

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

Kasutusjuhend

© 2022 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 värskemate uuenduste saamiseks külastage veebilehte www.garmin.com.

Garmin®, Garmini logo, ANT+®, Auto Lap®, Edge® ja vivomove® 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, mida ettevõtte kasutab Apple Inc. litsentsi alusel. Qi® on ettevõtte Wireless Power Consortium registreeritud kaubamärk. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

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

M/N: A04224

Sisukord

Sissejuhatus	1	Tugevustreeningu salvestamise näpunäited.....	13
Käekella seadistamine.....	1	Ujumisandmete salvestamine.....	13
Kellarežiimid.....	2	Väljakutse Toe-to-Toe alustamine.....	14
Kella kasutamine.....	2	Südame pulsisageduse funktsioonid	14
Menüüsuvandid.....	2	Pulssoksümeeter.....	14
Kella kandmine.....	3	Pulssoksümeetri näitude hankimine.....	15
Vidinad	4	Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks.....	15
Automaatne eesmärk.....	5	Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave.....	15
Liikumisriba.....	5	Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave hankimine.....	15
Liikumismärguande väljalülitamine.....	5	Vormisoleku vanuse kuvamine.....	16
Intensiivsusminutid.....	6	Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse.....	16
Intensiivsusminutite teenimine.....	6	Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine.....	16
Body Battery.....	6	Garmin Pay	16
Vidina Body Battery kuvamine.....	6	Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine.....	16
Pulsisageduse muutumine ja stressitase.....	6	Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine..	17
Stressitaseme vidina kuvamine.....	6	Ostu eest tasumine kellaga.....	17
Lõdvestustaimerit käivitamine.....	7	Garmin Pay kaartide haldamine.....	18
Vedeliku tarbimise jälgimise vidin.....	7	Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine.....	18
Täpsem kalorite lugemine.....	7	Kellad	18
Pulsisageduse vidina kuvamine.....	7	Taimeri käivitamine.....	18
Une jälgimine.....	7	Stopperi kasutamine.....	18
Menstruaaltsükli jälgimine.....	8	Äratuskella kasutamine.....	19
Menstruaaltsükli teabe sisestamine.....	8	Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid	19
Raseduse jälgimine.....	8	Hädaabikontaktide lisamine.....	19
Rasedusteabe logimine.....	8	Kontaktide lisamine.....	19
Muusika taasesituse juhtimine.....	9	Juhtumi tuvastamine.....	20
Teavituste kuvamine.....	9	Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine.....	20
Tekstsõnumile vastamine.....	9	Abi taotlemine.....	20
Juhtelemendid	10	Bluetooth ühendusega funktsioonid	21
Juhtelemendide menüü kohandamine.....	11		
Treening	11		
Ajastatud tegevuse salvestamine.....	11		
Jooksulindi vahemaa kalibreerimine.....	12		
Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga.....	12		
Jõutreeningu salvestamine.....	13		

Teavituste haldamine.....	21	Mu kell ei näita õiget kellaaega.....	30
Kadunud telefoni otsimine.....	21	Kellaosutite joondamine.....	31
Sissetulevale telefonikõnele		Kella ekraani nähtavus on õues halb...	31
vastamine.....	21	Minu kell ei lae juhtmevabalt.....	31
Häirimise vältimise režiimi		Aktiivsuse jälgimine.....	31
kasutamine.....	22	Minu sammuarv ei näi õige olevat... 31	
Garmin Connect.....	22	Kella ja teenuse Garmin Connect	
Garmin Move IQ™.....	22	konto sammunäit ei ühti.....	32
Ühendatud GPS.....	23	Minu stressitaset ei kuvata.....	32
Une jälgimine.....	23	Mu intensiivsusminutid vilguvad.....	32
Andmete sünkroonimine rakendusega		Näpunäited korrapäratute pulsisageduse	
Garmin Connect.....	23	andmete puhul.....	32
Andmete sünkroonimine arvutiga.....	23	Funktsiooni Body Battery andmete	
Rakenduse Garmin		parendamise näpunäited.....	32
Expressseadistamine.....	23	Pulssoksümeetri korrapäratute	
Kella kohandamine.....	24	andmetega seotud näpunäited.....	32
Kella seaded.....	24	Aku kestvuse maksimeerimine.....	33
Ekraaniseaded.....	24	Kõikide vaikeseadete taastamine.....	33
Bluetooth seaded.....	24	Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin	
Pulsisageduse ja stressi seaded.....	25	Connect abil.....	33
Aktiivsussätted.....	25	Tarkvara uuendamine rakendusega	
Süsteemiseaded.....	25	Garmin Express.....	33
Kellaaja seaded.....	25	Tooteuuendused.....	34
Garmin Connect seaded.....	26	Lisateabe hankimine.....	34
Telefonisätted.....	26	Seadme parandamine.....	34
Kellakuva kohandamine.....	26	Lisa.....	34
Tegevuste valikute kohandamine....	26	Vormisoleku sihid.....	34
Ringide tähistamine.....	26	Pulsisageduse tsoonid.....	34
Andmeväljade kohandamine.....	26	Pulsisageduse tsoonide arvutamine... 35	
Aktiivsusmonitori seaded.....	27	Maksimaalse hapnikutarbimisvõime	
Kasutajaprofiil.....	27	standardtasemed.....	35
Seadme teave.....	28		
Kella laadimine.....	28		
Kella laadimise nõuanded.....	28		
Seadme hooldamine.....	29		
Rihmade vahetamine.....	29		
E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe			
vaatamine.....	29		
Tehnilised andmed.....	30		
Törkeotsing.....	30		
Kas mu telefon ühildub minu			
kellaga?.....	30		
Minu telefon ei ühendu kellaga.....	30		

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

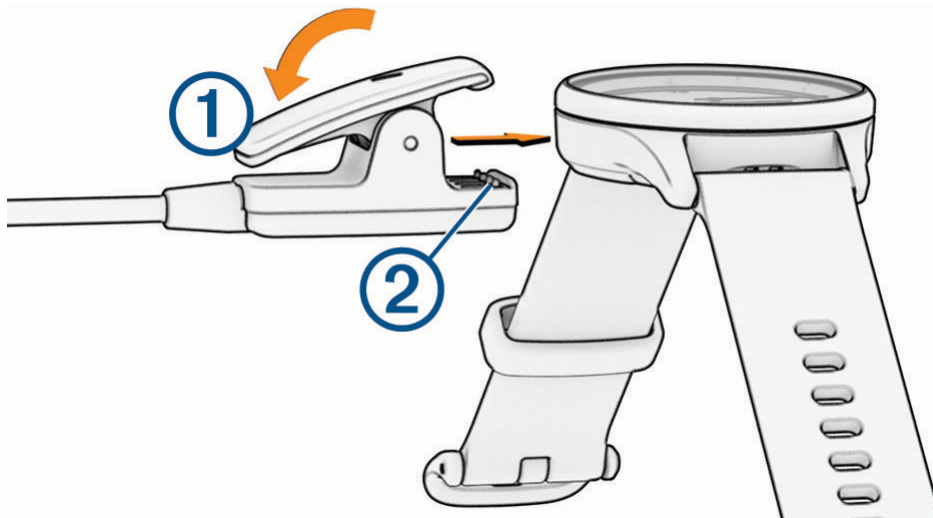
Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.
Enne treeningkavaga alustamist või selle muutmist pea nõu arstiga.

Käekella seadistamine

Enne käekella kasutamist tuleb see sisselülitamiseks ühendada toiteallikaga.

Kella vívomove Trend ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect™ kaudu, mitte telefoni Bluetooth® seadetes.

- 1 Installeeri rakendus Garmin Connect telefoni rakenduste poest.
- 2 Pigista laadimisklambrit ①.



- 3 Joonda klamber käekella tagaküljel olevate klemmidega ②.
- 4 Kella sisselülitamiseks ühenda USB-kaabel toiteallikaga (*Kella laadimine, lehekülg 28*). Käekella sisselülitamisel kuvatakse tervitus Hello!.



- 5 Vali suvand kella lisamiseks Garmin Connect kontosse:
 - Kui see on esimene seade, mille rakendusega Garmin Connect sead, siis järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
 - Kui oled rakendusega Garmin Connect juba teise seadme sidunud, vali ☰ või •••, seejärel **Garmini seadmed > Lisa seade** ja järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast edukat sidumist kuvatakse teade ja käekell sünkroonib telefoniga automaatselt.

Kellarežiimid

Pilk	Kellaosutid näitavad praegust aega.
Interaktiivne	Kellaosutid liiguvad puutekraanilt eemale.
Ainult kell	Kui aku hakkab tühjaks saama, siis näitavad kellaosutid praegust kellaaega ja puutekraan on väljas, kuni kell laadib.

Kella kasutamine



Topeltpuudutus: kella äratamiseks puuduta ekraanil kaks korda ①

MÄRKUS. kui ekraani ei kasutata, siis lülitub see välja. Kui ekraan on välja lülitatud, siis on kell 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, nipsa vidinate ja menüüsuvandite sirvimiseks puutekraanil.

Eelmisele ekraanile naasmiseks nipsa paremale.





Juhtelementide menüü nägemiseks nipsa vasakule.

Hoidmine: menüü avamiseks hoia all puutekraani.

Puudutus: valimiseks puuduta ekraani.

Menüüsuvandid

Menüü kuvamiseks võid hoida all puutekraani.

	Kuvab ajapõhise tegevuse sümbolid.
	Kuvab pulsisageduse funktsioonid.
	Kuvab allaloenduse taimeri, stopperi ja äratuskella suvandid.
	Kuvab kella seaded.

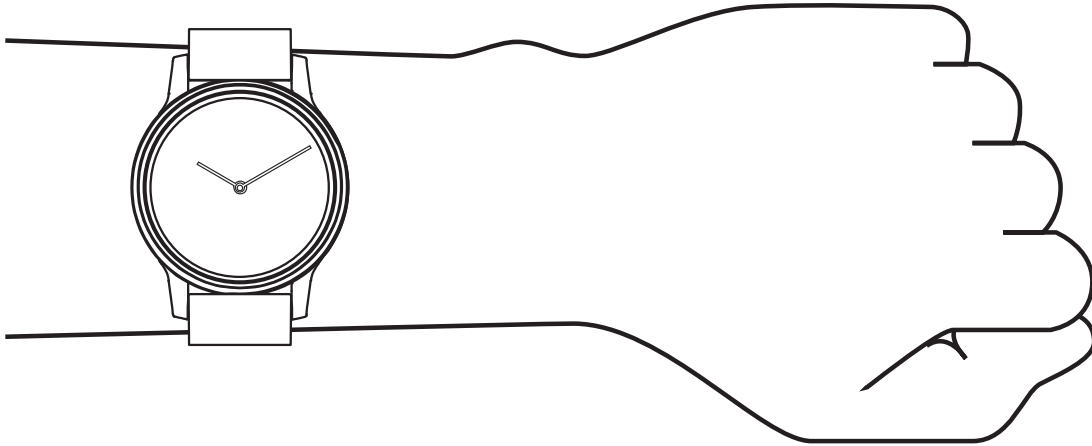
Kella kandmine

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist kella kasutamist ilmuda nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta kell ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et kell oleks puhas ja kuiv, ning ära kella randmele liiga tugevalt kinnita. Lisateavet leiad aadressilt [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Kanna kella randmeluu kohal.

MÄRKUS. kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt. Täpsemate pulsinäituse tagamiseks ei tohiks kell jooksu või muu treeningu ajal liikuda. Pulssoksümeetri näitude saamiseks pead paigal olema.



MÄRKUS. optiline andur asub kella tagaosas.

- Randmelt pulsisageduse mõõtmise lisateavet vt jaotisest *Tõrkeotsing*, lehekülg 30.
- Pulssoksümeetri anduri lisateavet vt jaotisest *Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited*, lehekülg 32.
- Lisateavet täpsuse kohta leiad aadressilt [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lisateavet kella kandmise ja hoolduse kohta vt aadressilt www.garmin.com/fitandcare.

Vidinat

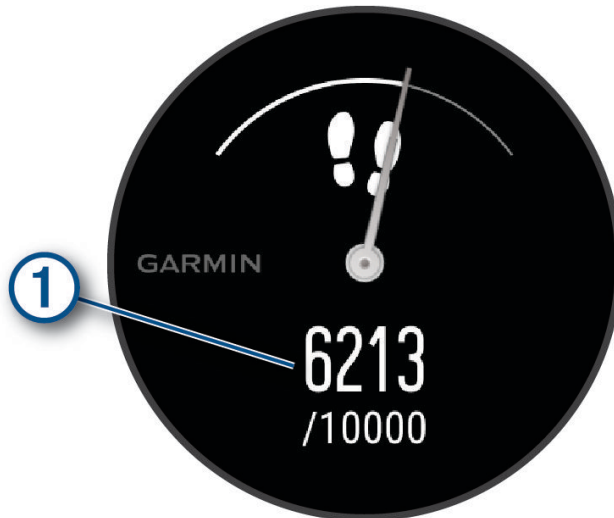
Kella on eellaaditud vidinat, mis võimaldavad teabe kiiret hankimist. Vidinate sirvimiseks võid puuteekraanil üles ja alla nipsata. Täpsema teabe nägemiseks võid puudutada mõnda vidinat. Mõned vidinat vajavad seotud nutitelefoni.

MÄRKUS. võid rakendusega Garmin Connect vidinaid lisada või eemaldada.

	Päeva sammude arv ja eesmärk. Kell õpib sind tundma ja pakub iga päev uue sammueesmärgi.
	Päevas läbitud korrused ja eesmärk.
	Su nädala intensiivsusminutid ja eesmärk.
	Su praegune Body Battery™ energiatase. Kell arvutab praeguse energiareeservi une-, stressi- ja aktiivsuseandmete põhjal. Suurem number näitab suuremat energiareeservi.
	Su praegune stressitase. Kell mõõdab stressitaseme hindamiseks mitteaktiivse oleku pulsisageduse varieeruvust. Väiksem number 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 ärkveloleku keskmine. Kell mõõdab mitteaktiivses olekus su hingamissagedust, et tuvastada ebatavalist hingamist ja selle muutumist seoses stressiga.
	Võimaldab pulssoksümeetri näitu käsitsi vaadata.
	Nupud nutitelefoni muusikapleieri haldamiseks.
	Praegune temperatuur ja ilmaprognoos seotud nutitelefoni.
	Eelmise öö uneandmed, sh kogu uneaeg ja uneaja skoor.
	Su praeguse menstruaaltsükli olek. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid. Võid jälgida ka oma rasedust igapäevaste uute andmete ja terviseteabe abil.
	Saabuvad kohtumised nutitelefoni kalendrist.
	Nutitelefoni teavitused, sh kõned, tekstsõnumid, suhtlusvõrgustiku uuendused jne, sõltuvalt su nutitelefoni teavituste sätetest.

Automaatne eesmärk

Kell loob sinu eelnevate tegevustasemetel alusel automaatselt igapäevaste sammude ja tõustud korruste arvu. Päeva jooksul liikudes saad jälgida, kui palju su pävaeesmärgist ① on täidetud.



Kui sa ei soovi kasutada automaatse eesmärgi funktsiooni, saad määrata kohandatud sammud ja tõustud korrused oma kontos Garmin Connect.




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 puutekraani.
- 2 Vali  >  > Liikumisteade > Väljas > .

Intensiivsusminutid

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

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

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu vívomove Trend arvutab intensiivsusminuteid, võrreldes selleks sinu südame löögisageduse andmeid ja keskmist südame löögikiirust puhkeolekus. Kui südame löögisagedus on välja lülitatud, arvutab kell mõõdukad intensiivsusminuteid, analüüsides selleks minutis tehtud sammude arvu.

- Intensiivsusminutite kõige täpsema arvutuse saad, kui käivitad ajastatud tegevuse.
- Kõige täpsema puhkeoleku südame löögikiiruse saad, kui kannad kella ööpäev läbi.

Body Battery

Kell analüüsib su pulsisageduse varieeruvust, stressitaset, unekvaliteeti ja aktiivsusandmeid, et tuvastada su üldine 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 kella teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemat Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited](#), lehekülg 32).

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.

Pulsisageduse muutumine ja stressitase

Üleüldise stressitaseme tuvastamiseks analüüsib kell paigaloleku ajal su pulsisageduse muutumist. Trenn, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine ja üldine 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 kella magamise ajal.

Võid oma kella 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.

Lõdvestustaimer käivitamine

Käivita lõdvestustaimer, et alustada juhistega hingamisharjutust.

- 1 Nipsa, et näha stressitaseme vidinat.
- 2 Puuduta ekraani.
Kuvatakse stressitaseme graafik.
- 3 Libista üles.
- 4 Vali →.
- 5 Lõdvestustaimer käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 7 Lõdvestustaimer peatamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 8 Vali ✓.

Kuvatakse uuendatud stressitase.

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.

Täpsem kalorite lugemine

Kell kuvab kogu selle päeva jooksul põletatud kalorite hinnangulise arvu. Võid nende hinnanguliste näitajate täpsustamiseks õues 15 minutit kõndida või joosta.

- 1 Kalorite vidina nägemiseks nipsa.
- 2 Vali 🔍.
MÄRKUS. kui kaloreid tuleb 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 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.

Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. 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 22*).

Menstruaaltsükli jälgimine











Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. Saad kasutada oma kella füüsiliste sümptomite, libiido, seksuaalse aktiivsuse, ovulatsioonipäevade ja muu registreerimiseks ([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 oma kellast vívomove Trend oma menstruaaltsükli teabe üle kanda, pead seadistama menstruaaltsükli jälgimise rakenduses Garmin Connect.




- 1 Naistetervise jälgimise vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Puuduta ekraani.
- 3 Kui täna on sinu tsükli algus või lõpp, vali  > .
- 4 Vali .
- 5 Tee valik:
 - Voo logimiseks vali .
 - Füüsiliste sümptomite, nt akne, seljavalu ja väsimuse registreerimiseks vali .
 - Tuju logimiseks vali .
 - Voolavuse logimiseks vali .
 - Oma libiido hindamiseks vali .
 - Seksuaalse aktiivsuse logimiseks vali .
 - Praeguse kuupäeva määramiseks ovulatsioonipäevaks vali .
- 6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Raseduse jälgimine

Raseduse jälgimise funktsioon kuvab igal nädalal uue rasedusteabe ning esitab tervise- ja toitumisteavet. Saad kellas 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 telefonis kella vívomove Trend abil juhtida. Vidin juhib telefonis praegu aktiivset või viimasena kasutatud meediaesitusrakendust. Kui ükski meediamängija ei ole aktiivne, ei kuva vidin palade teavet ning taasesitus tuleb käivitada telefonis.

- 1 Alusta telefonis loo või esitusloendi taasesitust.
- 2 Muusika juhtimise vidina nägemiseks nipsa kellal vívomove Trend.

Teavituste kuvamine

Kui kell on seotud rakendusega Garmin Connect, saad vaadata kellas oma telefonist pärit teavitusi, nagu tekstisõnumid ja e-kirjad.


- 1 Teavituste vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Puuduta ekraani.
Ilmuvad kaks kõige uuemat teavitust.
- 3 Teavituse valimiseks puuduta ekraani.
VIHJE: vanemate teavituste nägemiseks nipsa.
Teade ilmub puuteekraanile. Nipsa, et kerida läbi kogu teate.
- 4 Teavitusest loobumiseks puuduta ekraani ja vali ✓.

Tekstsõnumile vastamine

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

Kui saad kellas vívomove Trend tekstisõnumi teavituse, võid loendist valida ja saata kiirvastuse.

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

- 1 Teavituste vidina kuvamiseks nipsa.
- 2 Puuduta ekraani.
Kuvatakse kaks kõige uuemat teavitust.
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 tekstisõnumina.

Juhtelemendid






Juhtelemendide menüü võimaldab sul kiiresti vaadata kella funktsioone ja valikuid. Juhtelemendide menüüsse saab lisada suvandeid ning neid ümber paigutada ja sealte eemaldada ([Juhtelemendide menüü kohandamine, lehekülg 11](#)).

Nipsa ükskõik mis kuval vasakule.

Ikoon	Nimi	Kirjeldus
	Joonda osutid	Vali, et kalibreerida kella seiereid käsitsi (Kellaosutite joondamine, lehekülg 31).
	Häire	Vali äratuse lisamiseks või muutmiseks (Äratuskella kasutamine, lehekülg 19).
	Abifunktsioon	Vali abitaotluse saatmiseks (Abi taotlemine, lehekülg 20).
	Heledus	Ekraani heleduse muutmiseks vali (Ekraaniseaded, lehekülg 24).
	Mitte segada	Vali mittesegamise režiimi sisse- või välja lülitamiseks, see lülitab välja hoiatused ja teatised. Näiteks võid kasutada seda režiimi filmi vaatamisel (Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 22).
	Leia minu telefon	Vali oma seotud telefonis helisignaali esitamiseks, kui see on Bluetooth levialas. Bluetooth signaali tugevus esitatakse vívomove Trend kellakuval ja see suureneb, mida lähemal telefonile oled (Kadunud telefoni otsimine, lehekülg 21).
	Muusika	Vali muusika taasesituse juhtimiseks oma telefonis (Muusika taasesituse juhtimine, lehekülg 9).
	Märguanne	Vali, et vaadata teavitusi seotud telefonist (Teavituste kuvamine, lehekülg 9).
	Telefon	Vali, et lubada või keelata Bluetooth tehnoloogia.
	Pulssoksümeetria	Vali käsitsi pulssoksümeetri näidu võtmiseks (Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 15).
	Stopper	Vali, et käivitada stopper (Stopperi kasutamine, lehekülg 18).
	Sünkrooni	Kella seotud telefoniga sünkroonimiseks vali (Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 23).
	Taimer	Vali taimeri käivitamiseks (Taimeri käivitamine, lehekülg 18).
	Rahakott	Vali, et avada oma Garmin Pay™ rahakott ja tasuda ostude eest oma kellaga (Garmin Pay, lehekülg 16).
	Kelladisain	Vali, et naasta kella numbrilauakuvale.

Juhtelementide menüü kohandamine











Juhtelementide menüüs (*Juhtelemendid, lehekülg 10*) saad valikuid lisada, eemaldada või asendada.

- 1 Menüü kuvamiseks hoia all puutekraani.
- 2 Vali  > .
- 3 Vali  otseteel, mida soovid kohandada.
- 4 Vajaduse korral otsetee lisamiseks juhtelementide menüüsse vali .
- 5 Vali .




Treening

Ajastatud tegevuse salvestamine

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

- 1 Menüü kuvamiseks hoia all puutekraani.
- 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 treenažööri jaoks vali .
 - Stepperil treenimiseks vali .
 - Pilateseks vali .
 - Vali  sammuväljakutseks Toe-to-Toe™.

MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect tegevusi lisada või eemaldada.

- 4 Aktiivsustaimerit käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 5 Alusta oma tegevust.
- 6 Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa ekraanil.
- 7 Tegevuse lõpus puuduta aktiivsustaimerit peatamiseks ekraani kaks korda.
- 8 Tee valik:
 - Tegevuse salvestamiseks vali .
 - Tegevuse kustutamiseks vali .
 - Tegevuse jätkamiseks vali .








Jooksulindi vahemaa kalibreerimine

Jooksulindil vahemaa täpsemaks mõõtmiseks võid kalibreerida jooksulindi vahemaa pärast sellel vähemalt 1,5 km (1 miili) jooksmist. Kui kasutad erinevaid jooksulinte, võid käsitsi kalibreerida jooksulindi vahemaa igal jooksulindil või pärast jooksmist.

- 1 Alusta jooksulindil jooksmist (*Ajastatud tegevuse salvestamine, lehekülg 11*).
- 2 Jookse jooksulindil seni, kuni sinu kell vívomove Trend salvestab vähemalt 1,5 km (1 mi.).
- 3 Pärast jooksmist vali ✓.
- 4 Läbitud vahemaad vaata jooksumatilt.
- 5 Tee valik:
 - Esmakordseks kalibreerimiseks puuduta ekraani ja sisesta kellas jooksulindi vahemaa.
 - Esimese kalibreerimise järel käsitsi uuesti kalibreerimiseks vali **Kalibreeri ja salvesta**, ja sisesta kellas jooksulindi vahemaa.











Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga

Ühenda kell telefoniga, et salvestada kõnni-, jooksu- või rattategevuse GPS-andmeid.

- 1 Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
 - 2 Vali .
 - 3 Vali , , , or .
 - 4 Vajadusel oota, kuni kell hangib GPS-signaali.
Kui GPS-ühendus on loodud, ilmub kellale ✓.
- MÄRKUS.** kui kella ei saa telefoniga ühendada, vali tegevusega 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 puutekraani.
- 2 Vali  > .
- 3 Vajadusel vali  ja lülita **Korduste lugemine** või **Automaatne sari** sisse.
- 4 Aktiivsustaimerit käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 5 Alusta esimest sarja.
Kell loeb korduseid.
- 6 Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa ekraanil.
- 7 Sarja lõpetamiseks vali .
- Kuvatakse puhkusetaimer.
- 8 Puhkuse ajal tee valik:
 - Täiendavate andmekuvade vaatamiseks nipsa puutekraanil.
 - Korduste lugemise muutmiseks vali , nipsa numbri valimiseks ja vali .
- 9 Järgmise korduste sarja alustamiseks vali .
- 10 Korda toiminguid 6–9 seni, kuni tegevus on lõpetatud.
- 11 Aktiivsustaimerit peatamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 12 Tee valik:
 - Tegevuse salvestamiseks vali .
 - Tegevuse kustutamiseks vali .
 - Tegevuse jätkamiseks vali .

Tugevustreeningu salvestamise näpunäited





- Treeningu ajal ära kella vaata.
Kasuta kella 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 kellaga 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 puutekraani.
- 2 Vali  > .
- 3 Kui soovid basseini pikkust muuta, vali .
- 4 Aktiivsustaimerit käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 5 Alusta oma tegevust.
Kell näitab vahemaad, mida sa ujud, koos sinu salvestatud ujumise intervallide või basseini pikkustega.
- 6 Tegevuse lõpus puuduta aktiivsustaimerit peatamiseks ekraani kaks korda.
- 7 Tee valik:
 - Tegevuse salvestamiseks vali .
 - Tegevuse kustutamiseks vali .
 - Tegevuse jätkamiseks vali .





Väljakutse Toe-to-Toe alustamine

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

- 1 Menüü kuvamiseks hoi a all puutekraani.
 - 2 Vali  > , et esitada väljakutse teisele läheduses (3 m) asuvale osalejale.
MÄRKUS. mõlemad osalejad peavad väljakutse oma kellas käivitama.
Kui kell ei suuda 30 sekundi jooksul ühtki osalejat leida, siis väljakutsed aeguvad.
 - 3 Vali osaleja nimi.
Kell pöördloendab 3 sekundit, seejärel käivitub taimer.
 - 4 Kõnni kaks minutit.
Ekraanil kuvatakse taimer ja sammude arv.
 - 5 Asetage kellad 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 Trend kellal on pulsisageduse menüü, mis võimaldab vaadata randme pulsandmeid.

	Jälgib vere hapnikuküllasust. Teades oma hapnikuküllastuse näitu aitab otsustada, kuidas keha treeningu ja stressiga kohaneb (Pulssoksümeetri näitude hankimine, lehekülg 15). MÄRKUS. pulssoksümeetri andur asub kella tagaosas.
	Kuvab su praeguse maksimaalse hapnikutarbimisvõime, mis on sportliku soorituse näitaja ja mis peaks suurenema sinu füüsiline vormi paranedes (Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine, lehekülg 15).
	Kuvab praeguse vormisoleku vanuse, mis põhineb sinu maksimaalsel VO ₂ , puhkeoleku pulsisageduse ja kehamassiindeksi (KMI) andmetel. (Vormisoleku vanuse kuvamine, lehekülg 16) 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 16).



Pulssoksümeeter

kellal 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 kell valgusvoo nahale ning mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO₂.

Kella pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO₂ protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näitude kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende ([Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks, lehekülg 15](#)). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri näitude hankimine

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

- 1 Kanna kella randmeluu kohal.
Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- 2 Menüü kuvamiseks hoia all puutekraani.
- 3 Vali  > .
- 4 Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- 5 Püsi paigal.




Kell kuvab hapnikuküllastuse protsendina.

MÄRKUS. pulssoksümeetri uneandmed saad sisse lülitada ja neid vaadata kontol Garmin Connect account ([Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks, lehekülj 15](#)).

Pulssoksümeetri sisselülitamine une jälgimiseks

Kella saab määrata uneajaks pidevalt vere hapnikutaset või SpO₂ mõõtma ([Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited, lehekülj 32](#)).

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat ₂ näitu.

- 1 Menüü kuvamiseks hoia all puutekraani.
- 2 Vali  >  > **Une pulssoksümeetria** > **Sees** > .

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.

Kellas 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, lehekülj 35](#)) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine



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

- 1 Menüü kuvamiseks hoia all puutekraani.
- 2 Vali  > **VO₂**.
Kui oled juba salvestanud 15-minutilise kiirkõnni või jooksu, võidakse kuvada sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näit. Kell uuendab sinu maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime näitu iga kord, kui ajapõhise kõnni või jooksu lõpetad.
- 3 Libista üles (vajadusel) ja vali .
- 4 Vali tegevus.
- 5 Taimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
Kui tegevus on sooritatud, kuvatakse teade.

Vormisoleku vanuse kuvamine

Enne, kui kell saab vormisoleku vanuse täpselt määrata, pead seadistama rakenduses Garmin Connect kasutaja profiili.




Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost isiku vormisolekuga. Su kell kasutab vormisoleku vanuse kuvamiseks teavet, nagu kehamassiindeks (BMI), puhkeaja pulsisageduse andmed ja intensiivse aktiivsuse andmed. Kui sul on Garmin Index™ kaal, siis kasutab kell 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 kellast vívomove Trend ja vaadata seda seotud Garmin seadmetes. Näiteks võid jalgrattasõidu ajal saata pulsisageduse andmed Edge® seadmesse.

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

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

Kell vívomove Trend alustab pulsiteabe edastamist.

MÄRKUS. pulsisageduse andmete edastamise ajal saad vaadata ainult pulsisageduse jälgimise kuva ja juhtelementide menüüd.

- 3 Seo kell vívomove Trend 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  >  > **Ebatavalise pulsi teade.**
- 3 Vali **Kõrge sageduse hoiatus** või **Madala sageduse hoiatus.**
- 4 Vali **Sees** > .
- 5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et määrata pulsisageduse läve väärtus.



Kui su pulsisagedus on läve väärtusest suurem või väiksem, siis kuvatakse teade ja kell vibreerib.

Garmin Pay

Funktsioon Garmin Pay võimaldab kasutada kella ostude sooritamiseks kindlate krediidasutuste väljastatud krediit- või deebetkaardi abil.




Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamise

Saad oma teenuse Garmin Pay rahakotti ühe või rohkem programmitoega krediit- või deebetkaardi lisada. Programmis osalevad finantsasutused leiad veebilehelt garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmin Pay** > **Alusta.**
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

Võid Garmin Pay rahakotti lisada kuni kümme krediit- või deebetkaarti.


- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmin Pay** >  > **Lisa kaart**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kaardi lisamist võid ostu eest tasumisel kella abil kaardi valida.

Ostu eest tasumine kellaga

Enne ostu eest kellaga tasumist tuleb seadistada vähemalt üks maksekaart.

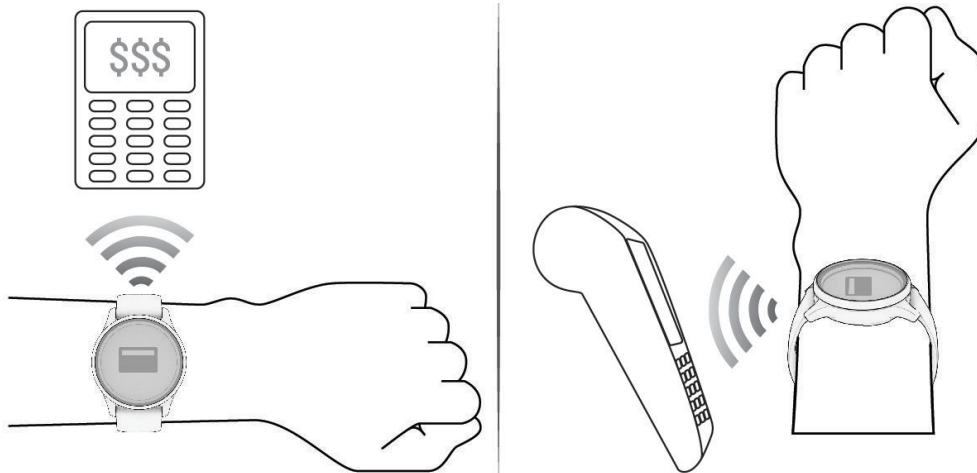
Võid ostu eest kellaga tasuda vastavat võimalust toetavas kaupluses.

- 1 Juhtelementide menüü avamiseks nipsa vasakule.
- 2 Vali .
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.

MÄRKUS. kui sisestad parooli kolm korda valesti, siis rahakott lukustub ja pead pääsukoodi rakenduses Garmin Connect lähtestama.

Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.

- 4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, siis muu kaardi valimiseks nipsa (valikuline).
- 5 60 sekundi jooksul hoia oma kella makseterminali lähedal nii, et kella 12 näitav kella serv on suunaga terminali poole.



Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusemärgi.




- 6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

VIHJE: pärast pääsukoodi edukat sisestamist võid kella kanda ja 24 tunni jooksul makseid pääsukoodita sooritada. Kui eemaldate kella randmelt või keelate pulsijälgija, pead makse tegemiseks uuesti pääsukoodi sisestama.

Garmin Pay kaartide haldamine

Kaardi saab ajutiselt peatada või kustutada.

MÄRKUS. teatud riikides võivad teenusega liitunud finantsasutused teenuse Garmin Pay funktsioonide kasutamist piirata.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmin Pay**.
- 3 Vali kaart.
- 4 Tee valik:
 - Kaardi ajutiseks peatamiseks või peatamise tühistamiseks vali **Peata kaart**.
Kaart peab olema aktiivne, et vívomove Trend kellaga oste sooritada.
 - Kaardi kustutamiseks vali .

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine








Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Kui unustasid pääsukoodi, pead lähtestama oma vívomove Trend kellas Garmin Pay funktsiooni, looma uue parooli ja sisestama kaardi andmed uuesti.

- 1 Vali Garmin Connect rakenduses vívomove Trend seadme leheküljel suvand **Garmin Pay > Muuda parooli**.
- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.






Järgmine kord, kui oma vívomove Trend kellaga maksad, pead sisestama uue pääsukoodi.

Kellad



Taimeri käivitamine

- 1 Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
- 2 Vali  > .
- 3 Vajadusel vali aja muutmiseks .
- 4 Nipsa üles või alla, et määrata tunnid, minutid ja sekundid.
- 5 Vali .
- Kuvatakse ekraan näiduga, millest hakatakse tagasi lugema.
- 6 Taimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 7 Taimeri kasutamise lõpetamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 8 Tee valik:
 - Taimerist väljumiseks vali .
 - Taimeri lähtestamiseks vali .
 - Taimeri töö taastamiseks vali .

Stopperi kasutamine

- 1 Menüü kuvamiseks hoia all puuteekraani.
- 2 Vali  > .
- 3 Taimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 4 Taimeri kasutamise lõpetamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 5 Tee valik:
 - Taimerist väljumiseks vali .
 - Taimeri lähtestamiseks vali .
 - Taimeri töö taastamiseks vali .

Äratuskella kasutamine

- 1 Menüü kuvamiseks hoia all puutekraani.
- 2 Vali  >  > **Lisa**.
- 3 Äratuse kellaaja määramiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Vajadusel tee valik:
 - Äratuse sisse- ja väljalülitamiseks vali **Olek**.
 - Äratuse kellaaja muutmiseks vali **Aeg**.
 - Äratuse korduse (näiteks iga päev või nädalavahetuseti) määramiseks vali **Korda**.
 - Äratuse kustutamiseks vali **Kustuta**.

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.

TEATIS

Ohutus- ja jälgimisfunktsioonide kasutamiseks peab kell vívomove Trend olema ühendatud rakendusega Garmin Connect tehnoloogia Bluetooth abil. Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktid saad oma Garmin Connect kontosse lisada.

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



Abifunktsioon: saad saata hädaabikontaktidele oma nime, rakenduse LiveTrack lingi ja GPS-asukohaga tekstisõnumi.

Juhtumituvastus: kui kell vívomove Trend tuvastab teatud liiki välitegevuse ajal õnnetusjuhtumi, siis saadab kell hädaabikontaktidele automaatselt sõnumi, lingi LiveTrack ja GPS-asukohta (kui see on saadaval).

LiveTrack: sõbrad ja pereliikmed saavad jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaajas. Saad e-kirja või sotsiaalmeedia kaudu jälgijaid kutsuda ning lubada neid oma reaajas andmeid veebilehel vaadata.



Hädaabikontaktide lisamine

Hädaabikontaktide telefoninumbreid kasutatakse ohutus- ja jälgimisfunktsioonide jaoks.

- 1 Rakenduses Garmin Connect vali  või .
- 2 Vali **Ohutus ja jälgimine** > **Ohutusfunktsioonid** > **Hädaabikontaktid** > **Lisa hädaabikontakte**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Sinu hädaabikontaktid saavad märguande, kui lisad nad hädaabikontaktiks, ja saavad su taotluse vastu võtta või tagasi lükata. Kui kontakt keeldub, pead valima mõne muu hädaabikontakti.

Kontaktide lisamine

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Kontaktid**.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pärast kontaktide lisamist tuleb vívomove Trend kellas muudatuste rakendamiseks andmeid sünkroonida (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 23*).

Juhtumi tuvastamine

⚠ ETTEVAATUST

Juhtumi tuvastamine on lisafunktsioon, mis on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul. Abi saamiseks ei tohi loota üksnes juhtumi tuvastusele.



TEATIS

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 19*). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

Juhtumi tuvastamise sisse- ja väljalülitamine

MÄRKUS. seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas.

Enne kellas juhtumi tuvastamise lubamist tuleb seadistada hädaabikontaktid Garmin Connect rakenduses (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 19*). Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

- 1 Menüü kuvamiseks hoida all puuteekraani.
- 2 Vali  >  > **Juhtumituvastus**.
- 3 Vali tegevus.

MÄRKUS. juhtumi tuvastamine on saadaval ainult teatud välitegevuste puhul.

Kui sisselülitatud GPSiga kell vívomove Trend tuvastab juhtumi, saadab rakendus Garmin Connect automaatselt hädaabikontaktidele tekstisõnumi või e-kirja su nime ja GPS-asukohaga (kui see on saadaval). Sul on 15 sekundit sõnumi tühistamiseks.


Abi taotlemine

⚠ ETTEVAATUST

Abi on täiendav funktsioon ja seda ei tohiks kasutada kui esmast hädaabi saamise meetodit. Rakendus Garmin Connect ei võta sinu eest päästeteenistusega ühendust.

TEATIS

Enne abi taotlemist pead seadistama hädaabikontaktid rakenduses Garmin Connect (*Hädaabikontaktide lisamine, lehekülg 19*). Seotud telefonil peab olema andmeside kasutamise võimalus ja telefon peab asuma võrgu levipiirkonnas. Hädaabikontaktidel peab olema e-kirjade või tekstisõnumite vastuvõtmise võimalus (rakendub tavapärase tekstisõnumite tasu).

- 1 Toksa kiirelt ja tugevalt puuteekraani, kuni seade hakkab vibreerima.
Kuvatakse ajaarvestuskuva.
- 2 Soovi korral vali päringu tühistamiseks enne ajaarvestuse lõppemist .

Bluetooth ühendusega funktsioonid

Kellal vívomove Trend on mitu ühendatud Bluetooth funktsiooni sinu ühilduva telefoni jaoks, kui kasutad rakendust 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 tekstisõnumi.

Leia minu kell: otsib üles sinu kadunud vívomove Trend kella, mis on telefoniga seotud telefoniga ja asub levipiirkonnas.

Leia minu telefon: otsib üles sinu kadunud telefoni, mis on seotud sinu vívomove Trend kellaga ja asub levipiirkonnas.

Juhtumi tuvastamine: rakendus Garmin Connect võimaldab saata sõnumi sinu hädaabikontaktidele, kui kell vívomove Trend tuvastab õnnetuse.

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 telefoni muusikamängijat.

Teavitused: annab märku telefoni saabunud teavitustest, nagu kõned, tekstisõnumid, sotsiaalvõrgu uuendused, kalendrisündmused jne, telefonis määratud teavituste seadete alusel.

Tarkvarauuendused: kell laadib alla ja installib juhtmevabalt uusima tarkvarauuenduse.

Ilmateade: kuvab telefonist praeguse temperatuuri ja ilmaprognoosi.

Teavituste haldamine

Võid hallata vívomove Trend kellas kuvatavaid teavitusi ühilduvas telefonis.

Tee valik:

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

Kadunud telefoni otsimine

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




1 Menüü kuvamiseks hoia all puutekraani.

2 Vali  >  > **Leia minu telefon**.

Kell vívomove Trend hakkab otsima sinu seotud telefoni. Telefon esitab helisignaali ja Bluetooth signaali tugevus kuvatakse kella vívomove Trend ekraanil. Mida lähemale oma telefonile jõuad, seda tugevamaks muutub Bluetooth signaal.

Sissetulevale telefonikõnele vastamine

Kui ühendatud nutitelefoni saabub telefonikõne, kuvab kell vívomove Trend helistaja nime või telefoninumbri.



- Kõnele vastamiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks vali .
- Kõnest keeldumiseks ja kohe tekstisõnumiga vastamiseks vali  ja vali loendist sõnum.

MÄRKUS. tekstisõnumiga vastamiseks pead olema ühendatud ühilduva telefoniga Android tehnoloogia Bluetooth abil.

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 kella 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

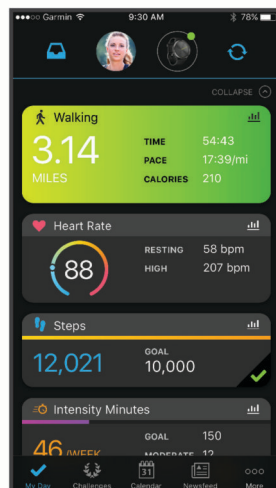
Võid sõpradega Garmin Connect kontol ühendust pidada. Sinu Garmin Connect konto annab vahendid seireks, analüüsiks, jagamiseks ja üksteise julgustamiseks. Võid salvestada eri tegevusi, nagu jooksmine, kõnd, rattasõit, matkamine jne.

Võid luua tasuta Garmin Connect konto, kui seod kella oma telefoniga rakenduse Garmin Connect abil või ava aadress www.garminconnect.com.

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

Tegevuste salvestamine: pärast ajapõhise tegevuse sooritamist ja kellaga 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 kalorit 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 kella ja kasutajasätteid oma kontol Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

Kui su liigutused vastavad tavalise harjutuste muustrile, 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 kell sinu nutitefonis olevat GPS-antenni, et salvestada GPS-andmeid kõnni-, jooksu- või jalgrattasõidu puhul (*Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga, lehekülg 12*). 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 lülita sisse nutitelefoni rakenduste load, et asukohateavet alati Garmin Connect rakendusega jagada.



Une jälgimine

Magamisel ajal tuvastab kell selle automaatselt ja jälgib sel ajal su liigutusi. Võid seadistada teenuse Garmin Connect kontos oma tavapärase uneaja. Unestatistika sisaldab magatud tunde, unefaase ja punktiarvestust. 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 22*).

Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect

Sinu kell sünkroonib andmeid rakendusega Garmin Connect automaatselt iga kord, kui rakenduse avad. Kell sünkroonib andmeid rakendusega Garmin Connect perioodiliselt automaatselt. Samuti saad andmed igal hetkel sünkroonida käsitsi.

- 1 Too kell telefoni lähedusse.
- 2 Ava rakendus Garmin Connect.
VIHJE: rakendus võib olla taustal avatud või töötada.
- 3 Menüü kuvamiseks hoi a all puuteekraani.
- 4 Vali  >  > **Sünkrooni**.
- 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 23*).

- 1 Ühenda USB-kaabli abil kell arvutiga.
- 2 Ava rakendus Garmin Express.
Kell siseneb massmälurežiimi.
- 3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 4 Oma andmeid näed kontol Garmin Connect

Rakenduse Garmin Expressseadistamine

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


Kella kohandamine

Kella seaded


Saad kellas vívomove Trend kohandada teatud seadeid. Ka kontol Garmin Connect saab seadeid kohandada.

Hoia sõrme puutekraanil, kuva menüü ja vali .

: lülitab häirimise vältimise režiimi sisse ja välja (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 22*).

: võimaldab kella seiereid käsitsi kalibreerida (*Kellaosutite joondamine, lehekülg 31*).


: võimaldab seadistada ekraaniseadeid, nagu heledus, ajalõpp ja žestid (*Ekraaniseaded, lehekülg 24*).

: määrab vibratsioonitaseme.


MÄRKUS. kõrgem vibratsioonitase lühendab aku kasutusaega.


: võimaldab lülitada Bluetooth-i sisse või välja, siduda ühilduva telefoni, leida seotud kadunud telefon ja sünkroonida kella andmed seotud telefoniga (*Bluetooth seaded, lehekülg 24*).

: võimaldab määrata, millised valikud juhtelementide menüüs kuvatakse.



: võimaldab pulsimonitori sisse ja välja lülitada, seadistada normist kõrvalekalduva pulsisageduse, määrata puhkamise meeldetuletuse ja pulssoksümeetri une jälgimiseks sisse lülitada (*Pulsisageduse ja stressi seaded, lehekülg 25*).

: võimaldab aktiveerida ohutus- ja jälgimisfunktsioonid (*Ohutus- ja jälgimisfunktsioonid, lehekülg 19*).

: lülitab aktiivsusmonitori, liikumismärkuande ja eesmärkide märguanded sisse ja välja (*Aktiivsussätted, lehekülg 25*).

: seadistab süsteemiseadeid ja eelistusi, nt kasutatavaid mõõtühikuid ja seda, kummal randmel kella kantakse (*Süsteemiseaded, lehekülg 25*).

Ekraaniseaded

Menüü kuvamiseks hoia sõrme puutekraanil all, seejärel vali  > .

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

MÄRKUS. kõrgem heledustase lühendab aku kasutusaega.

Ajalõpp: seadistab ekraani väljalülitumise aja.


MÄRKUS. pikem vaheaeg vähendab aku kasutusaega.

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

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

MÄRKUS. suurem žesti tundlikkus lühendab aku kasutusaega.

Bluetooth seaded

Menüü kuvamiseks hoia sõrme puutekraanil all, seejärel vali  > .

Bluetooth: lülita Bluetooth tehnoloogia sisse ja välja.

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

Paarista telefon: võimaldab kella ühendada ühilduva Bluetooth toega telefoniga. See säte võimaldab kasutada Bluetooth ühendusega funktsioone rakenduse Garmin Connect abil, sh teavitusi ja tegevuste üleslaadimist teenusesse Garmin Connect.

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

Sünkrooni: võimaldab sünkroonida kella ühilduva Bluetooth toega telefoniga.

Pulsisageduse ja stressi seaded

Hoia sõrm ekraanil, kuva menüü ja vali  > .


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

Ebatavalise pulsi teade: seadista kella, et see annaks märku, kui pulsisagedus on sihtväärtusest suurem või väiksem (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 16*).

Lõdvestumise meeldetuletus: seadista kella, et see annaks märku, kui stressitase on ebatavaliselt kõrge. Märguanne ärgitab sind hetkeks puhkama ning kell palub sul alustada juhistega hingamisharjutust. (*Lõdvestustaimer käivitamine, lehekülg 7*).

Une pulssoksümeetria: seadista kella pidevalt jälgima vere hapnikuküllastust, kuni sina magad.

Aktiivsussätted

Hoia sõrme ekraanil, kuva menüü ja vali  > .


Olek: võimaldab tegevuse jälgimise sisse ja välja lülitada.

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

Liikumisteade: võimaldab Liikumisteade sisse ja välja lülitada.

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

Süsteemiseaded

Menüü kuvamiseks hoia sõrme puutekraanil all, seejärel vali  > .

Aeg: seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingu ning võimaldab kellaaja käsitsi määrata (*Kellaaja käsitsi määramine, lehekülg 25*).

Randmel: võimaldab valida, kummal randmel kella kannad.

MÄRKUS. seda sätet kasutatakse tugevustreeningu ja viibete jaoks.

Ühikud: määrab, kas kell kuvab läbitud vahemaa ja temperatuuri statuudi- või meetermõõdukus.

Keel: määrab kella keele.

Lähtesta: võimaldab lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõikide vaikeseadete taastamine, lehekülg 33*).

Seadmest: kuvab seadme ID, tarkvara versiooni, regulatiivteabe, litsentsilepingu jne (*E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine, lehekülg 29*).

Kellaaja seaded

Hoia sõrme puutekraanil, kuva menüü ja vali  >  > **Aeg**.

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

Ajaallikas: võid kellaega seadistada käsitsi või seotud telefoni abil automaatselt. (*Kellaaja käsitsi määramine, lehekülg 25*).

Kellaaja käsitsi määramine

Kellaag määratakse vaikimisi automaatselt, kui kell vívomove Trend on telefoniga seotud.

1 Menüü kuvamiseks hoia all puutekraani.



2 Vali  >  > **Aeg** > **Ajaallikas** > **Käsitsi** > .

3 Vali .

4 Kellaaja määramiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Garmin Connect seaded

Kella seadeid, tegevuste valikuid ja kasutajaseadeid saad kohandada kontos Garmin Connect. Teatud seadeid saad kohandada ka kellas vívomove Trend.

- Vali Garmin Connect rakenduses  või , vali **Garmini seadmed**, ja siis oma kell.
- Vali rakenduse Garmin Connect seadmete vidinas oma kell.

Pärast seadete kohandamist pead oma andmed sünkroonima, et need kellas rakendada ([Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 23](#)) ([Andmete sünkroonimine arvutiga, lehekülg 23](#)).

Telefonisätted

Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel Telefon.

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

Nutiteavitused: võimaldab lubada ja seadistada ühilduvast telefonist pärit telefoni teavitused. Teavituste filteerimisalus võib olla Tegevuse ajal või Mitte tegevuse ajal.

Kellakuva kohandamine

Saad muuta kella kuva stiili ja kuvatavate andmete liiki.

- 1 Vali seadme menüüs Garmin Connect ja seejärel **Kella välimus**.
- 2 Tee valik:
 - Kellakuva stiili muutmiseks vali praegune stiil.
 - Valitud kellakuva stiili puhul kuvatavate andmete liigi muutmiseks vali andmeväli.

Sinu kellakuva uuendatakse uute valikutega kohe.

Tegevuste valikute kohandamine

Võid kellas kuvamiseks tegevusi valida.

- 1 Vali kella menüüs Garmin Connect ja seejärel **Aktiivsusvalikud**.
- 2 Vali kellas kuvatavad tegevused.

MÄRKUS. kõnni- ja jookstegevusi ei saa eemaldada.
- 3 Vajaduse korral vali tegevus, mille seadeid (nt märguanded ja andmeväljad) soovid kohandada.

Ringide tähistamine

Saad seadistada kellas funktsiooni Auto Lap[®], mis märgib ringi iga kilomeetri või miili järel automaatselt. See funktsioon aitab su sooritusvõimet võrrelda tegevuse eri etappides.

MÄRKUS. funktsioon Auto Lap on saadaval ainult teatud tegevuste puhul.

- 1 Vali seadme Garmin Connect menüüs **Aktiivsusvalikud**.
- 2 Vali tegevus.
- 3 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 Aktiivsusjälgi.

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

Olek: lülitab aktiivsusmonitori funktsioonid sisse ja välja.

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

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

Igapäevane korruste arv: võimaldab sisestada läbitavate korruste päevaeesmärgi.

Igapäevased sammud: võimaldab määrata sammude päevaeesmärgi. Võid kasutada valikut Eesmärk, et lubada kellal 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.

Liikumisteade: võimaldab Liikumisteade sisse ja välja lülitada.

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

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

Kasutajaprofiil

Vali oma Garmin Connect seadme menüüs Kasutajaprofiil.

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

Unerežiim: võimaldab sisestada tavalised une- ja ärkveloleku ajad.

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

Seadme teave

Kella laadimine

⚠ HOIATUS

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

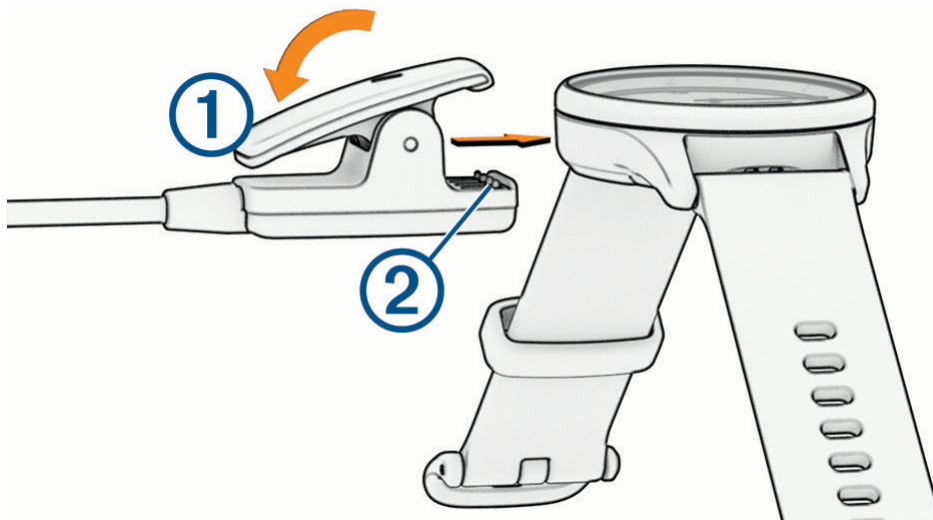
Ära kasuta toitejuhet, andmekaablit ja/või toiteadapterit, mida pole tarninud ettevõtte Garmin või mis pole saanud vastavat sertifikaati.

Ära kasuta kolmanda isiku juhtmeta laadurit (ei kuulu komplekti), mis ei ühildu seadmega või ei ole nõuetekohaselt sertifitseeritud.

TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga ühendamist. Järgi puhastusjuhiseid (*Seadme hooldamine, lehekülg 29*).

1 Pigista laadimisklambrit ①.



2 Joonda klamber käekella tagaküljel olevate klemmidega ②.

3 Ühenda USB-kaabel toiteallikaga.

4 Laadi kell täielikult.

VIHJE: kella juhtmevabaks laadimiseks saad kasutada ühilduvat Qi® sertifitseeritud laadimisalust (ei kuulu komplekti). Kella juhtmevaba laadimise ajal saad teha puutekraanil topeltpuudutuse, et näha aku laetuse taset.

Kella laadimise nõuanded

• Ühenda akulaadur kindlalt kellaga, et seda USB-kaabli abil laadida (*Kella laadimine, lehekülg 28*).

Võid seadme laadimiseks ühendada USB-kaabli ettevõtte Garmin heakskiiduga vahelduvvooluadapteri ja standardse seinakontaktiga või arvuti USB-pordiga.

• Nipsa vasakule, et näha järelejäänud akutaseme pilti juhtelementide menüüs.

Seadme hooldamine

TEATIS

Välgi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitlemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.

Ära puhasta seadet terava esemega.

Ära kasuta puutekraani kõva või terava esemega, vastasel juhul võid seda kahjustada.

Välgi 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. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib korpust kahjustada.

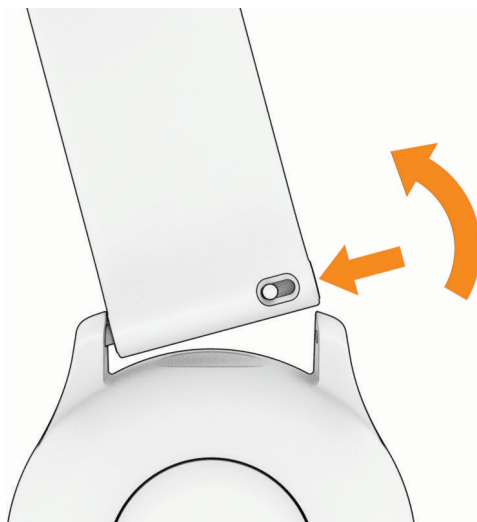
Ära aseta kõrge temperatuuriga keskkonda, nagu riidekuivatisse.

Ära hoi seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Rihmade vahetamine

Kell on kokkusobiv 20 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihm.



2 Sisesta vedruvarda üks ots uue rihma kinnitamiseks kellale.

3 Libista kiirvabastusnõela ning joonda vedruvarras kella vastaspoolega.

4 Korda toiminguid 1–3, et vahetada ka teine rihm.

E-sildi regulatiiv- ja vastavusteabe vaatamine

Selle kella silt on elektrooniline. E-silt võib sisaldada regulatiivteavet, nagu USA riikliku sideameti FCC väljastatud tuvastusnumbrid või regionaalsed vastavustähised, samuti kohaldatavat toote- ja litsentsiteavet.

1 Menüü kuvamiseks hoi all puutekraani.

2 Vali  >  > **Seadmest** > **Regulatiivteave**.

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) USB-laadijaga 0° kuni 32°C (32° kuni 90°F) ühilduva Qi sertifitseeritud juhtmevaba laadijaga (ei kuulu komplekti)
Traadita side sagedus	2,4 GHz @ 2,43 dBm maksimaalselt 13,56 MHz @ -48,2 dBm maksimaalselt 0,1483 MHz @ -45,8 dBm maksimaalselt
Veekindluse tase	5 ATM ¹





Tõrkeotsing

Kas mu telefon ühildub minu kellaga?

vívomove Trend kell ühildub telefonidega kasutades Bluetooth tehnoloogiat.

Bluetooth ühilduvuse kohta leiad teavet aadressilt www.garmin.com/ble.

Minu telefon ei ühendu kellaga

- Aseta kell nutitelefonis tööraadiusse.
- Kui kell on juba seotud, lülita Bluetooth-tehnoloogia nii kellas kui telefonis välja ja seejärel uuesti sisse.
- Kui kell ei ole seotud, aktiveeri telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect, vali  või  ja vali **Garmini seadmed > Lisa seade**.
- Hoia sõrme kella puutekraanil all, et avada menüü ja vali  >  > **Paarista telefon**, et siseneda sidumisrežiimi.

Mu kell ei näita õiget kellaega

Kell uuendab kellaaja ja kuupäeva, kui selle sünkroonid. Õige kellaaja seadistamiseks tuleks kell sünkroonida ajavööndi muutumisel või suve-/talveajale üleminekul.

Kui kellaosutid ei ühti digitaalse kellaajaga, tuleks neid käsitsi joondada (*Kellaosutite joondamine, lehekülj 31*).

1 Kinnita, et valitud on automaatne kellaaja määramine (*Kellaaja seaded, lehekülj 25*).

2 Kinnita, et sinu arvuti või telefon näitab õiget kohalikku kellaega.

3 Tee valik:

- Sünkrooni oma kell arvutiga (*Andmete sünkroonimine arvutiga, lehekülj 23*).
- Sünkrooni oma kell telefoniga (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülj 23*).









Kellaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

¹ Seade talub rõhku, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

Kellaosutite joondamine

Sinu vívomove Trend 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 puutekraani.
- 2 Vali  >  > **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.

Kella ekraani nähtavus on õues halb

Kell tuvastab ümbritsevad valgustingimused ja kohandab automaatselt taustvalgustuse eredust, et aku kestvus oleks võimalikult pikk. Otsese päikesevalguse käes muutub ekraan eredamaks, kuid seda võib siiski olla raske lugeda. Automaatne tegevuse tuvastamise funktsioon võib olla abiks välitegevustega alustamisel (*Aktiivsusemonitori seaded, lehekülg 27*).

Minu kell ei lae juhtmevabalt

Kui sinu kell ei lae, kui see on ühendatud Qi sertifitseeritud laadimisalusega (ei kuulu komplekti), vaata järgmiseid soovitusi.

- Veendu, et kasutad Qi sertifitseeritud ja sinu kellaga ühilduvat laadimisalust. Püstised laadimisalused ja auto juhtmeta laadijad ei pruugi sinu kellaga ühilduda.
- Veendu, et kell oleks laadimisalusega korralikult joondatud.
- Kui laadimisalusel on mitu laadimispesa, joonda kell peamise pesaga, nagu see on märgitud tootja dokumentatsioonis. Kui peamine pesa ei lae kella, proovi teisi pesasid.
- Eemalda kell laadimisalusest vähemalt kolmeks sekundiks ja aseta see aeglaselt tagasi, et luua ühendus.
- Kui oled kella laadimisalusest eemaldanud, ühenda laadimisalus toiteallikast mõneks sekundiks lahti ja seejärel ühenda see uuesti.
- Välti laadimisaluse kasutamist kõrge temperatuuriga keskkonnas või otsese päikesevalguse käes.

Kui kella ikka ei laeta, pead kasutama muud Qi sertifitseeritud laadimisalust. Lisateavet juhtmevaba laadimise kohta leiad aadressilt www.garmin.com/wirelesscharging.

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

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

Kella ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti

Sinu konto Garmin Connect sammunäit uueneb siis, kui oma kella sünkroonid.

1 Tee valik:

- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Express ([Andmete sünkroonimine arvutiga, lehekülg 23](#)).
- Sünkrooni oma sammunäit rakendusega Garmin Connect ([Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 23](#)).

2 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

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

Minu stressitaset ei kuvata

Enne kui kell saab sinu stressitaset tuvastada, tuleb sisse lülitada randmepõhine pulsisageduse jälgimine.

Stressitaseme määramiseks mõõdab kell päevaste puhkeaegade vältel sinu pulsisageduse muutlikkust. Kell ei määra stressitaset ajastatud tegevuste vältel.

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

Mu intensiivsusminutid vilguvad

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

Näpunäited korrapäratute pulsisageduse andmete puhul

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

- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Väldi kella tagumisel poolel asuva pulsisagedusanduri kraapimist.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Tee 5 kuni 10 minutit soojendust ja võta pulsisageduse näit ka enne tegevusega alustamist.

MÄRKUS. külmas keskkonnas tee soojendust siseruumides.

- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.

Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited

- Täpsema tulemuse saavutamiseks kannu kella 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 kell loeb vere hapnikuküllastust, ole liikumatult.
- Kanna kella randmeluu kohal. Kell peab olema randmel tihedalt, kuid mugavalt.
- Kui kell loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoia kellaga kätt südamega samal kõrgusel.
- Kasuta silikoon- või nailonrihma.
- Enne kella käele panemist, pese ja kuivata käsi.
- Ära kasuta kella all päikesekreemi, ihupiima või putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit kella tagaosas.
- Loputa kella pärast iga trenni puhta veega.



Aku kestvuse maksimeerimine

- Vähenda ekraani heledust ja ajalõppu (*Ekraaniseaded, lehekülg 24*).
- Vähenda randmeviipe tundlikkust (*Ekraaniseaded, lehekülg 24*).
- Lülita randmeliigutused välja (*Ekraaniseaded, lehekülg 24*).
- Piira oma telefoni teavituskeskuse sätetes teavitusi, mida kuvatakse kellas vívomove Trend (*Teavituste haldamine, lehekülg 21*).
- Lülita nutiteavitused välja (*Bluetooth seaded, lehekülg 24*).
- Lülita Bluetooth tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone (*Bluetooth seaded, lehekülg 24*).
- Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin (*Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse, lehekülg 16*).
- Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja (*Pulsisageduse ja stressi seaded, lehekülg 25*).

MÄRKUS. randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid, maksimaalset hapnikutarbimisvõimet, stressitaset ja põletatud kaloreid (*Intensiivsusminutid, lehekülg 6*).

Kõikide vaikeseadete taastamine

Saad taastada seadme kõik seaded tehase vaikeväärtustele.

- 1 Menüü kuvamiseks hoi a all puuteekraani.
- 2 Vali  >  > **Lähtesta**.
- 3 Tee valik:
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeväärtustele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
 - Kella kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kogu kasutaja sisestatud teabe ja aktiivsusajaloo kustutamiseks vali **Kust. andmed, lähtest. seaded**.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 kell peab ühilduva telefoniga seotud olema (*Käekella seadistamine, lehekülg 1*).

Sünkrooni kell Garmin Connect rakendusega (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 23*).

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

Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express

Enne seadme tarkvara uuendamist tuleb alla laadida ja installida rakendus Garmin Express ning lisada su kell (*Andmete sünkroonimine arvutiga, lehekülg 23*).

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

Tooteuendused

Installi arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installi nutitelefon 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 tootetele 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 pulsagedust, võid kasutada tabelit ([Pulsisageduse tsoonide arvutamine, lehekülg 35](#)), et tuvastada oma vormisoleku eesmärgi saavutamiseks parim pulsageduse tsoon.

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

Pulsisageduse tsoonid

Paljud sportlased kasutavad pulsageduse tsoone, et oma kardiovaskulaarset ja sportlikku vormi parandada. Pulsisageduse tsoon on teatud vahemikku jääv südamelöökide arv minutis. Viis enim kasutatud pulsageduse tsooni on tähistatud numbritega 1 kuni 5. Mida suurem number, seda suurem on sagedus. Pulsisageduse tsoone arvutatakse tavaliselt maksimaalse pulsageduse 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	Protsentii	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
Suurepä-rane	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
Illus	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	Protsentii	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
Suurepä-rane	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hea	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Illus	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 veebisaiti www.CooperInstitute.org.

