЖКА: Екранът се изключва, когато не се използва. Когато екранът е заключен, часовникът все още е активен 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 пръст по сензорния екран, за да превъртите през графични елементи и опции на менюто.

Плъзнете надясно, за да се върнете към предишния екран.





Плъзнете наляво, за да видите менюто с органи за управление.

Задръжане: Задръжте сензорния екран, за да отворите менюто.

Натискане: Натиснете сензорния екран, за да направите избор.

Опции на менюто

Можете да задръжите сензорния екран, за да прегледате менюто.

	Показва опциите за дадена дейност.
	Показва функциите за пулс.
	Показва опциите за брояч на таймера, хронометър и аларма.
	Показва настройките на часовника.

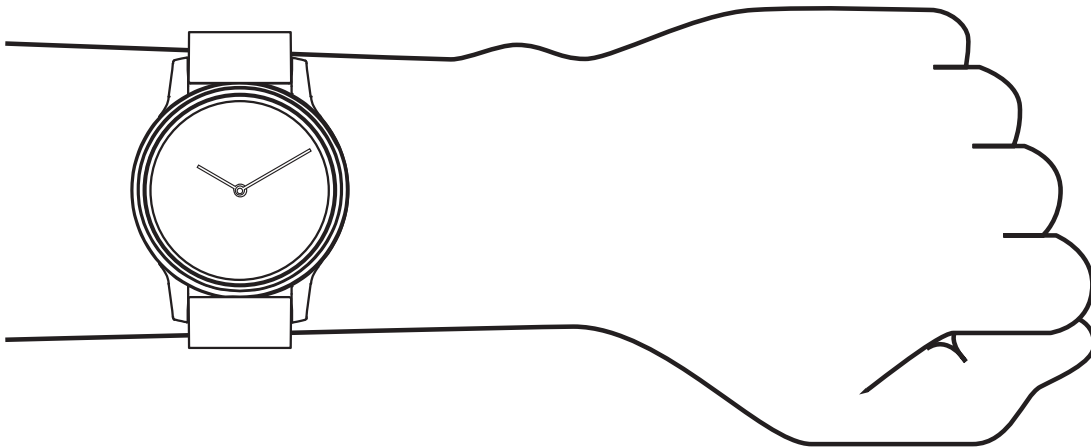
Носене на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- Носете часовника над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно. За по-точни показания на пулса часовникът 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 часовника.

- Вижте *Проблеми*, стр. 35 за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте *Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър*, стр. 38 за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на www.garmin.com/fitandcare.

Графични елементи

Часовникът Ви се доставя с предварително инсталирани графични елементи, които осигуряват бърза информация. Можете да плъзнете пръст по сензорния екран нагоре и надолу, за да превъртате през графичните елементи. Можете да докоснете някои графични елементи, за да видите по-подробна информация. Някои графични елементи изискват сдвоен телефон.
















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

	Общият брой направени стъпки и Вашата цел за деня. Часовникът научава и предлага нова цел за стъпки за Вас всеки ден.
	Общият брой изкачени етажи и Вашата цел за деня.
	Вашият общ брой минути на интензивност и целта за седмицата.
	Текущото Ви ниво на енергия Body Battery™. Часовникът 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. Часовникът 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 в будно състояние. Часовникът 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 телефон.
	Текущата температура и прогноза за времето от сдвоен телефон.
	Вашите данни за сън за предишната нощ, включително общата продължителност на съня и резултата по време на съня.
	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 телефон.
	Известия от Вашия телефон, включително входящи повиквания, съобщения, актуализации за социални мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия телефон.




Тренировки

Записване на дадена дейност

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

- 1 Задръжете сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете .
- 3 Плъзнете, за да превъртите през списъка списък с дейности, и изберете опция:
 - Изберете  за ходене.
 - Изберете  за бягане.
 - Изберете  за кардио дейност.
 - Изберете  за колоездене.
 - Изберете  за силова тренировка.
 - Изберете  за дейност с контролиране на дишането.
 - Изберете  за йога дейност.
 - Изберете  за плуване в басейн.
 - Изберете  за дейност на пътека за бягане.
 - Изберете  за други типове дейности.
 - Изберете  за елиптична тренировка.
 - Изберете  за дейност със степер за стълби.
 - Изберете  за пилатес.
 - Изберете  за предизвикателство за стъпки Toe-to-Toe™.

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

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








Калибриране на разстоянието на бягащата пътека

За да записвате по-точно изминатите от Вас разстояния на бягащата пътека, можете да калибрирате разстоянието на бягащата пътека след като сте пробягали поне 1,5 km (1 mi) на бягащата пътека. Ако използвате различни бягащи пътеки, можете ръчно да калибрирате разстоянието на бягащата пътека на всяка бягаща пътека или след всяко бягане.

- 1 Започнете дейност с бягаща пътека (*Записване на дадена дейност*, стр. 13).
- 2 Бягайте на бягаща пътека, докато Вашият часовник víomove Trend запише поне 1,5 km (1 mi).
- 3 След като приключите с бягането, изберете ✓.
- 4 Проверете дисплея на бягащата пътека за изминатото разстояние.
- 5 Изберете опция:
 - За да калибрирате за първи път, докоснете сензорния екран и въведете разстоянието на бягащата пътека на часовника си.
 - За да калибрирате ръчно след първото калибриране, изберете **Калибриране и запаметяване** и въведете разстоянието на бягащата пътека на часовника си.











Записване на дейност със свързан GPS

Можете да свържете часовника към телефона си, за да записвате GPS данни за Вашата дейност на ходене, бягане или колоездене.

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете .
- 3 Изберете , ,  или .
- 4 Ако е необходимо, изчакайте часовникът да получи GPS сигнал.
✓ се появява на часовника, когато сте свързани с GPS.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако не можете да свържете часовника към телефона си, можете да изберете ✗, за да продължите дейността. GPS данните няма да се запишат.
- 5 Натиснете два пъти сензорния екран, за да стартирате таймера за дейност.
- 6 Започнете дейността си.
Телефонът Ви трябва да е в обхват по време на дейността.
- 7 След като сте завършили своята дейност, натиснете два пъти сензорния екран, за да спрете таймера за дейност.
- 8 Изберете опция:
 - Изберете ✓, за да запишете дейността.
 - Изберете , за да изтриете дейността.
 - Изберете , за да възобновите дейността.

Записване на силова тренировка







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

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

Съвети за записване на дейности за силова тренировка





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

Записване на дейност на плуване

- 1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Ако е необходимо, изберете  за да редактирате размера на басейна.
- 4 Натиснете два пъти сензорния екран, за да стартирате таймера за дейност.
- 5 Започнете дейността си.
Часовникът показва разстоянието, което плувате, заедно със записаните интервали на плуване или дължини на басейна.
- 6 След като сте завършили своята дейност, натиснете два пъти сензорния екран, за да спрете таймера за дейност.
- 7 Изберете опция:
 - Изберете , за да запишете дейността.
 - Изберете , за да изтриете дейността.
 - Изберете , за да възобновите дейността.

Стартиране на предизвикателство Toe-to-Toe

Можете да стартирате 2-минутно предизвикателство Toe-to-Toe с приятел, който притежава съвместим часовник.

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

Функции за пулс

Часовникът vívomove Trend има меню за пулс, което Ви позволява да прегледате данни за пулс, измерван от китката.

	Наблюдава кислородното насищане в кръвта Ви. Познаването на кислородното насищане може да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към упражнения и стрес (Получаване на показания от пулсов оксиметър, стр. 17).
	ЗАБЕЛЕЖКА: Сензорът на пулсовия оксиметър се намира на гърба на часовника.
VO₂	Показва текущия Ви VO ₂ макс., който е показател за атлетичната производителност, и следва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява (Получаване на изчисленията за Вашия VO₂ макс., стр. 18).
	Показва текущата Ви възраст според физическата подготовка, която се основава на Вашия VO ₂ макс., пулс в покой и индекс на телесна маса (ИТМ). (Преглед на Вашата възраст според физическата подготовка, стр. 18) За най-точната възраст според физическата подготовка завършете настройката на потребителския профил в акаунта си в Garmin Connect.
	Предава Вашия текущ пулс към сдвоено устройство Garmin® (Излъчване на данни за пулс към устройства Garmin, стр. 19).



Пулсов оксиметър

Устройството има пулсов оксиметър за китката, за да се измери кислородното насищане в кръвта Ви. Може да бъде ценно да знаете кислородното си насищане, за да разбирате цялостното си здравословно състояние и това да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към надморската височина. Устройството измерва нивото на кислорода в кръвта, като насочва светлина към кожата и проверява колко светлина се абсорбира. Това се нарича SpO₂.

На устройството показанията на пулсовия оксиметър се появяват като процент на SpO₂. Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденциите за няколко дни ([Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 18](#)). За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Получаване на показания от пулсов оксиметър

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

- 1 Носете часовника над костта на китката.
Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- 2 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.
- 3 Изберете  > .
- 4 Дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- 5 Стойте неподвижно.

Часовникът показва кислородното насищане като процент.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да включите и прегледате данните на пулсовия оксиметър по време на сън в акаунта Ви в Garmin Connect ([Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 18](#)).

Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл

Можете да добавите до 10 кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл.


- 1 От приложението Garmin Connect изберете ☰ или •••.
- 2 Изберете **Garmin Pay** > ⋮ > **Добавяне на карта**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като картата бъде добавена, можете да я изберете на Вашия часовник, когато правите плащане.

Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник

Преди да можете да използвате Вашия часовник за извършване на плащания за покупки, трябва да зададете поне една карта за плащания.

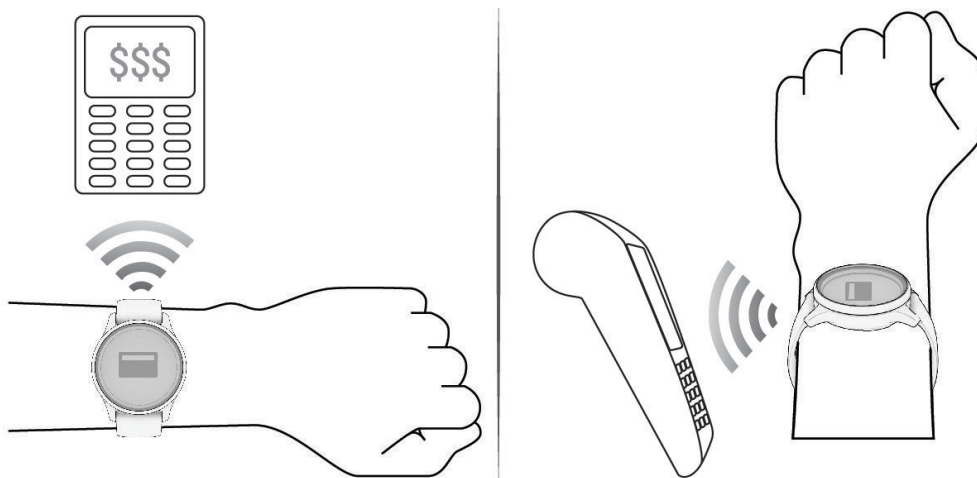
Можете да използвате Вашия часовник, за да плащате за покупки в участващ магазин.

- 1 Плъзнете наляво, за да отворите менюто с органи за управление.
- 2 Изберете .
- 3 Въведете четирицифрената си парола.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако въведете три пъти грешна парола, Вашият портфейл ще се заключи и трябва да нулирате паролата си в приложението Garmin Connect.

Извежда се последно използваната карта за плащания.

- 4 Ако сте добавили няколко карти към Вашия портфейл Garmin Pay, плъзнете, за да преминете на друга карта (опция).
- 5 В рамките на 60 секунди дръжте часовника си близо до четеца за плащания, като ръбът на часовника, показващ 12:00 ч., трябва да е насочен към четеца.



Часовникът вибрира и показва знак за отметка, когато завърши обменът на данни с четеца.

- 6 При необходимост следвайте инструкциите на четеца за карти, за да завършите трансакцията.

СЪВЕТ: След като сте въвели успешно паролата си, можете да извършвате плащания без парола в рамките на 24 часа, докато все още носите часовника си. Ако свалите часовника от китката или ако изключите проследяването на пулса, трябва отново да въведете паролата, преди да извършите плащане.

Информация за устройството

Зареждане на часовника

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

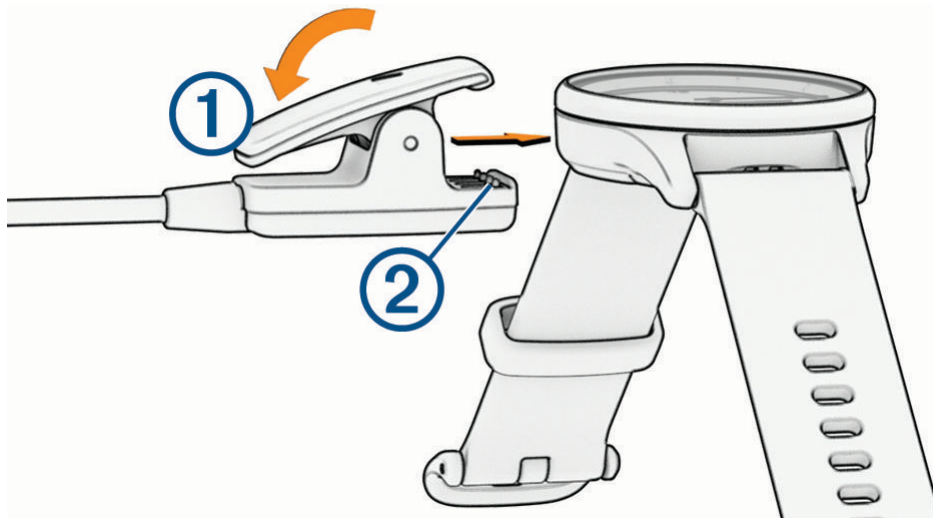
Не използвайте захранващ кабел, кабел за прехвърляне на данни и/или захранващ адаптер, които не са предоставени от Garmin или не са надлежно сертифицирани.

Не използвайте безжично зарядно устройство на трета страна (не е включено в комплекта), което е несъвместимо с устройството или не е надлежно сертифицирано.

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване (*Грижа за устройството*, стр. 34).

- 1 Прищипете скобата за зареждане ①.



- 2 Подравнете скобата с контактите на гърба на часовника ②.
- 3 Включете USB кабела в захранващ източник.
- 4 Заредете часовника напълно.

СЪВЕТ: Можете да използвате съвместима, сертифицирана Qi® подложка за зареждане (не е включена), за да зареждате часовника безжично. Докато зареждате часовника безжично, можете да докоснете двукратно сензорния екран, за да видите нивото на батерията.

Съвети за зареждане на Вашия часовник

- Свържете сигурно зарядното устройство към часовника, за да го заредите с помощта на USB кабела (*Зареждане на часовника*, стр. 33).

Можете да заредите часовника, като включите USB кабела в одобрен от Garmin AC адаптер със стандартен електрически контакт или USB порт на Вашия компютър.

- Плъзнете наляво, за да видите графиката на оставащата батерия в менюто с органи за управление.

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

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

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

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

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

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

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

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

Смяна на каишките

Устройството е съвместимо със стандартни ленти с бързо освобождаване с ширина 20 mm.

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



2 Поставете в устройството едната страна на цилиндъра с пружина за новата лента.

3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете цилиндъра с пружина със срещуположната страна на устройството.

4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата каишка.

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет

Етикетът за този часовник се предоставя в електронен формат. Електронният етикет може да предоставя регулаторна информация, като например идентификационни номера, предоставени от FCC или регионални маркировки за съответствие, както и приложима продуктова и лицензионна информация.

1 Задръжте сензорния екран, за да прегледате менюто.

2 Изберете  >  > **За системата > Регулаторна наредба.**

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Издръжливост на батерията	До 5 дни в интелигентен режим До 1 допълнителен ден в режим на часовник
Диапазон на работната температура	От -10° до 55°C (от 14° до 131°F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45°C (от 32° до 113°F) с USB зарядно устройство От 0° до 32°C (от 32° до 90°F) със съвместимо, сертифицирано Qi безжично зарядно устройство (не е включено)
Честота за безжична връзка	2,4 GHz при 2,43 dBm максимум 13,56 MHz при -48,2 dBm максимум 0,1483 MHz при -45,8 dBm максимум
Клас на защита от вода	5 ATM ¹





Проблеми

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?

Часовникът vívomove Trend е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на www.garmin.com/ble за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

Моят телефон не иска да се свърже към часовника

- Приближете часовника в обхвата на Вашия телефон.
- Ако часовникът Ви вече е сдвоен, изключете Bluetooth технологията както на часовника, така и на телефона, и я включете отново.
- Ако часовникът не е сдвоен, активирайте Bluetooth технологията на телефона си.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect, изберете  или  и изберете **Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- На часовника си задръжте сензорния екран, за да видите менюто, и изберете  >  > **Сдвояване на телефона**, за да влезете в режим на сдвояване.

Часовникът ми не показва точния час

Часовникът актуализира часа и датата, когато го синхронизирате. Трябва да синхронизирате часовника си, за да получавате точния час, когато сменят часови зони, и да актуализирате при преминаване към лятно часово време.

Ако стрелките на часовника не съвпадат с цифровото време, трябва да ги подравните ръчно (*Подравняване на стрелките на часовника*, стр. 36).

- 1 Потвърдете, че часът е зададен на автоматичен режим (*Настройки на часа*, стр. 30).
- 2 Потвърдете, че компютърът или телефонът Ви показва правилното местно време.
- 3 Изберете опция:
 - Синхронизиране на часовника с компютър (*Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви*, стр. 27).
 - Синхронизиране на часовника с телефон (*Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect*, стр. 27).









Часът и датата се актуализират автоматично.

¹ Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Подравняване на стрелките на часовника

Вашето устройство vívomove Trend съдържа прецизни стрелки. Интензивните дейности могат да променят позицията на стрелките. Ако стрелките на часовника не съвпадат с цифровото време, трябва да ги подравните ръчно.

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

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

Показва се съобщението **Завършено подравняване.**

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

Дисплеят на моя часовник се вижда трудно на открито

Часовникът засича околната светлина и автоматично регулира яркостта на подсветката, за да увеличи максимално живота на батерията. Под директна слънчева светлина екранът става по-светъл, но все още може да се разчита трудно. Функцията за автоматично откриване на дейност може да бъде полезна, когато започвате дейности на открито (*Настройки на проследяване на дейности, стр. 32*).

Часовникът ми не се зарежда безжично

Ако часовникът не се зарежда, когато е свързан към сертифицирана Qi подложка за зареждане (не е включена), можете да опитате тези съвети.

- Проверете дали подложката за зареждане е Qi сертифицирана и съвместима с часовника Ви. Вертикалните стойки за зареждане и автомобилните безжични зарядни устройства може да не са съвместими с Вашия часовник.
- Уверете се, че часовникът е подравнен правилно спрямо намотката на подложката за зареждане.
- Ако подложката за зареждане има множество намотки за зареждане, подравнете часовника с основната намотка, както е посочено от маркировките или документацията на производителя. Ако основната намотка не зарежда часовника, опитайте всяка от другите намотки.
- Отстранете часовника от подложката за зареждане за поне три секунди и го поставете бавно върху подложката за зареждане, за да установите връзка.
- След като отстраните часовника от подложката за зареждане, изключете подложката за зареждане от източника на хранване за няколко секунди и я включете отново.
- Избягвайте да използвате подложката за зареждане в гореща среда или на пряка слънчева светлина.

Ако часовникът все още не може да се зарежда, може да се наложи да използвате друга сертифицирана Qi подложка за зареждане. За повече информация относно безжичното зареждане посетете www.garmin.com/wirelesscharging.

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

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

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

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

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

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

1 Изберете опция:

- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Express ([Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви, стр. 27](#)).
- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Connect ([Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 27](#)).

2 Изчакайте, докато данните Ви се синхронизират.

Синхронизирането може да отнеме няколко минути.

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

Моето ниво на стрес не се показва

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

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

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

Минутите на моята интензивност мигат

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

Съвети при нестабилни данни за пулса

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

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Съвети за подобрени данни за Body Battery

- За по-точни резултати носете устройството, докато спите.
- Хубавият сън зарежда Body Battery.
- Натоварващата активност и високите нива на стрес могат да доведат до по-бързото изтощаване на Body Battery.
- Приемът на храна, както и стимуланти като кофеин, не влияят на Вашата Body Battery.

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

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

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



Удължаване на живота на батерията

- Намалете яркостта и изчакването на екрана (*Настройки на дисплея, стр. 28*).
- Намалете чувствителността на жестове с китката (*Настройки на дисплея, стр. 28*).
- Изключете жестове с китка (*Настройки на дисплея, стр. 28*).
- В настройките на центъра за известия на телефона ограничете известията, показващи се на Вашия часовник vívomove Trend (*Управление на известия, стр. 24*).
- Изключване на интелигентните известия (*Bluetooth настройки, стр. 29*).
- Изключете Bluetooth технологията, когато не използвате свързани функции (*Bluetooth настройки, стр. 29*).
- Спрете излъчването на данни за пулса към сдвоени устройства Garmin (*Излъчване на данни за пулс към устройства Garmin, стр. 19*).
- Изключете следенето на пулса, измерван от китката (*Настройки за пулс и стрес, стр. 29*).

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

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

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

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

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт и да сдвоите устройството със съвместим смартфон (*Настройка на часовника*, стр. 1).

Синхронизирайте Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect (*Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect*, стр. 27).

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

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство, трябва да изтеглите и инсталирате приложението Garmin Express и да добавите Вашето устройство (*Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви*, стр. 27).

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

Актуализации на продукта

На Вашия компютър инсталирайте Garmin Express (www.garmin.com/express). На телефона Ви инсталирайте приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

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

Получаване на повече информация

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- Отидете на www.garmin.com/ataccuracy.

Това не е медицинско устройство. Пулсовият оксиметър не се предлага във всички държави.

