GARMIN®

VÍVOMOVE® SPORT

Kasutusjuhend

© 2021 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Kõik õigused kaitstud. Vastavalt autoriõigusseadustele ei tohi käesolevat juhendit kopeerida ei osaliselt ega täielikult ilma Garmini-poolse kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab endale õiguse muuta või parendada oma tooteid ning teha käesolevasse juhendisse muudatusi ilma kohustuseta sellest isikuid või organisatsioone selliste muudatuste või parenduste tegemisest teavitada. Toote kasutamise kohta lisateabe ning värskeimate uuenduste saamiseks külastage veebilehte www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® ja vívomove® on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ ja Toe-to-Toe™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle sidusettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Android™ on Google Inc. kaubamärk. Apple® ja iPhone® on Apple Inc. kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. The Cooper Institute® ning seotud kaubamärgid on ettevõtte The Cooper Institute omandid. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk ning seda kasutatakse ettevõtte Apple Inc. litsentsi alusel. Muud kaubamärgid ja tootenimed kuuluvada vastavatele omanikele.

Tootele on antud ANT+® sertifikaat. Ühilduvate toodete ja rakenduste loendi leiad aadressilt www.thisisant.com/directory.

M/N: AB4224

Sisukord

Sissejuhatus 1
Seadme sisselülitamine ja seadistamine 1
Seadme režiimid 2
Seadme kasutamine 2
Menüüsuvandid 3
Seadme kandmine 3

Vidinad 4
Automaatne eesmärk 5
Liikumisriba 5
Liikumismärguande väljalülitamine 5
Intensiivsusminutid 5
Intensiivsusminutite teenimine 6
Body Battery 6
Vidina Body Battery kuvamine 6
Täpsem kalorite lugemine 6
Pulsisageduse muutumine ja stressitase 6
Stressitaseme vidina kuvamine 6
Lõdvestustaimeri käivitamine 7
Pulsisageduse vidina kuvamine 7
Vedeliku tarbimise jälgimise vidin 7
Menstruaaltsükli jälgimine 7
Menstruaaltsükli teabe sisestamine 8
Raseduse jälgimine 8
Rasedusteabe logimine 8
Muusika taasesituse juhtimine 8
Teavituste kuvamine 9
Tekstsõnumile vastamine 9

Treening 10
Ajastatud tegevuse salvestamine 10
Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga 11
Jõutreeningu salvestamine 11
Tugevustreeningu salvestamise näpunäited 12
Ujumisandmete salvestamine 12
Väljakutse Toe-to-Toe alustamine 12

Südame pulsisageduse funktsioonid 13
Pulssoksümeeter 13
Pulssoksümeetri näitude hankimine 13
Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks 13
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave 14
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine 14
Vormisoleku vanuse kuvamine 14
Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse 14
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine 15

Kellad 15
Taimeri käivitamine 15
Stopperi kasutamine 15
Äratuskella kasutamine 15

Bluetooth ühendusega funktsioonid 16
Teavituste haldamine 16
Kadunud nutitelefoni otsimine 16
Sissetulevale telefonikõnele vastamine 16
Häirimise vältimise režiimi kasutamine 17

Garmin Connect 17
Garmin Move IQ™ 17
Ühendatud GPS 18
Une jälgimine 18
Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect 18
Andmete sünkroonimine arvutiga 18
Rakenduse Garmin Expressseadistamine 18

Seadme kohandamine 19
Bluetooth seaded 19
Seadme seaded 19
Ekraaniseaded 19
Pulsisageduse ja stressi seaded 20
Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid 20
Aktiivsussätted 20

Kellaaja seaded ... 20
Garmin Connect seaded ... 21
Välimuse seaded ... 21
Märguannete seaded ... 21
Tegevuste valikute kohandamine ... 21
Aktiivsusmonitori seaded ... 22
Kasutajaseaded ... 22
Üldised seaded ... 23

Seadme teave ... 23
Seadme laadimine ... 23
Seadme laadimise nõuanded ... 23
Seadme hooldamine ... 24
Seadme puhastamine ... 24
Nahkrihmade puhastamine ... 24
Rihmade vahetamine ... 25
Seadme teabe vaatamine ... 25
Tehnilised andmed ... 25

Tõrkeotsing ... 25
Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega? ... 25
Telefon ei ühendu seadmega ... 26
Mu seade ei näita õiget kellaaega ... 26
Kellaosutite joondamine ... 26
Seadme ekraani nähtavus on õues halb ... 26
Aktiivsuse jälgimine ... 26
Minu sammuarv ei näi õige olevat ... 26
Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti ... 27
Minu stressitaset ei kuvata ... 27
Mu intensiivsusminutid vilguvad ... 27
Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul ... 27
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited ... 27
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited ... 28
Aku kasutusaja pikendamine ... 28
Kõikide vaikeseadete taastamine ... 28
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil ... 28
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express ... 29
Tooteuuendused ... 29
Lisateabe hankimine ... 29
Seadme parandamine ... 29

Lisa ... 29
Vormisoleku sihid ... 29
Pulsisageduse tsoonid ... 29
Pulsisageduse tsoonide arvutamine ... 30
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed ... 30

Indeks ... 31

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave.*

Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

Seadme sisselülitamine ja seadistamine

Enne seadme kasutamist tuleb see sisselülitamiseks ühendada toiteallikaga.

Seadme vívomove Sport ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect™ kaudu, mitte nutitelefoni Bluetooth® sätete abil.

1 Installi rakendus Garmin Connect nutitelefoni rakenduste poest.
2 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimispessa.

3 Seadme sisselülitamiseks ühenda USB-juhe toiteallikaga (*Seadme laadimine*, lehekülg 23).
   Hello! kuvatakse tervitus.

4 Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:
   - Kui see on esimene seade, mille rakendusega Garmin Connect seod, siis järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
   - Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadme sidumiseks menüüst ☰ või •••, vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Pärast edukat sidumist kuvatakse teade ja seade sünkroonib nutitelefoniga automaatselt.

Seadme režiimid

Pilk	Kellaosutid näitavad praegust kellaaega ja seade on lukus.
Interaktiivne	Kellaosutid liiguvad puuteekraanil eemale ja seade avaneb lukust.
Ainult kell	Kui aku hakkab tühjaks saama, siis näitavad kellaosutid praegust kellaaega ja puuteekraan on väljas, kuni seadet laete.

Seadme kasutamine

Topeltpuudutus: seadme äratamiseks puuduta ekraani ① kaks korda.

MÄRKUS. kui ekraani ei kasutata, siis lülitub see välja. Kui ekraan on välja lülitatud, siis on seade endiselt aktiivne ja salvestab andmeid.

Randmeliigutused: ekraani sisselülitamiseks keera ja liiguta rannet oma keha suunas. Ekraani väljalülitamiseks liiguta rannet keha juurest eemale.

Nipsamine: kui ekraan on sisse lülitatud, siis seadme lukuvabastuseks nipsa puuteekraanil.

Vidinate ja menüüsuvandite sirvimiseks nipsa puuteekraanil.

Hoidmine: kui seade on lukust avatud, siis menüü avamiseks hoia puuteekraani all.

Puudutus: valimiseks puuduta ekraani.

Vali ↰ eelmisele kuvale naasmiseks.

Menüüsuvandid

Menüü kuvamiseks võid hoida all puuteekraani.

VIHJE: nipsa menüüsuvandite kerimiseks.

	Kuvab ajapõhise tegevuse sümbolid.
	Kuvab pulsisageduse funktsioonid.
	Kuvab allaloenduse taimeri, stopperi ja äratuskella suvandid.
	Kuvab seotud Bluetooth nutitelefoni suvandid.
	Kuvab seadme sätted.

Seadme kandmine

- Kanna seadet randmeluu kohal.

  MÄRKUS. seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks seade jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.

  MÄRKUS. optiline andur asub seadme tagaosas.
- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest*Tõrkeotsing*, lehekülg 25.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 28.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.
- Lisateavet seadme kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Vidinad

Seadmesse on eellaaditud vidinad, mis võimaldavad teabe kiiret hankimist. Vidinate sirvimiseks võid puuteekraanil nipsata. Mõned vidinad vajavad seotud nutitelefoni.

MÄRKUS. võid rakendusega Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

	Päeva sammude arv ja eesmärk. Seade õpib sind tundma ja pakub iga päev uue sammueesmärgi.
	Su nädala intensiivsusminutid ja eesmärk.
	Su praegune Body Battery™ energiatase. Seade arvutab praeguse energiareservi une-, stressi- ja aktiivsusandmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiareservi.
	Su praegune stressitase. Seade mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsisageduse varieeruvust. Väiksem arv näitab madalamat stressitaset.
	Päeva vedelikutarbimine ja eesmärk.
	Päevas läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides.
	Päevas kulutatud kalorid, sh aktiiv- ja puhkeolekus.
	Su praegune pulsisagedus (lööki minutis) ja seitsme päeva keskmine puhkeoleku pulss.
	Su praegune hingamissagedus (hingetõmmet minutis) ja seitsme päeva keskmine. Seade mõõdab mitteaktiivses olekus su hingamissagedust, et tuvastada ebatavalist hingamist ja selle muutumist seoses stressiga.
	Võimaldab pulssoksümeetri näitu käsitsi vaadata.
	Juhib nutitelefoni muusikapleierit.
	Praegune temperatuur ja ilmaprognoos seotud nutitelefonist.
	Su praeguse menstruaaltsükli olek. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid. Võid jälgida ka oma rasedust iganädalaste uute andmete ja terviseteabe abil.
	Saabuvad kohtumised nutitelefoni kalendrist.
	Nutitelefoni teavitused, sh kõned, tekstsõnumid, suhtlusvõrgustiku uuendused jne, mis sõltuvad su nutitelefoni teavituste sätetest.
Olek ja kellaaeg	Praegune kellaaeg, kuupäev ja seadme olek. Kui seade sünkroonib teenuse sinu Garmin Connect kontoga, seadistatakse kellaaeg ja kuupäev automaatselt.

Automaatne eesmärk

Seade loob eelmiste aktiivsustasemete põhjal automaatselt igapäevaste sammude sihi. Päeva jooksul näitab seade su liikumist igapäevase eesmärgi suunas ①.

Kui sa ei soovi kasutada automaatse eesmärgi funktsiooni, võid teenuse Garmin Connect kontos seadistada isikupärase sammude sihi.

Liikumisriba

Pidev istuv eluviis võib ainevahetushäireid põhjustada. Liikumisriba aitab seda vältida. Pärast ühetunnist paigalolekut kuvatakse liikumisriba ①. Iga 15 passiivse minuti järel kuvatakse lisalõigud ②.

Liikumisriba lähtestamiseks läbi lühike vahemaa.

Liikumismärguande väljalülitamine

1 Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2 Vali ⚙ > 🚶 > » > **Liikumisteade**.

Kuvatakse märguannete ikoon, mille sees on kaldjoon.

Intensiivsusminutid

Tervise parandamiseks soovitab Maailma Terviseorganisatsioon teha nädalas vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega trenni (nt kiirkõnd) või 75 minutit suure intensiivsusega trenni (nt jooksmine).

Seade jälgib tegevuse intensiivsust ning keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusele kulutatud aega (pulsiandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Seade liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu seade vívomove Sport arvutab intensiivsusminutid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame kiirust puhkamisel. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab seade mõõdukad intensiivsusminutid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema südame kiiruse puhkamisel saad, kui kannad seadet ööpäev läbi.

Body Battery

Seade analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsusandmeid, et tuvastada su üleüldine Body Battery tase. See näitab saadaolevat reservenergiat, nagu auto kütusenäidik. Body Battery taseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on madal reservenergia, 26 kuni 50 on keskmine reservenergia, 51 kuni 75 on kõrge reservenergia ja 76 kuni 100 on väga kõrge reservenergia.

Võid sünkroonida oma seadet teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju (*Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited*, lehekülg 27).

Vidina Body Battery kuvamine

Vidin Body Battery kuvab sinu praeguse Body Battery taseme

1. Nipsa, et kuvada vidin Body Battery.
2. Puuduta ekraani, et kuvada Body Battery graafik.

   Graafikus kuvatakse sinu viimane Body Battery tegevus ning viimase tunni kõrged ja madalad tasemed.

Täpsem kalorite lugemine

Seade kuvab kogu selle päeva jooksul põletatud kalorite hinnangulise arvu. Selle hinnangulise näidu täpsustamiseks kõnni hoogsalt kuni 15 minutit.

1. Nipsa, et näha kalorite kuva.
2. Vali ⓘ.

   MÄRKUS. kui kaloreid on vaja kalibreerida, kuvatakse ⓘ. Seda kalibreerimistoimingut tuleb teha ainult ühe korra. Kui oled juba ajastatud kõnni või jooksu salvestanud, ei pruugi ⓘ ilmuda.
3. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pulsisageduse muutumine ja stressitase

Üleüldise stressitaseme tuvastamiseks analüüsib seade paigaloleku ajal su pulsisageduse muutumist. Trenn, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine ja üleüldine stress mõjutavad stressitaset. Stressitaseme vahemik on 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on puhkeolek, 26 kuni 50 on madal stressitase, 51 kuni 75 on keskmine stressitase ja 76 kuni 100 on kõrge stressitase. Enda stressitaseme teadmine aitab tuvastada päeva stressirohkeid hetki. Parima tulemuse saamiseks tuleks kanda seadet magamise ajal.

Võid seadet sünkroonida teenuse Garmin Connect kontoga, et näha kogu päeva stressitaset, pikaajalist trendi ja lisateavet.

Stressitaseme vidina kuvamine

Stressitaseme vidin kuvab sinu praeguse stressitaseme.

1. Nipsa, et näha stressitaseme vidinat.
2. Puuduta ekraani, et kuvada stressitaseme graafik.

   Stressitaseme graafikus kuvatakse sinu stressinäidud ning viimase tunni kõrged ja madalad tasemed.

Lõdvestustaimeri käivitamine

Käivita lõdvestustaimer, et alustada juhistega hingamisharjutust.

1 Nipsa, et näha stressitaseme vidinat.
2 Puuduta ekraani.
   Kuvatakse stressitaseme graafik.
3 Nipsa, et valida **Puhkeajataimer**.
4 Puuduta ekraani, et liikuda järgmisele kuvale.
5 Lõdvestustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
7 Lõdvestustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
8 Vali ✔.

Kuvatakse uuendatud stressitase.

Pulsisageduse vidina kuvamine

Pulsisageduse vidin kuvab praeguse pulsisageduse mõõtühikuga lööki minutis (bpm). Lisateavet pulsisageduse täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

1 Nipsa, et näha pulsisageduse vidinat.
   Vidin kuvab sinu praeguse pulsisageduse ning sinu viimase seitsme päeva keskmise puhkeoleku pulsisageduse (RHR).
2 Puuduta ekraani, et kuvada pulsisageduse graafik.
   Graafikus kuvatakse viimane pulsisagedus ning viimane tunni kõrge ja madal pulsisagedus.

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin

Vedeliku tarbimise jälgimise vidin kuvab vedeliku tarbimise ning selle päevase eesmärgi.

1 Vedeliku tarbimise vidina kuvamiseks nipsa.
2 Vali + iga tarbitava vedelikukoguse (1 tass, 8 untsi või 250 ml) kohta.
   VIHJE: saad oma vedeliku tarbimise seadeid kohandada, nt mõõtühikuid ja päevaeesmärki, oma kontol Garmin Connect.

Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Saad kasutada seadet füüsiliste sümptomite, libiido, seksuaalse aktiivsuse, ovulatsioonipäevade ja palju muu sisestamiseks (*Menstruaaltsükli teabe sisestamine*, lehekülg 8). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

- Menstruaaltsükli jälgimine ja üksikasjad
- Füüsilised ja emotsionaalsed sümptomid
- Menstruaaltsükli ja viljakuse ennustused
- Tervise- ja toitumisalane teave

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

Menstruaaltsükli teabe sisestamine

Enne, kui saad seadmesse vívomove Sport sisestada oma menstruaaltsükli teabe sisestada, pead seadistama menstruaaltsükli jälgimise rakenduses Garmin Connect.

1 Naistetervise jälgimise vidina kuvamiseks nipsa.
2 Puuduta ekraani.
3 Vali +.
4 Tee valik:
   - Voo sisestamiseks vali .
   - Füüsiliste sümptomite, nagu akne, seljavalu ja väsimuse sisestamiseks vali .
   - Meeleolu sisestamiseks vali .
   - Väljutamise sisestamiseks vali .
   - Libiido hindamiseks vali .
   - Seksuaalse aktiivsuse sisestamiseks vali .
   - Praeguse päeva ovulatsioonipäevana sisestamiseks vali .
5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad seadmes füüsilisi ja emotsionaalseid sümptome, veresuhkru näite ja lapse liigutusi logida (*Rasedusteabe logimine*, lehekülg 8). Lisateabe nägemiseks ja funktsiooni seadistamiseks vali rakenduses Garmin Connect säte Tervisestatistika.

Rasedusteabe logimine

Enne teabe logimist pead rakenduses Garmin Connect raseduse jälgimise seadistama.

1 Naistetervise jälgimise vidina kuvamiseks nipsa.
2 Puuduta ekraani.
3 Tee valik:
   - Oma füüsiliste sümptomite, meeleolu ja muu logimiseks vali .
   - Vali , et logida veresuhkru tase enne ja pärast sööki ning enne magamaminekut.
   - Vali , et stopperi või taimeri abil lapse liigutusi logida.
4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Muusika taasesituse juhtimine

Muusika juhtimise vidina abil saad muusikat oma nutitelefonis seadme vívomove Sport abil juhtida. Vidin juhib nutitelefonis praegu aktiivset või viimasena kasutatud meediaesitusrakendust. Kui ükski meediamängija ei ole aktiivne, ei kuva vidin palade teavet ning taasesitus tuleb käivitada telefonis.

1 Alusta nutitelefonis loo või esitusloendi taasesitust.
2 Muusika juhtimise vidina kuvamiseks nipsa seadmes vívomove Sport.

Teavituste kuvamine

Kui seade on seotud rakendusega Garmin Connect, saad vaadata seadmes oma nutitelefonist pärit teavitusi, nagu tekstsõnumid ja e-kirjad.

1. Teavituste vidina kuvamiseks nipsa.
2. Puuduta ekraani.

   Kõige viimane teavitus kuvatakse ekraani keskel.
3. Teavituse valimiseks puuduta ekraani.

   VIHJE: vanemate teavituste nägemiseks nipsa.

   Seadmes esitatakse kogu sõnum.
4. Teavitusest loobumiseks puuduta ekraani ja vali ✔.

Tekstsõnumile vastamine

MÄRKUS. see funktsioon on saadaval vaid opsüsteemiga Android™ nutitelefonidele.

Kui saad seadmes vívomove Sport tekstsõnumi teavituse, võid loendist valida ja saata kiirvastuse.

MÄRKUS. see funktsioon saadab tekstsõnumeid telefoni abil. Rakendub tavapärane mahupiirang ja andmesidetasu. Lisateavet küsi oma mobiilsideoperaatorilt.

1. Teavituste vidina kuvamiseks nipsa.
2. Puuduta ekraani.

   Kõige viimane teavitus kuvatakse ekraani keskel.

   VIHJE: vanemate teavituste nägemiseks nipsa.
3. Tekstsõnumi teavituse valimiseks puuduta ekraani.
4. Teavitusvalikute nägemiseks puuduta ekraani.
5. Vali 💬.
6. Vali loendist sõnum.

   Telefon saadab valitud sõnumi tekstsõnumina.

Treening

Ajastatud tegevuse salvestamine

Võid salvestada ajastatud tegevuse, mille saab salvestada ja saata teenuse Garmin Connect kontole.

1. Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2. Vali .
3. Tegevuste loendi sirvimiseks nipsa ekraanil ja vali suvand.
   - Kõndimiseks vali .
   - Jooksmiseks vali .
   - Kardiotreeninguks vali .
   - Jalgrattasõiduks vali .
   - Jõutreeninguks vali .
   - Hingamisharjutusteks vali .
   - Joogaks vali .
   - Basseinis ujumiseks vali .
   - Jooksulindil treenimiseks vali .
   - Muudeks tegevusteks vali .
   - Elliptilise trenažööri jaoks vali .
   - Stepperil treenimiseks vali .
   - Pilateseks vali .
   - Vali sammuväljakutseks Toe-to-Toe™.

   MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect tegevusi lisada või eemaldada.
4. Aktiivsustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
5. Alusta oma tegevust.
6. Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa ekraanil.
7. Tegevuse lõpus puuduta aktiivsustaimeri peatamiseks ekraani kaks korda.
8. Tee valik:
   - Tegevuse salvestamiseks vali .
   - Tegevuse jätkamiseks vali .
   - Tegevuse kustutamiseks vali .

Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga

Ühenda seade nutitelefoniga, et salvestada kõnni-, jooksu- või rattategevuse GPS-andmeid.

1 Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2 Vali .
3 Vali , , või .
4 Vali ✓ ja ühenda seade oma Garmin Connect kontoga.
   ✓ kuvatakse seadmes, kui ühendus on loodud.
   MÄRKUS. kui seadet ei saa nutitelefoniga ühendada, puuduta puuteekraani ja vali tegevuse jätkamiseks ✕. GPS-andmeid ei salvestata.
5 Aktiivsustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
6 Alusta oma tegevust.
   Telefon peab tegevuse ajal levialas asuma.
7 Tegevuse lõpus puuduta aktiivsustaimeri peatamiseks ekraani kaks korda.
8 Tee valik:
   - Tegevuse salvestamiseks vali ✓.
   - Tegevuse kustutamiseks vali .
   - Tegevuse jätkamiseks vali .

Jõutreeningu salvestamine

Võid jõutreeningu ajal salvestada harjutuste sarju. Sari on ühe liigutuse mitu kordust.

1 Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2 Vali > .
3 Vajadusel vali ☰ ja lülita **Korduste lugem.** või **Autom. sari** sisse.
4 Aktiivsustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
5 Alusta esimest sarja.
   Seade loeb korduseid.
6 Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa ekraanil.
7 Sarja lõpetamiseks vali .
   Kuvatakse puhkusetaimer.
8 Puhkuse ajal tee valik:
   - Täiendavate andmekuvade vaatamiseks nipsa puuteekraanil.
   - Korduste arvu muutmiseks nipsa vasakule, vali , numbri valimiseks pühi ning puuduta ekraani keskosa.
9 Järgmise sarja alustamiseks vali .
10 Korda toiminguid 6–8 seni, kuni tegevus on lõpetatud.
11 Aktiivsustaimeri peatamiseks puuduta ekraani kaks korda.
12 Tee valik:
   - Tegevuse salvestamiseks vali ✓.
   - Tegevuse kustutamiseks vali .
   - Tegevuse jätkamiseks vali .

Tugevustreeningu salvestamise näpunäited

- Treeningu ajal ära seadet vaata.
  Kasuta seadet treeningu alguses, lõpus ja puhkepauside ajal.
- Treeningu ajal keskendu endale.
- Tõsta raskuseid või kasuta treeninguks enda keharaskust.
- Tee korduvliigutusi ühtlaselt kogu ulatuses.
  Kordus läheb arvesse, kui seadmega käsi liigub tagasi algasendisse.
  MÄRKUS. jalaharjutuste lugemist ei pruugi toimuda.
- Harjutuste kogumi alustamiseks ja lõpetamiseks lülita sisse selle automaatne tuvastus.
- Salvesta ja saada tugevustreeningu tegevus teenuse Garmin Connect kontosse.
  Tegevuse üksikasjade kuvamiseks ja redigeerimiseks võid logida sisse teenuse Garmin Connect kontosse.

Ujumisandmete salvestamine

1. Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2. Vali > .
3. Vali **Oskuste tase**.
4. Kui soovid basseini pikkust muuta, vali .
5. Aktiivsustaimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
6. Alusta oma tegevust.
   Seade salvestab automaatselt ujumisintervallid või basseinipikkused. Nende vaatamiseks nipsa ekraani.
7. Tegevuse lõpus puuduta aktiivsustaimeri peatamiseks ekraani kaks korda.
8. Tee valik:
   - Tegevuse salvestamiseks vali .
   - Tegevuse kustutamiseks vali .
   - Tegevuse jätkamiseks vali .
   - Basseini pikkuse mõõtmiseks vali .

Väljakutse Toe-to-Toe alustamine

Saad alustada kaheminutilist väljakutset Toe-to-Toe sõbraga, kellel on ühilduv seade.

1. Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2. Vali > , et esitada väljakutse teisele läheduses (3 m) asuvale osalejale.
   MÄRKUS. mõlemad osalejad peavad väljakutse oma seadmes käivitama.
   Kui seade ei suuda 30 sekundi jooksul ühtki osalejat leida, siis väljakutsed aeguvad.
3. Vali osaleja nimi.
   Seade pöördloendab 3 sekundit, seejärel käivitub taimer.
4. Kõnni kaks minutit.
   Ekraanil kuvatakse taimer ja sammude arv.
5. Asetage seadmed üksteise lähedale (3 m).
   Ekraanil kuvatakse iga osaleja sammud.

Osalejad saavad valida , et uut väljakutset alustada, või , et menüüst väljuda.

Südame pulsisageduse funktsioonid

Seadmel vívomove Sport on pulsisageduse menüü, mis võimaldab vaadata randme pulsiandmeid.

	Jälgib vere hapnikuküllasust. Teades oma hapnikuküllastuse näitu aitab otsustada, kuidas keha treeningu ja stressiga kohaneb (*Pulssoksümeetri näitude hankimine*, lehekülg 13). **MÄRKUS.** pulssoksümeetri andur asub seadme tagaosas.
VO2	Kuvab su praeguse maksimaalse hapnikutarbimisvõime, mis on sportliku soorituse näitaja ja mis peaks suurenema sinu füüsiline vormi paranedes (*Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine*, lehekülg 14).
	Kuvab praeguse vormisoleku vanuse, mis põhineb sinu maksimaalsel VO2, puhkeoleku pulsisageduse ja kehamassiindeksi (KMI) andmetel. (*Vormisoleku vanuse kuvamine*, lehekülg 14) Kõige täpsema vormisoleku saamiseks seadista oma konto Garmin Connect kasutajaprofiil lõpuni.
	Edastab su praeguse pulsisageduse ühendatud seadmele Garmin® (*Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse*, lehekülg 14).

Pulssoksümeeter

Seadmel on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Vere hapnikuküllastuse teadmine aitab mõista üldist tervist ja määrata seda, kuidas sinu keha kõrgusega kohaneb. Vere hapnikutaseme määramiseks suunab seade valgusvoo nahale ning mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO_2.

Seadme pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO_2 protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende (*Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks*, lehekülg 13). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

Võid igal ajal seadmes käivitada pulssoksümeetri näidu kuvamise. Nende näitude täpsus võib muutuda vereringe, randmel seadme asetuse ja paigaloleku põhjal.

1. Kanna seadet randmeluu kohal.
   Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
2. Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
3. Vali > .
4. Kui seade loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia seadmega kätt südamega samal kõrgusel.
5. Püsi paigal.

Seade kuvab hapnikuküllastuse protsendina.

MÄRKUS. pulssoksümeetri uneandmed saad sisse lülitada ja neid vaadata kontol Garmin Connect (*Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks*, lehekülg 13).

Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks

Seadme saab määrata uneajaks pidevalt vere hapnikutaset või SpO_2 mõõtma (*Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 28).

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat $_2$ näitu.

1. Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2. Vali > > .

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritustaseme juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime südame-veresoonkonna tugevuse näitaja, mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb.

Seadmes kuvatakse maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime arv koos kirjeldusega. Teenuse Garmin Connect kontol võid vaadata oma maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime täiendavaid üksikasju.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub Firstbeat Analytics™. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa (*Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed*, lehekülg 30) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime kuvamiseks vajab seade randmepõhise pulsisageduse andmeid ja ajapõhist (kuni 15 minutit) kiirkõndi või jooksu.

1. Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2. Vali > VO2.

   Kui oled juba salvestanud 15-minutilise kiirkõnni või jooksu, võidakse kuvada sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näit. Seade uuendab sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näitu iga kord, kui ajapõhise kõnni või jooksu lõpetad.
3. Taimeri käivitamiseks vali .

   Kui test on sooritatud, kuvatakse teade.
4. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime testi käsitsi käivitamiseks ja uue hinnangulise näidu vaatamiseks puuduta praegust näitu ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

   Seade kuvab uue maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näidu.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Enne, kui seade saab vormisoleku vanuse täpselt määrata, pead seadistama rakenduses Garmin Connect kasutajaprofiili.

Vormiksoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost isiku vormisolekuga. Su seade kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on kaal Garmin Index™, siis kasutab seade su vormisoleku vanuse määramiseks kehamaasiindeksi asemel keharasva protsenti. Treeningute ja elustiiliga seotud muudatused võivad vormisoleku vanust mõjutada.

1. Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2. Vali > .

Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse

Võid edastada pulsiteabe seadmest vívomove Sport ja vaadata seda seadmetes Garmin. Näiteks võid jalgrattasõidu ajal edastada pulsiandmeid seadmele Edge® või VIRB® kaamerale.

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

1. Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2. Vali > .

   Seade vívomove Sport alustab pulsisageduse andmete edastamist.

   MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamise ajal saad vaadata ainult pulsisageduse jälgimise kuva.
3. Seo seade vívomove Sport ühilduva seadmega Garmin ANT+®

   MÄRKUS. sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad Vaata juhiseid kasutusjuhendist.
4. Puuduta pulsisageduse jälgimise kuva ja vali , et peatada pulsisageduse andmete edastamine.

Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine

⚠ ETTEVAATUST

See funktsioon hoiatab, kui puhkeoleku ajal on su pulsisagedus seadistatud väärtusest suurem või väiksem. Kõnealune funktsioon ei hoiata sind võimalikust südamerikkest ning seda ei saa kasutada meditsiinilise probleemi või haiguse diagnoosimiseks või raviks. Südamevaevuste korral võta alati ühendust arstiga.

Võid seadistada pulsisageduse läve väärtuse.

1 Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2 Vali ⚙ > ♥ > ♥.
3 Vali ♥ või ♥.
4 Lüliti sisselülitamiseks puuduta ekraani.
5 Vali ↩.
6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et määrata pulsisageduse läve väärtus.
7 Väärtuse kinnitamiseks puuduta ekraani.

Kui su pulsisagedus on kohandatud väärtusest suurem või väiksem, siis kuvatakse teade ja seade vibreerib.

Kellad

Taimeri käivitamine

1 Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2 Vali ◷ > ◷.
3 Määra minutid.
4 Puuduta ekraani keskosa, et valida minutid ja avada järgmine kuva.
5 Määra sekundid.
6 Puuduta ekraani keskosa, et valida sekundid ja avada järgmine kuva.
   Uuel kuval näed taimerit.
7 Kui soovid aega muuta, vali ✎.
8 Taimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
9 Kui soovid taimeri peatada ja seejärel uuesti käivitada, puuduta ekraani kaks korda.
10 Taimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
11 Kui soovid taimeri lähtestada, vali ↺.

Stopperi kasutamine

1 Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2 Vali ◷ > ⏱.
3 Taimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
4 Taimeri peatamiseks puuduta ekraani kaks korda.
5 Vajaduse korral vali ↺, et taimer lähtestada.

Äratuskella kasutamine

1 Määra äratuse kellaajad ja intervallid teenuse Garmin Connect kontos (*Märguannete seaded*, lehekülg 21).
2 Menüü kuvamiseks hoia sõrme seadme vívomove Sport puuteekraanil.
3 Vali ◷ > ⏰.
4 Puuduta, et kerida läbi äratuste.
5 Vali sisse- või väljalülitatav äratus.

Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel vívomove Sport on palju Bluetooth ühendusega funktsioone ühilduva nutitelefoni jaoks, milles on rakendus Garmin Connect.

Tegevuste üleslaadimised: saadab automaatselt aktiivsusandmed rakendusse Garmin Connect kohe, kui selle avate.

Abi: Garmin Connect rakenduse abil saad saata hädaabikontaktidele oma nime ja GPS-asukohaga automatiseeritud tekstsõnumi.

Leia mu seade: otsib üles kadunud seadme vívomove Sport, mis on seotud nutitelefoniga ja asub levialas.

Leia minu telefon: otsib üles kadunud nutitelefoni, mis on seotud seadmega vívomove Sport ja asub levialas.

LiveTrack: sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalajas. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalajas andmeid teenuse Garmin Connect jälgimislehel vaadata.

Muusika juhtnupud: võimaldab juhtida nutitelefoni muusikamängijat.

Teavitused: annab märku nutiseadmesse saabunud teavitustest, nagu kõned, tekstsõnumid, sotsiaalvõrgu uuendused, kalendrisündmused jne, nutiseadmes määratud teavituste seadete alusel.

Tarkvarauuendused: seade laadib alla ja installib juhtmevabalt uusima tarkvarauuenduse.

Ilmateade: kuvab nutitelefonist praeguse temperatuuri ja ilmaprognoosi.

Teavituste haldamine

Võid hallata vívomove Sport seadmes kuvatavaid teavitusi ühilduvas nutitelefonis.

Tee valik:

- Kui kasutad seadet iPhone®, ava operatsioonisüsteemi iOS® teavituste seaded, et valida seadmes kuvatavad üksused.
- Kui kasutad nutitelefoni Android, vali rakenduses Garmin Connect **Seaded** > **Märguanded**.

Kadunud nutitelefoni otsimine

Selle funktsiooniga saad otsida Bluetooth tehnoloogia abil seotud ja levialas asuvat nutitelefoni.

1. Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2. Vali > .

   Seade vívomove Sport hakkab seotud nutitelefoni otsima. Nutitelefonis kõlab märguanne ning seadme vívomove Sport ekraanil kuvatakse Bluetooth signaali tugevus. Mida lähemale oma nutitelefonile jõuad, seda tugevamaks muutub Bluetooth signaal.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab seade vívomove Sport helistaja nime või telefoninumbri.

- Kõnele vastamiseks vali .

  MÄRKUS. helistajaga vestlemiseks tuleb kasutada ühendatud nutitelefoni.
- Kõnest keeldumiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstsõnumiga vastamiseks vali ja vali loendist sõnum.

  MÄRKUS. see funktsioon on kasutatav vaid siis, kui seade on ühendatud Android nutitelefoniga.

Häirimise vältimise režiimi kasutamine

Kasuta häirimise vältimise režiimi, et lülitada välja teavitused, viiped ja märguanded. Nt võid seda režiimi kasutada magamise või filmi vaatamise ajal.

MÄRKUS. kontol Garmin Connect saab seadme seadistada nii, et see siseneb tavapäraseks uneajaks automaatselt häirimise vältimise režiimi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja.

1 Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2 Vali ⚙ > 🌙.

Garmin Connect

Võid sõpradega Garmin Connect kontol ühendust pidada. Sinu Garmin Connect konto annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, ujumine, matkamine jne.

Võid luua tasuta Garmin Connect konto, kui seod oma seadme telefoniga Garmin Connect rakenduse abil. Konto võid luua ka aadressil www.garminconnect.com.

Edenemise jälgimine: võid jälgida igapäevaseid samme, võistelda teistega ja saavutada püstitatud eesmärke.

Tegevuste salvestamine: pärast seadmes ajapõhise tegevuse sooritamist ja salvestamist võid tegevuse laadida üles teenuse Garmin Connect kontole ja säilitada seda nii kaua, kui soovid.

Andmete analüüsimine: saad vaadata oma tegevuse kohta üksikasjalikku teavet, sh aeg, vahemaa, pulsisagedus, põletatud kalorid ja kohandatavad aruanded.

Tegevuste jagamine: võid hoida sõpradega ühendust ning jälgida üksteise tegevusi või postitada oma tegevuste linke suhtlusvõrgustike saitidele.

Sätete haldamine: võid kohandada oma seadet ja kasutajasätteid teenuse Garmin Connect kontol.

Garmin Move IQ™

Kui su liigutused vastavad tuttavale harjutuste mustrile, siis tuvastab funktsioon Move IQ sündmuse automaatselt ja kuvab selle ajajoonel. Funktsiooni Move IQ sündmused kuvavad tegevuse tüübi ja kestuse, kuid need ei ilmu tegevuste loendis või uudiste voos.

Funktsioon Move IQ võib rakenduses Garmin Connect seadistatud ajaliste piirväärtuste abil kõndimise või jooksmise ajastatud tegevuse automaatselt käivitada. Need tegevused lisatakse tegevuste loendisse.

Ühendatud GPS

Kui GPS-funktsioon on ühendatud, kasutab seade sinu nutitelefonis olevat GPS-antenni, et salvestada kõnni-, jooksu- või jalgrattasõidu puhul GPS-andmed (*Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga*, lehekülg 11). GPS-andmed, sh asukoht, vahemaa ja kiirus, kuvatakse kontol Garmin Connect tegevuste andmetes.

Ühendatud GPS-funktsiooni saab kasutada ka abiteenuste ja LiveTrack funktsioonide jaoks.

MÄRKUS. ühendatud GPS-funktsiooni kasutamiseks lubage nutitelefoni rakenduste load, et asukohateavet alati Garmin Connect rakendusega jagada.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab seade selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja liigutusi. Võid magamise statistikat vaadata teenuse Garmin Connect kontos.

MÄRKUS. uinakuid ei lisata unestatistikasse. Võid kasutada häirimise vältimise režiimi teavituste ja hoiatuste väljalülitamiseks, v.a äratus (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine*, lehekülg 17).

Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect

Seade sünkroonib automaatselt andmeid rakendusega Garmin Connect iga kord, kui selle rakenduse avad. Seade sünkroonib regulaarselt ja automaatselt andmeid rakendusega Garmin Connect. Samuti saad andmed igal hetkel sünkroonida käsitsi.

1. Aseta seade nutitelefoni lähedale.
2. Ava rakendus Garmin Connect.

   VIHJE: rakendus võib olla taustal avatud või töötada.
3. Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
4. Vali > .
5. Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.
6. Vaata andmeid rakenduses Garmin Connect.

Andmete sünkroonimine arvutiga

Enne andmete sünkroonimist arvutis oleva rakendusega Garmin Connect pead installima rakenduse Garmin Express™ (*Rakenduse Garmin Expressseadistamine*, lehekülg 18).

1. Ühenda USB-kaabli abil seade arvutiga.
2. Ava rakendus Garmin Express.

   Seade siseneb massmälurežiimi.
3. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
4. Oma andmeid näed kontolGarmin Connect

Rakenduse Garmin Expressseadistamine

1. Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.
2. Külasta veebilehte www.garmin.com/express.
3. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Seadme kohandamine

Bluetooth seaded

Hoia sõrme ekraanil, et menüü kuvada, ja vali .

: lülita Bluetooth tehnoloogia sisse ja välja.

MÄRKUS. muud Bluetooth seaded kuvatakse ainult siis, kui Bluetooth tehnoloogia on lubatud.

: võimaldab seadme ühendada ühilduva Bluetooth toega nutitelefoniga. See seade võimaldab kasutada rakenduse Garmin Connect abil Bluetooth ühendusega funktsioone, sh teavitusi ja tegevuste üleslaadimist teenusesse Garmin Connect.

: võimaldab otsida kadunud nutitelefoni, mis on seotud Bluetooth tehnoloogia abil ja asub levialas.

: võimaldab seadet ühilduva Bluetooth toega nutitelefoniga sünkroonida.

Seadme seaded

Teatud seadeid saab seadmes vívomove Sport kohandada. Ka kontol Garmin Connect saab seadeid kohandada.

Hoia sõrme ekraanil, kuva menüü ja vali .

: lülitab häirimise vältimise režiimi sisse ja välja (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine*, lehekülg 17).

: võimaldab kella seiereid käsitsi kalibreerida (*Kellaosutite joondamine*, lehekülg 26).

: võimaldab seadistada ekraaniseadeid, nagu heledus, ajalõpp ja žestid (*Ekraaniseaded*, lehekülg 19).

: määrab vibratsioonitaseme.

MÄRKUS. kõrgem vibratsioonitase lühendab aku kasutusaega.

: võimaldab pulsimonitori sisse ja välja lülitada, seadistada normist kõrvalekalduva pulsisageduse, määrata puhkamise meeldetuletuse ja pulssoksümeetri une jälgimiseks sisse lülitada (*Pulsisageduse ja stressi seaded*, lehekülg 20).

: võimaldab aktiveerida ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid*, lehekülg 20).

: lülitab aktiivsusmonitori, liikumismärguande ja eesmärkide märguanded sisse ja välja (*Aktiivsussätted*, lehekülg 20).

: seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingu ning võimaldab kellaaja käsitsi määrata (*Kellaaja käsitsi määramine*, lehekülg 21).

: võimaldab valida, kummal randmel kella kannad.

MÄRKUS. seda sätet kasutatakse tugevustreeningu ja viibete jaoks.

: määrab, kas seade kuvab läbitud vahemaa ja temperatuuri statuudi- või meetermõõdustikus.

: määrab seadme keele.

: võimaldab lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõikide vaikeseadete taastamine*, lehekülg 28).

: kuvab seadme ID, tarkvara versiooni, regulatiivteabe, litsenstilepingu jne (*Seadme teabe vaatamine*, lehekülg 25).

Ekraaniseaded

Hoia sõrme ekraanil, kuva menüü ja vali > .

: määrab heledustaseme. Võid kasutada valikut Auto, et automaatselt heledust ümbritsevate valgustingimuste põhjal muuta. Heledustaset saab ka käsitsi muuta.

MÄRKUS. kõrgem heledustase lühendab aku kasutusaega.

: seadistab ekraani väljalülitumise aja.

MÄRKUS. pikem vaheaeg vähendab aku kasutusaega.

: määrab seadme randmeliigutusega sisselülituma. Viibete hulka kuulub randme keha poole pööramine, et seadet vaadata. Vali suvand Ainult tegevuse ajal, et kasutada seda žesti vaid ajapõhiste tegevuste ajal.

: reguleeri žesti tundlikkust, et lülitada ekraan sisse sagedamini või harvem.

MÄRKUS. suurem žesti tundlikkus lühendab aku kasutusaega.

Pulsisageduse ja stressi seaded

Hoia sõrm ekraanil, kuva menüü ja vali ⚙ > ♥⚙.

♥: lülitab randmel kantava pulsimonitori sisse või välja. Saad kasutada valikut Ainult tegevus, et kasutada randmel kantavat pulsimonitori ainult ajastatud tegevuste vältel.

♥!: seade annab märku, kui pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine*, lehekülg 15).

: seade annab märku, kui stressitase on ebatavaliselt kõrge. Märguanne ärgitab sind hetkeks puhkama ning seade palub sul alustada juhistega hingamisharjutust. (*Lõdvestustaimeri käivitamine*, lehekülg 7).

: seade võib pidevalt jälgida vere hapnikuküllastust, kuni sina magad.

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid

⚠ ETTEVAATUST

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid on lisafunktsioonid ning need ei tohiks olla esmane viis hädaabi hankimiseks. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

Seadmel vívomove Sport on ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, mille peab seadistama rakendusega Garmin Connect.

TEATIS

Nende funktsioonide kasutamiseks pead looma ühenduse rakendusega Garmin Connect Bluetooth-tehnoloogia abil. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

Lisateavet ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kohta leiad aadressilt www.garmin.com/safety.

Hoia sõrme ekraanil, kuva menüü ja vali ⚙ > ✱.

: aktiveerib teatud tegevuste abifunktsiooni. Saad saata hädaabikontaktidele oma nime, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga tekstsõnumi.

: aktiveerib LiveTrack funktsiooni teatud tegevuste jaoks. LiveTrack võimaldab pereliikmetel saata päringu reaalajas sinu asukoha vaatamiseks. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaalajas andmeid veebilehel vaadata.

Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

1 Vali rakenduses Garmin Connect ☰ või •••.
2 Vali **Ohutus ja jälgimine** > **Ohutusfunktsioonid** > **Hädaabikontaktid** > **Lisa hädaabikontakte**.
3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Aktiivsussätted

Hoia sõrme ekraanil, kuva menüü ja vali ⚙ > .

: võimaldab tegevuse jälgimise sisse ja välja lülitada.

MÄRKUS. muud tegevuse jälgimise seaded kuvatakse ainult siis, kui tegevuse jälgimine on lubatud,

: võimaldab Liikumisteade sisse ja välja lülitada.

: võimaldab eesmärkide märguanded sisse ja välja lülitada või need ajastatud tegevuse puhul keelata. Eesmärgi hoiatus ilmub igapäevaste sammude ja nädala intensiivsusminutite eesmärgi korral.

Kellaaja seaded

Hoia sõrme ekraanil, et menüü kuvada, ja vali ⚙ > .

: seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingusse.

: võimaldab määrata kellaaja käsitsi või automaatselt seotud mobiilseadme põhjal (*Kellaaja käsitsi määramine*, lehekülg 21).

Kellaaja käsitsi määramine

Kellaaeg määratakse vaikimisi automaatselt, kui seade vívomove Sport on nutitelefoniga seotud.

1 Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2 Vali ⚙ > ⏲ > Ⓜ > **Käsitsi**.
3 Vali ✔.
4 Kellaaja määramiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Garmin Connect seaded

Seadme seadeid, tegevuste valikuid ja kasutajaseadeid saad kohandada kontol Garmin Connect. Teatud seadeid saab kohandada ka seadmes vívomove Sport.

- Vali rakenduses Garmin Connect ☰ või •••, seejärel vali **Garmini seadmed** ning siis oma seade.
- Vali rakenduse Garmin Connect seadmete vidinas oma seade.

Pärast seadete kohandamist pead oma andmed sünkroonima, et need seadmes rakendada (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect*, lehekülg 18) (*Andmete sünkroonimine arvutiga*, lehekülg 18).

Välimuse seaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Välimus.

Kella välimus: võimaldab valida kella disaini.

Vidinad: võimaldab seadmes kuvatavaid vidinaid kohandada ning vidinaid silmuses ümber järjestada.

Ekraanivalikud: võimaldab ekraani kohandada.

Märguannete seaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Märguanded.

Hoiatused: võimaldab määrata seadmes äratuse kellaajad ja sagedused.

Nutiteavitused: võimaldab lubada ja seadistada ühilduvast nutitelefonist pärit telefoni teavitused. Teavitusi saad filtreerida valikute Üldkasutus või Tegevuse ajal kaudu.

Ebanormaalse pulsisageduse hoiatused: seade saab anda märku, kui pärast puhkeaega on pulsisagedus määratud väärtusest suurem või väiksem. Saad valida Kõrge sageduse hoiatus või Madala sageduse hoiatus.

Liikumisteade: võimaldab seadmel kuvada teate ja liikumisriba kellaaja kuval, kui oled liiga kaua passiivne olnud. Kui vibratsioonid on sisse lülitatud, siis seade ka vibreerib.

MÄRKUS. see seade lühendab aku kasutusaega.

Puhk. meeldetuletused: seade saab anda märku, kui stressitase on ebatavaliselt kõrge. Märguanne ärgitab sind hetkeks puhkama ning seade palub sul alustada juhistega hingamisharjutust.

Bluetooth-ühenduse hoiatus: seade saab anda märku, kui seotud nutitelefon ei ole enam Bluetooth tehnoloogia abil ühendatud.

Ära sega magamise ajal: seadistab uneajal režiimi Ära sega automaatse sisselülitumise (*Kasutajaseaded*, lehekülg 22).

Tegevuste valikute kohandamine

Võid seadmes kuvamiseks tegevusi valida.

1 Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel **Aktiivsusvalikud**.
2 Vali **Redigeeri**.
3 Vali seadmes kuvatavad tegevused.

MÄRKUS. kõnni- ja jooksutegevusi ei saa eemaldada.

4 Vajaduse korral vali tegevus, mille seadeid (nt märguanded ja andmeväljad) soovid kohandada.

Ringide märkimine

Võid kasutada funktsiooni Auto Lap®, mis tähistab ringi iga kilomeetri või miili järel automaatselt. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

MÄRKUS. funktsioon Auto Lap on saadaval ainult teatud tegevustega.

1. Vali rakenduse Garmin Connect seadete menüüst **Garmini seadmed**.
2. Vali oma seade.
3. Vali **Aktiivsusvalikud**.
4. Vali tegevus.
5. Vali **Auto Lap**.

Andmeväljade kohandamine

Andmeväljade kombinatsioone ei saa nende kuvade puhul muuta, mis ilmuvad siis, kui tegevuse taimer töötab.

MÄRKUS. valikut Basseinis ujumine ei saa kohandada.

1. Vali rakenduse Garmin Connect seadete menüüs **Garmini seadmed**.
2. Vali oma seade.
3. Vali **Aktiivsusvalikud**.
4. Vali tegevus.
5. Vali **Andmeväljad**.
6. Vali muutmiseks andmeväli.

Aktiivsusmonitori seaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Aktiivsusjälgija.

MÄRKUS. mõned sätted kuvatakse seadistusmenüü alamkategoorias. Rakenduse või veebisaidi uuendused võivad muuta neid sätete menüüsid.

Aktiivsusjälgija: lülitab aktiivsusmonitori funktsioonid sisse ja välja.

Tegevuse aktiivne käivitamine: lubab seadmel ajapõhiseid tegevusi automaatselt luua ja salvestada, kui funktsioon Move IQ tuvastab, et oled piisavalt kaua kõndinud või jooksnud. Võid jooksmisele ja kõndimisele luua miinimumajaga läve.

Kohanda sammupikkust: võimaldab seadmel kohandatud sammupikkuse abil läbitud vahemaad täpsemalt arvutada. Võid sisestada teadaoleva vahemaa ja selle läbimiseks kulunud sammude arvu ning Garmin Connect saab arvutada su sammupikkuse.

Igapäevased sammud: võimaldab määrata sammude päevaeesmärgi. Võid kasutada valikut Eesmärk, et lubada seadmel sammude eesmärgi automaatset tuvastust.

Eesmärkide hoiatused: võimaldab eesmärkide hoiatusi sisse ja välja lülitada või üksnes tegevuste ajaks välja lülitada. Eesmärgi hoiatus ilmub igapäevaste sammude ja nädala intensiivsusminutite eesmärgi korral.

Move IQ: võid funktsiooni Move IQ sündmused sisse või välja lülitada. Funktsioon Move IQ tuvastab automaatselt tegevuste mustrid, nagu kõndimine ja jooksmine.

Pulssoksümeetria: võimaldab seadmel une ajal salvestada kuni 4 tunni ulatuses pulssoksümeetri andmeid.

Määra eelistatud aktiivsusjälgijaks: kui rakendusega on ühendatud mitu seadet, siis seadistab seadme peamiseks aktiivsusmonitoriks.

Nädalased intensiiv.minutid: võimaldab sisestada keskmise kuni suure intensiivsusega treeningu minutite nädalaeesmärgi. Seade võimaldab määrata ka keskmise intensiivsusega minutite pulsisageduse tsooni ning suure intensiivsusega minutite jaoks suurema pulsisageduse tsooni. Saad ka vaikealgoritmi kasutada.

Kasutajaseaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Kasutajaseaded..

Isiklikud andmed: võid sisestada isikuandmed, nagu sünnikuupäev, sugu, pikkus ja kaal.

Unerežiim: võid sisestada tavapärase uneaja.

Pulsisaged. tsoonid: võimaldab tuvastada maksimaalse pulsisageduse ja kohandatud pulsisageduse tsoone.

Üldised seaded

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Üldine.

Seadme nimi: võimaldab määrata seadmele nime.

Randmel kandmine: võimaldab valida, kummal randmel kella kannad.

MÄRKUS. seda sätet kasutatakse tugevustreeningu ja viibete jaoks.

Ajavorming: seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingusse.

Kuupäevavorming: seadistab kuupäeva kuvamise kuu/päeva või päeva/kuu vormingusse.

Keel: määrab seadme keele.

Mõõtühikud: määrab, kas seade kuvab läbitud vahemaa ja temperatuuri statuudi- või meetermõõdustikus.

Physio TrueUp: võimaldab seadmel sünkroonida teistest Garmin seadmetest pärit tegevusi, ajalugu ja andmeid.

Seadme teave

Seadme laadimine

⚠ HOIATUS

Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseidwww.garmin.com/fitandcare.

1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimispessa.

2 Ühenda USB-kaabli suurem ots USB-laadimispessa.

3 Lae seade täiesti täis.

Seadme laadimise nõuanded

- Ühenda laadija kindlalt USB-kaabli abil seadmega, et see laadida (*Seadme laadimine*, lehekülg 23).

  Võid seadme laadmiseks ühendada USB-kaabli ettevõtte Garmin heakskiiduga vahelduvvooluadapteri ja standardse seinakontaktiga või arvuti USB-pordiga.
- Vaata aku laetuse taset seadme teabe kuval olevast graafikust (*Seadme teabe vaatamine*, lehekülg 25).

Seadme hooldamine

TEATIS
Väldi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitsemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.
Ära puhasta seadet terava esemega.
Ära kasuta puuteekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.
Väldi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.
Kui seade puutub kokku kloori-, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetikavahendite, alkoholi või muude ohtlike kemikaalidega, loputa seda põhjalikult mageveega. Pikaaegne kokkupuude nende ainetega võib korpust kahjustada.
Hoia nahkrihm puhas ja kuiv. Ära nahkrihmaga vette ega duši alla mine. Veega ja higiga kokkupuutumisel võib nahkrihm kahjustuda ja selle värv võib kuluda. Nahkrihmade asemel võid silikoonrihmasid kasutada.
Ära aseta kõrge temperatuuriga keskkonda, nagu riidekuivatisse.
Ära hoia seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Seadme puhastamine

TEATIS
Isegi pisut higi või niiskust võib põhjustada seadme elektriklemmidel korrosiooni laadijaga ühendamisel. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

1. Puhasta seadet lapiga, mida on niisutatud õrnatoimelise puhastusainega.
2. Kuivata.

Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.

VIHJE: lisateabe saamiseks ava aadress www.garmin.com/fitandcare.

Nahkrihmade puhastamine

1. Puhasta nahkrihma kuiva lapiga.
2. Puhasta nahkrihmasid nahahooldusvahendiga.

Rihmade vahetamine

Seade on kokkusobiv 20 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.

2 Sisesta vedruvarda üks ots uue rihma kinnitamiseks seadmesse.
3 Libista kiirvabastusnõela ning joonda vedruvarras seadme teise poolega.
4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

Seadme teabe vaatamine

Vaata seadme ID-d, tarkvara versiooni ja regulatiivteavet.

1 Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2 Vali ⚙ > ℹ.
3 Teabe kuvamiseks nipsa.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Aku kasutusaeg	Kuni 5 päeva nutirežiimis Kuni 1 lisapäev kellarežiimis
Töötemperatuuri vahemik	–10 kuni 55 °C (14 kuni 131 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmeta side sagedus	2,4 GHz @ 0 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	5 ATM[1]

Tõrkeotsing

Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?

Seade vívomove Sport ühildub Bluetooth tehnoloogiat kasutavate nutitelefonidega.

Ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt www.garmin.com/ble.

[1] * Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt www.garmin.com/waterrating.

Telefon ei ühendu seadmega

- Aseta seade nutitelefoni lähedusse.
- Kui seade on juba seotud, lülita Bluetooth mõlemas seadmes välja ning seejärel uuesti sisse.
- Kui seade ei ole seotud, ava nutitelefoni Bluetooth tehnoloogia.
- Ava nutitelefonis rakendus Garmin Connect, vali ☰ või •••, seejärel vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade**, et sidumisrežiimi siseneda.
- Hoia sõrme ekraanil, et menüü kuvada, ja vali > , et sidumisrežiimi siseneda.

Mu seade ei näita õiget kellaaega

Seade uuendab kellaaja ja kuupäeva, kui sünkroonid seadme arvuti või mobiilseadmega. Õige kellaaja seadistamiseks tuleks seadet sünkroonida ajavööndi muutumisel või suve-/talveajale üleminekul.

Kui kellaosutid ei ühti digitaalse kellaajaga, tuleks neid käsitsi joondada (*Kellaosutite joondamine*, lehekülg 26).

1. Kinnita, et valitud on automaatne kellaaja määramine (*Kellaaja seaded*, lehekülg 20).
2. Kinnita, et arvuti või mobiilseade näitab õiget kohalikku kellaaega.
3. Tee valik:
   - Sünkrooni seade arvutiga (*Andmete sünkroonimine arvutiga*, lehekülg 18).
   - Sünkrooni seade mobiilseadmega (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect*, lehekülg 18).

   Kellaaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

Kellaosutite joondamine

Sinu vívomove Sport seade sisaldab kellaosuteid. Intensiivse tegevuse tõttu võib kellaosutite asend muutuda. Kui kellaosutid ei ühti digitaalse kellaajaga, tuleks neid käsitsi joondada.

VIHJE: kellaosuteid võib-olla vajalik joondada ka siis, kui oled kella mõned kuud tavapäraselt kasutanud.

1. Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2. Val > > **Joonda osutid \n12:00-ga**.
3. Toksa või , kuni minutiosuti osutab kellaajale 12.
4. Vali ✓.
5. Toksa või , kuni tunniosuti osutab kellaajale 12.
6. Vali ✓.

   Kuvatakse teade **Joondatud**.

   MÄRKUS. kellaosuteid saab joondada ka rakendusega Garmin Connect.

Seadme ekraani nähtavus on õues halb

Seade tuvastab ümbritsevad valgustingimused ja kohandab automaatselt taustvalgustuse heledust, et aku kasutusaeg oleks võimalikult pikk. Otsese päikesevalguse käes ekraani heledus suureneb, kuid siiski võib lugemine raske olla. Õuetegevuste alustamisel võib abi olla tegevuse automaattuvastuse funktsioonist (*Aktiivsusmonitori seaded*, lehekülg 22).

Aktiivsuse jälgimine

Lisateavet aktiivsuse jälgimise kohta leiad aadressilt garmin.com/ataccuracy.

Minu sammuarv ei näi õige olevat

Kui sammuarv ei näi õige, võid proovida järgmist.

- Kanna seadet mittedominantsel käel.
- Kanna seadet taskus, kui lükkad lapsekäru või muruniidukit.
- Kanna seadet taskus, kui kasutad aktiivselt ainult käsi.

  MÄRKUS. seade võib tõlgendada teatud korduvaid liigutusi (nt nõudepesu, pesu voltimine või plaksutamine) sammudena.

Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Teenuse Garmin Connect konto sammunäitu uuendatakse seadmega sünkroonimisel.

1 Tee valik:
   - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express (*Andmete sünkroonimine arvutiga*, lehekülg 18).
   - Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect*, lehekülg 18).
2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.

   Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

   MÄRKUS. rakenduse Garmin Connect või Garmin Express värskendamine ei sünkrooni andmeid ega uuenda sammunäitu.

Minu stressitaset ei kuvata

Stressitaseme kuvamiseks seadmes peab randmel kantav pulsimonitor olema sisse lülitatud.

Stressitaseme määramiseks mõõdab seade päevaste puhkeaegade vältel sinu pulsisageduse muutlikkust. Seade ei määra stressitaset ajastatud tegevuste vältel.

Kui stressitaseme asemel kuvatakse kriipsud, siis püsi paigal ja oota, kuni seade mõõdab sinu pulsisageduse muutlikkuse.

Mu intensiivsusminutid vilguvad

Kui teed trenni intensiivsustasemel, mis viib sind lähemale intensiivsusminutite sihile, siis intensiivsusminutid vilguvad.

Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul

Kui pulsisageduse andmed on ebaühtlased või neid ei kuvata, võid proovida järgmist.

- Enne seadme kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta seadme all päikesekreemi, kätevedelikku või putukatõrjevahendit.
- Väldi seadme tagumisel küljel asuva pulsisageduse anduri kraapimist.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja kogu pulsisageduse andmed ka enne tegevusega alustamist.

  MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.
- Loputa seadet pärast trenni puhta veega.
- Kasuta treeningu ajal silikoonrihma.

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Täpsema tulemuse saavutamiseks kanna seadet magamise ajal.
- Hea uni parandab Body Battery näitu.
- Intensiivne tegevus ja liigne stress võivad põhjustada Body Battery taseme langust.
- Funktsiooni Body Battery ei mõjuta toit ja stimulandid, nagu kofeiin.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

Kui pulssoksümeetri andmed on korrapäratud või ei ilmu, proovi järgmist.

- Kui seade loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peab olema kindlalt, kuid mugavalt paigaldatud.
- Kui seade loeb vere hapnikuküllastust, hoia seadmega kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoonrihma.
- Enne seadme kandmist pese käsi puhtaks ja kuivata.
- Ära kasuta seadme all päikesekreemi, kätevedelikku või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit seadme tagaosas.
- Loputa seadet pärast trenni puhta veega.

Aku kasutusaja pikendamine

- Vähenda ekraani heledust ja ooterežiimi aktiveerumiseks kuluvat aega (*Välimuse seaded*, lehekülg 21).
- Vähenda randmeviipe tundlikkust (*Ekraaniseaded*, lehekülg 19).
- Lülita randmeviiped välja (*Välimuse seaded*, lehekülg 21).
- Vähenda nutitelefoni teavituste seadetes teavitusi, mis kuvatakse seadmes vívomove Sport (*Teavituste haldamine*, lehekülg 16).
- Lülita nutiteavitused välja (*Bluetooth seaded*, lehekülg 19).
- Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Bluetooth seaded*, lehekülg 19).
- Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin (*Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse*, lehekülg 14).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Pulsisageduse ja stressi seaded*, lehekülg 20).

  MÄRKUS. randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid, maksimaalset hapnikutarbimisvõimet, stressitaset ja põletatud kaloreid (*Intensiivsusminutid*, lehekülg 5).

Kõikide vaikeseadete taastamine

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele.

1. Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
2. Vali ⚙ > ⌚.
3. Tee valik:
   - Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kasutaja sisestatud kogu teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
   - Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kasutaja sisestatud kogu teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kustuta andmed, lähtesta**.

   Kuvatakse teade.
4. Puuduta ekraani.
5. Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva nutitelefoniga seotud olema (*Seadme sisselülitamine ja seadistamine*, lehekülg 1).

Sünkrooni seadet rakendusega Garmin Connect (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect*, lehekülg 18).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Connect uuenduse automaatselt seadmesse. Uuendus rakendatakse, kui seadme aktiivset kasutust ei toimu. Pärast uuendamist seade taaskäivitub.

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Enne seadme tarkvara uuendamist tuleb alla laadida ja installida rakendus Garmin Express ning lisada su seade (*Andmete sünkroonimine arvutiga*, lehekülg 18).

1 Ühenda USB-kaabli abil seade arvutiga.
   Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Express selle seadmesse.
2 Kui rakendus Garmin Express on uuenduse saatmise lõpetanud, ühenda seade arvuti küljest lahti.
   Seade installib uuenduse.

Tooteuuendused

Installi arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installi nutitelefoni rakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Lisateabe hankimine

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet valikuliste tarvikute ja varuosade kohta.
- Ava www.garmin.com/kenwood.
  Tegemist ei ole meditsiiniseadmega. Pulssoksümeetrifunktsioon ei ole kõigis riikides saadaval.

Seadme parandamine

Kui seade vajab parandamist, ava support.garmin.com, kust leiad teavet selle kohta, kuidas ettevõtte Garmin tootetoele hooldustaotlus esitada.

Lisa

Vormisoleku sihid

Pulsisageduse tsoonide tundmine aitab mõõta ja parandada vormisolekut järgmiste põhimõtete mõistmise ja rakendamisega.

- Pulss on treeningu intensiivsuse hea näitaja.
- Pulsisageduse teatud tsoonides treenimine aitab parandada kardiovaskulaarset võimekust ja tugevust.

Kui tead oma maksimaalset pulsisagedust, võid kasutada tabelit (*Pulsisageduse tsoonide arvutamine*, lehekülg 30), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsisageduse tsoon.

Kui sa ei tea oma maksimaalset pulssi, kasuta Internetis saadaolevat mõnda kalkulaatorit. Teatud spordisaalid ja tervisekeskused võivad teha testi maksimaalse pulsisageduse mõõtmiseks. Vaikimisi kasutatav maksimaalse pulsisagedus on 220 miinus su vanus.

Pulsisageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsisageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada. Pulsisageduse tsoon on teatud vahemikku jääv südamelöökide arv minutis. Viis enim kasutatud pulsisageduse tsooni on tähistatud numbritega 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsisageduse protsentide alusel.

Pulsisageduse tsoonide arvutamine

Tsoon	% maksimaalsest pulsisagedusest	Tajutav pingutus	Kasud
1	50–60%	Lõdvestunud, rahulik tempo, rütmiline hingamine	Algaja tasemel aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, natuke sügavam hingamine, vestlemine on võimalik	Tavaline kardiotreening, hea taastumistempo
3	70–80%	Keskmine tempo, vestlemine on raskendatud	Parem aeroobne võimekus, optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire tempo ja natuke ebamugav, jõuline hingamine	Parem anaeroobne võimekus ja lävi, parem kiirus
5	90–100%	Sprintimistempo, pole pikema aja vältel jätkusuutlik, raske hingamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus, suurem jõud

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed

Nendes tabelites on näidatud maksimaalse hapnikutarbimisvõime hinnangulised väärtused vanuse ja soo kaupa.

Mehed	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Suurepärane	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hea	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Ilus	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Halb	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Naised	Protsentiil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ülihea	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Suurepärane	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Ilus	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Halb	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Andmed on trükitud The Cooper Institute loal. Lisateabe saamiseks külasta veebilsaiti www.CooperInstitute.org.

Indeks

A
abi **20**
ajalugu **18**
  arvutisse saatmine **17, 18**
aktiivsuse jälgimine **5**
aktiivsusjälgija **5, 21**
aktiivsusmonitor **4, 5, 18, 20, 22, 23**
aku
  laadimine **1, 23**
  maksimeerimine **19, 22, 28**
andmed
  edastamine **17**
  salvestamine **17**
  üleslaadimine **23**
andmete salvestamine **17**
andmeväljad **22**
Auto Lap **22**
avakuva, kohandamine **21**

B
basseini pikkus, säte **12**
Bluetooth tehnoloogia **16, 20, 21**
Body Battery **6**

E
eesmärgid **4, 20, 22**
ekraan **19**
  kalibreerimine **26**
  seaded **20**
ekraaniseaded **19**

G
Garmin Connect **1, 17, 18, 20–23, 28**
Garmin Express **18**
  tarkvara uuendamine **29**
GPS **11, 20**
  signaal **18**

H
hapnikuküllastus **13**
hoiatused, kell **21**
hädaabikontaktid **20**

I
ilm **4**
intensiivsusminutid **4, 6, 14, 22, 27**
intervallid, ujumine **12**

J
joomine **4**
juhtelementide menüü **3**
jälgimine **13, 20**

K
kaal, seaded **22**
kalibreerimine **6**
  puuteekraan **26**
kalorid **6**
  andmeväljad **22**
  väljaminekud **4**
kasutajaandmed, kustutamine **28**
kasutajaprofiil **14**
keel **23**
Keha aku **4, 27**
kell **15, 21, 26**
kella disainid **21**
kellaaeg **21, 26**
  seaded **20, 23, 26**
kellarežiim **2**
kontaktid, lisamine **20**
kustutamine
  kõik kasutaja andmed **28**
  sõnumid **9**

L
laadimine **23**
LiveTrack **20**

M
Maksimaalne hapnikutarbimisvõime **13, 14, 30**
massmälurežiim **18**
menstruaaltsükkel **4, 7, 8**
menüü **2, 3, 20**
Move IQ **22**
muusika juhtnupud **4, 8**
muutmine **21**
mõõtühikud **23**
märguanded **20**
  pulsisagedus **15, 20–22**
  vibratsioon **17, 21**

N
nutitelefon **9, 20, 25**
  rakendused **16**
  sidumine **1, 19, 26**

P
patarei **25**
profiilid, tegevus **18**
pulsisagedus **3, 4, 7, 13, 14**
  andmeväljad **22**
  andurite sidumine **14**
  monitor **13, 20, 27**
  märguanded **15, 20, 21**
  tsoonid **22, 29, 30**
pulssoksümeeter **3, 4, 13, 20, 22, 28**
puuteekraan **2**
  kalibreerimine **26**

R
rakendused **16, 20**
  nutitelefon **1**
rihmad **25**
ringid **22**

S
sammud **4, 12, 20, 22**
sammupikkus **22**
seaded **3, 13, 19–21, 26, 28**
  seade **20–23**
seadme ID **25**
seadme kohandamine **19**
seadme lähtestamine **28**
seadme puhastamine **24**
sidumine
  ANT+ andurid **14**
  nutitelefon **1, 19, 26**
stopper **15**
stressiskoor **6**
stressitase **4, 6, 7, 20, 27**
sõnumid **9**
süsteemiseaded **19**

T
taimer **7, 10–12, 15, 22**
  allaloendus **15**
tarkvara
  uuendamine **28, 29**
  versioon **25**
tarvikud **29**
taustvalgustus **17, 19, 21**
teavitused **4, 9, 16, 21**
  tekstsõnumid **9**
  telefonikõned **16**
tegevused **10–12, 20, 22**
  kohandatud **21**
  salvestamine **21**
tegevuste salvestamine **10–12, 21**
tehnilised andmed **25**
Tehnoloogia Bluetooth **16, 19, 25**
tekstsõnumid **9**
telefonikõned **16**
tervisestatistika **7, 8**
tsoonid, pulsisagedus **22**
tõrkeotsing **12, 23, 25–29**

U
ujumine **12**
unerežiim **18, 21, 22**
USB **29**
  failide edastamine **18**
uuendused, tarkvara **28, 29**

V
vahemaa **4**
  andmeväljad **22**
varuosad **25**
vidinad **4, 6–8, 21**
väljakutsed **12**