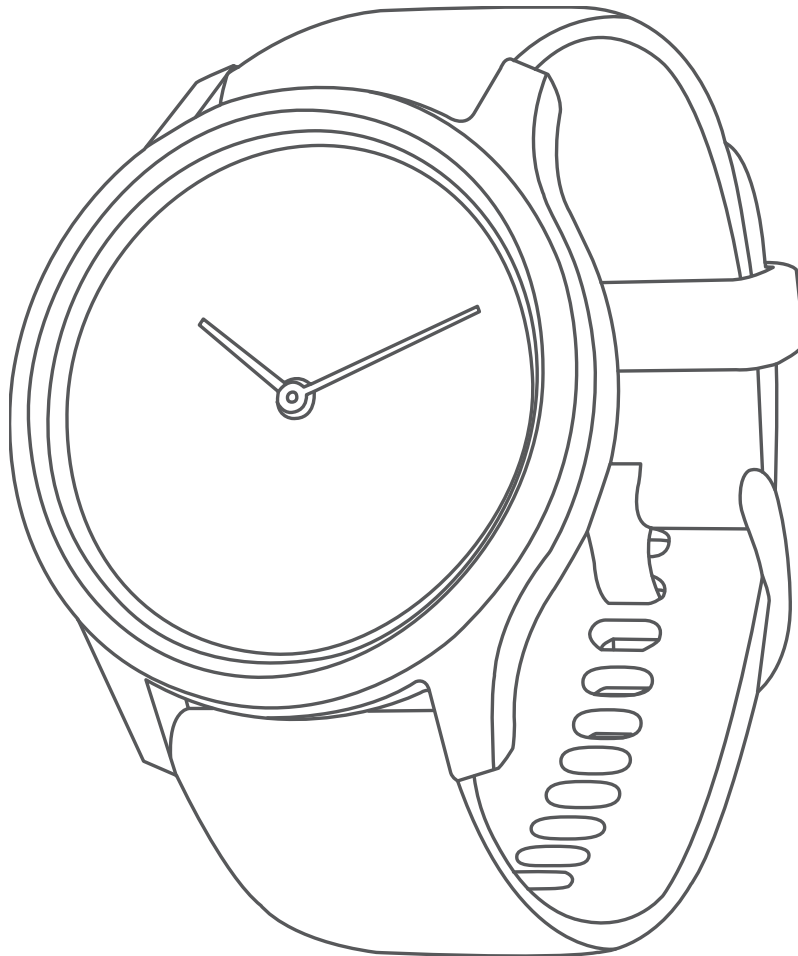


GARMIN®



VÍVOMOVE® STYLE/LUXE

Kasutusjuhend

© 2019 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®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® ja vivomove® on ettevõttele Garmin Ltd. või tema haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™ ja Toe-to-Toe™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele 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. Täiustatud pulsisageduse analüüs ettevõttelt Firstbeat. iOS® on ettevõtte Cisco Systems, Inc. registreeritud kaubamärk ning seda kasutatakse ettevõtte Apple Inc. litsentsi alusel. Muud kaubamärgid ja tootenimed kuuluvad vastavatele omanikele.

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

M/N: AB3697

Sisukord

Sissejuhatus	1
Seadme sisselülitamine ja seadistamine	1
Seadme režiimid	1
Seadme kasutamine	1
Menüüsuvandid	1
Seadme kandmine	1
Vidina	2
Automaatne eesmärk	2
Liikumisriba	2
Liikumismärguande väljalülitamine	2
Intensiivsusminutid	2
Intensiivsusminutite teenimine	2
Body Battery	2
Vidina Body Battery kuvamine	2
Täpsem kalorite lugemine	3
Pulsisageduse muutumine ja stressitase	3
Stressitaseme vidina kuvamine	3
Lõdvestustaimerit käivitamine	3
Pulsisageduse vidina kuvamine	3
Vedeliku tarbimise jälgimine	3
Menstruaaltsükli jälgimine	3
Muusika taasesituse juhtimine	3
Teavituste kuvamine	3
Treening	3
Ajastatud tegevuse salvestamine	3
Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga	4
Tugevustreeningu salvestamine	4
Tugevustreeningu salvestamise näpunäited	4
Ujumisandmete salvestamine	4
Väljakutse Toe-to-Toe alustamine	4
Ringide märkimine	4
Südame pulsisageduse funktsioonid	5
Pulssoksümeeter	5
Pulssoksümeetri näitude hankimine	5
Uneaja pulssoksümeetri jälgimise aktiveerimine	5
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave	5
Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave hankimine	5
Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse	5
Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine	5
Garmin Pay	6
Teenuse Garmin Pay Wallet seadistamine	6
Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine	6
Ostu eest tasumine kellaga	6
Garmin Pay rahakoti haldamine	6
Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine	6
Kell	6
Taimeri käivitamine	6
Stopperi kasutamine	6
Äratuskella kasutamine	7
Bluetooth ühendusega funktsioonid	7
Teavituste haldamine	7
Kadunud nutitelefoni otsimine	7
Häirimise vältimise režiimi kasutamine	7
Garmin Connect	7
Garmin Move IQ™	7
Ühendatud GPS	7
Une jälgimine	7
Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect	8
Andmete sünkroonimine arvutiga	8
Rakenduse Garmin Express seadistamine	8
Seadme kohandamine	8
Bluetooth seaded	8
Seadme seaded	8
Pulsisageduse ja stressi seaded	8
Kellaaja seaded	8
Aktiivsussätted	8
Garmin Connect seaded	9
Välimuse seaded	9
Märguannete seaded	9
Tegevuste valikute kohandamine	9
Aktiivsusjälgija seaded	9
Kasutajaseaded	9
Üldised seaded	9
Seadme teave	10
Seadme laadimine	10
Seadme laadimise nõuanded	10
Seadme hooldamine	10
Seadme puhastamine	10
Nahkrihmade puhastamine	10
Rihmade vahetamine	10
Seadme teabe vaatamine	10
Tehnilised andmed	10
Törkeotsing	11
Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?	11
Telefon ei ühendu seadmega	11
Aktiivsuse jälgimine	11
Minu sammuarv ei näi õige olevat	11
Seadme ja teenuse Garmin Connect konto sammunäit ei ühti	11
Minu stressitaset ei kuvata	11
Mu intensiivsusminutid vilguvad	11
Läbitud korruste näit pole täpne	11
Näpunäited ebaühtlaste pulsisageduse andmete puhul	11
Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited ..	11
Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited	11
Mu seade ei näita õiget kellaega	11
Kellaosutite joondamine	12
Aku kasutusaja pikendamine	12
Seadme ekraani nähtavus on õues halb	12
Kõikide vaikeseadete taastamine	12
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil	12
Tarkvara uuendamine rakendusega Garmin Express	12
Tooteuuendused	12
Lisateabe hankimine	12
Seadme parandamine	12
Lisa	13
Vormisoleku sihid	13
Pulsisageduse tsoonid	13
Pulsisageduse tsoonide arvutamine	13
Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed	13
Indeks	14

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 Style/Luxe ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakenduse Garmin Connect™ kaudu, mitte nutitelefoni Bluetooth® sätete abil.

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



- 3 Seadme sisselülitamiseks ühenda USB-juhe toiteallikaga (*Seadme laadimine, lehekülj 10*).

Hello! kuvatakse tervitus.



- 4 Vali seadme lisamine Garmin Connect kontole:

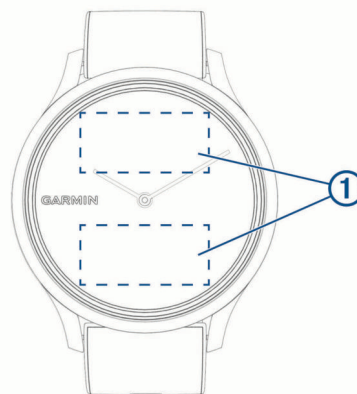
- Kui see on esimene seade, mille rakendusega Garmin Connect sead, siis järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Kui oled kasutanud rakendust Garmin Connect teise seadme sidumiseks menüüst vali **Garmini seadmed** > **Lisa seade** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Pärast edukat sidumist kuvatakse teade ja seade sünkroonib nutitelefoni automaatselt.

Seadme režiimid

Piik	Kellaosutid näitavad praegust kellaega ja seade on lukus.
Interaktiivne	Kellaosutid liiguvad puuteekraanil eemale ja seade avaneb lukust.
Ainult kell	Kui aku hakkab tühjaks saama, siis näitavad kellaosutid praegust kellaega 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 puutekraanil.

Vidinate ja menüüsuvandite sirvimiseks nipsa puutekraanil.

MÄRKUS. väldi nipsamist kellaosutite kohal ning nende liikumise ajal. Kõige parem on nipsata puutekraani alal ①.

Hoidmine: kui seade on lukust avatud, siis menüü avamiseks hoida puutekraani all.

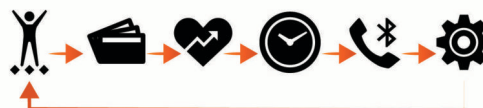
Puudutus: valimiseks puuduta ekraani.

Eelmisele kuvale naasmiseks puuduta ←.

Menüüsuvandid

Menüü kuvamiseks võid hoida all puutekraani.

VIHJE: nipsa menüüsuvandite kerimiseks.

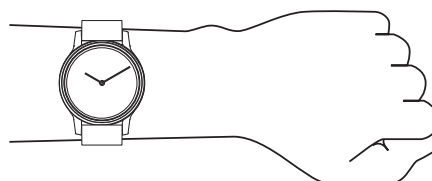


	Kuvab ajapõhise tegevuse sümboolid.
	Kuvab Garmin Pay™ suvandid.
	Kuvab pulsisageduse funktsioonid.
	Kuvab allaloenduse taimeri, stopperi ja äratuskella suvandid.
	Kuvab seotud Bluetooth nutitelefoni suvandid.
	Kuvab seadme sätteid.

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.

- Vaata lisateavet randmepõhise pulsisageduse mõõtmise kohta: [Tõrkeotsing, lehekülj 11](#).
- Vaata lisateavet pulssoksümeetri anduri kohta: [Pulssoksümeetri korrapärate andmetega seotud näpunäited, lehekülj 11](#)-
- Vaata lisateavet täpsuse kohta: garmin.com/ataccuracy.

Vidinate

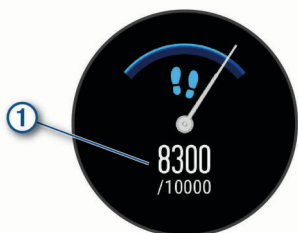
Seadmesse on eellaaditud vidinate, mis võimaldavad teabe kiiret hankimist. Vidinate sirvimiseks võid puutekraanil nipsata. Mõned vidinate vajavad seotud nutitelefoni.

MÄRKUS. sihverplaadi valimiseks ning vidinate lisamiseks või eemaldamiseks võid kasutada rakendust Garmin Connect.

	Praegune kellaaeg, kuupäev ja aku olek. Kui seade sünkroonib teenuse Garmin Connect kontoga, seadistatakse kellaaeg ja kuupäev automaatselt.
	Päeva sammude arv ja eesmärk. Seade õpib sind tundma ja pakub iga päev uue sammueesmärgi.
	Päevas läbitud korrad ja eesmärk.
	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 pulsisagedust. 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.
	Juhib nutitelefoni muusikapeierit.
	Praegune temperatuur ja ilmaprognoos seotud nutitelefoni.
	Su praeguse menstruaaltsükli olek. Võid kuvada ja märkida oma igapäevaseid sümptomeid.
	Saabuvad kohtumised nutitelefoni kalendrist.
	Nutitelefoni teavitused, sh kõned, tekstisõnumid, suhtlusvõrgustiku uuendused jne, mis sõltuvad su nutitelefoni teavituste sätetest.

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 hoi a all puutekraani.
- 2 Vali > > .

Kuvatakse märguannete ikoon, mille sees on kaldjoon.

Intensiivsusminutid

Tervise parandamiseks soovib 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 (pulsandmeid läheb tarvis suure intensiivsuse määramiseks). Iganädalase intensiivsusminutite eesmärgi saavutamiseks tegele vähemalt 10 järjestikust minutit keskmise kuni suure intensiivsusega tegevusega. Seade liidab mõõdukad ja intensiivsed aktiivsusminutid. Suure intensiivsusega minutid korrutatakse liitmisel kahega.

Intensiivsusminutite teenimine

Sinu vívomove Style/Luxe seade 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.
- Treeni vähemalt 10 järjestikust minutit mõõdukal või raskel intensiivsuse tasemel.
- 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 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 seadet teenuse Garmin Connect kontoga, et vaadata kõige värskemal Body Battery taset, pikaajalisi trende ja täiendavaid üksikasju ([Funktsiooni Body Battery andmete parendamise näpunäited, lehekülj 11](#)).

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 nelja 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 nelja tunni kõrge ja madalal tasemed.

Lõdvestustaimer käivitamine

Käivita lõdvestustaimer, et alustada juhiste hingamisharjutust.

1 Nipsa, et näha stressitaseme vidinat.

2 Puuduta ekraani.

Kuvatakse stressitaseme graafik.

3 Nipsa, et valida **Puhata?**

4 Puuduta ekraani, et liikuda järgmisele kuvale.

5 Lõdvestustaimer käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.

6 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

7 Lõdvestustaimer 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 viimase nelja 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 päevaeesmärgi, oma kontol Garmin Connect.

3 Puuduta ekraani, et kuvada viimase seitsme päeva vedeliku tarbimise andmed.

Menstruaaltsükli jälgimine

Menstruaaltsükkel puudutab tervist väga oluliselt. 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.

Muusika taasesituse juhtimine

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

1 Alusta nutitefonis loo või esitusloendi taasesitust.

2 Muusika juhtimise vidina kuvamiseks nipsa seadmes vívomove Style/Luxe.

Teavituste kuvamine

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

1 Teavituste vidina kuvamiseks nipsa.

2 Vali **Vaata**.

Kõige viimane teavitus kuvatakse ekraani keskel.

3 Teavituse valimiseks puuduta ekraani.

VIHJE: vanemate teavituste nägemiseks nipsa.

Seadmes esitatakse kogu sõnum.

4 Puuduta ekraani ja vali , et teavitusest loobuda.

Treening

Ajastatud tegevuse salvestamine

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

1 Menüü kuvamiseks hoi a all puuteekraani.




2 Vali .

3 Tegevuste loendi sirvimiseks nipsa ekraanil ja vali suvand.

- Kõndimiseks vali .
- Jooksmiseks vali .
- Südametreeninguks vali .
- Tugevustreeninguks vali .
- Joogaharjutusteks vali .
- Muudeks tegevusteks vali .
- Elliptiliseks treeninguks vali .
- Basseinis ujumiseks vali .
- Sammuharjutusteks vali .
- Toe-to-Toe™ sammuvõistluseks vali .










MÄRKUS. võid rakenduses Garmin Connect tegevusi lisada või eemaldada.

4 Aktiivsustaimer 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 .










Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga

Ühenda seade nutitelefoni, et salvestada kõnni- või jooksupuudutegevuse GPS-andmeid.

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

Tugevustreeningu salvestamine

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

- 1 Menüü kuvamiseks hoida all puuteekraani.
- 2 Vali  > .
- 3 vajaduse korral vali , et **Korduste lugemine** sisse lülitada.
- 4 Aktiivsustaimerit käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 5 Alusta esimest sarja.
Seade loeb korduseid.
- 6 Täiendavate andmekuvade nägemiseks nipsa ekraanil.
- 7 Sarja lõpetamiseks vali .
- 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 Aktiivsustaimerit 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.
- Salvesta ja saada tugevustreeningu tegevus teenuse Garmin Connect kontosse.
Tegevuse üksikasjade kuvamiseks ja redigeerimiseks võid logida sisse teenuse Garmin Connect kontosse.





Ujumisandmete salvestamine

MÄRKUS. pulsisageduse teave pole ujumise ajal saadaval.

- 1 Menüü kuvamiseks hoida all puuteekraani.
- 2 Vali  > .
- 3 Vali **Oskuste tase**.
- 4 Kui soovid basseini pikkust muuta, vali .
- 5 Aktiivsustaimerit käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 6 Alusta oma tegevust.
Seade salvestab automaatselt ujumisintervallid või basseini pikkused. Nende vaatamiseks nipsa ekraanil.
- 7 Tegevuse lõpus puuduta aktiivsustaimerit peatamiseks ekraani kaks korda.
- 8 Tee valik:
 - Tegevuse salvestamiseks vali .
 - Tegevuse kustutamiseks vali .
 - Tegevuse jätkamiseks vali .
 - Vali , et basseini pikkusi mõõta.

Väljakutse Toe-to-Toe alustamine

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

- 1 Menüü kuvamiseks hoida 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.

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 Automaatne ring.

Südame pulsiseduse funktsioonid

Seadmel vivomove Style/Luxe on pulsiseduse menüü, mis võimaldab vaadata randme pulsiandmeid.

	Jälgib vere hapnikuküllasust. Hapnikuküllastuse teadmine võimaldab näha, kuidas keha kohandub treeningu ja koormusega. MÄRKUS. pulssoksümeetri andur asub seadme tagaosas.
	Kuvab su praeguse maksimaalse hapnikutarbimisvõime (sportliku sooritusnäitaja), mis suureneb siis, kui sinu füüsiline vorm paraneb.
	Edastab su praeguse pulsiseduse Garmin® seadmele.

Pulssoksümeeter

Seadmel on vere hapnikuküllasuse mõõtmiseks randme pulssoksümeeter. Hapnikuküllastuse teadmine võimaldab näha, kuidas keha kohandub treeningu ja koormusega. Vere hapnikutaseme määramiseks suunab seade valgusvoo nahale ning mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO₂.

Seadme pulssoksümeetri näit kuvatakse SpO₂ protsendina. Teenuse Garmin Connect kontol saab pulssoksümeetri näituse kohta näha lisateavet, sh mitme päeva trende ([Uneaaja pulssoksümeetri jälgimise aktiveerimine](#), lehekülj 5). 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 hoiä all puutekraani.

3 Vali  > .

4 Kui seade loeb vere hapnikuküllastuse teavet, hoiä seadmega kätt südamega samal kõrgusel.

5 Püsi paigal.

Seade kuvab hapnikuküllastuse protsendina.

MÄRKUS. pulssoksümeetri uneandmed saad sisse lülitada ja neid vaadata kontol Garmin Connect ([Uneaaja pulssoksümeetri jälgimise aktiveerimine](#), lehekülj 5).

Uneaaja pulssoksümeetri jälgimise aktiveerimine

Võid valida, et seade jälgiks pidevalt vere hapnikusaldust või SpO₂-d₂ sel ajal, kui sa magad ([Pulssoksümeetri korrapärate andmetega seotud näpunäited](#), lehekülj 11).

1 Vali rakenduse Garmin Connect sätete menüüst **Garmini seadmed**.

2 Vali oma seade.

3 Vali **Aktiivsusjälgija > Pulssoksümeetria**.

4 Vali **Pulsi Ox uneaja jälgimine**.

MÄRKUS. ebatavaline magamisasend võib põhjustada ebatavaliselt madalat SpO₂ näitu.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teave

Maksimaalne hapnikutarbimisvõime on hapnikukogus (milliliitrites), mida tarbid ühe minuti jooksul kehakaalu ühe kilogrammi kohta oma maksimaalse sooritusaste juures. Lihtsamalt öeldes on maksimaalne hapnikutarbimisvõime sportliku sooritusnäitaja, 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, sh oma vormisoleku vanust. Vormisoleku vanus aitab su vormisolekut võrrelda samast soost, kuid erineva vanusega isiku vormisolekuga. Treenides võib su vormisoleku vanus aja jooksul väheneda.

Maksimaalse hapnikutarbimisvõime andmeid pakub FirstBeat. Maksimaalse hapnikutarbimisvõime analüüsi pakutakse The Cooper Institute® loal. Täiendava teabe saamiseks vt lisa ([Maksimaalse hapnikutarbimisvõime standardtasemed](#), lehekülj 13) ja veebiaadressi www.CooperInstitute.org.

Maksimaalse hinnangulise hapnikutarbimisvõime teabe hankimine

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

1 Menüü kuvamiseks hoiä all puutekraani.

2 Vali  > .

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.

Pulsiseduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse

Võid edastada pulsitatebe seadmest vivomove Style/Luxe ja vaadata seda seadmetes Garmin. Näiteks võid jalgrattasõidu ajal edastada pulsiandmeid seadmele Edge® või VIRB® kaamerale.

MÄRKUS. pulsiseduse andmete edastamine vähendab aku tööaega.

1 Menüü kuvamiseks hoiä all puutekraani.

2 Vali  > .

Seade vivomove Style/Luxe alustab pulsiseduse andmete edastamist.

MÄRKUS. pulsiseduse andmete edastamise ajal saad vaadata ainult pulsiseduse jälgimise kuva.

3 Seo seade vivomove Style/Luxe ühilduva seadmega Garmin ANT+®

MÄRKUS. sidumisjuhised on iga ühilduva seadme Garmin puhul erinevad Vaata juhiseid kasutusjuhendist.

4 Puuduta pulsiseduse jälgimise kuva ja vali , et peatada pulsiseduse andmete edastamine.

Ebatavalise pulsiseduse hoiatuse seadistamine

Võid seadistada hoiatuse, et sind teavitatakse, kui pulss ületab paigalolekus teatud lögisagedust.

1 Menüü kuvamiseks hoiä all puutekraani.

2 Vali  >  > .

3 Lülitä sisselülitamiseks puuduta ekraani.

4 Vali .

5 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid, et määrata pulsiseduse läve väärtus.

6 Väärtuse kinnitamiseks puuduta ekraani.



Läve igakordsel ületamisel kuvatakse teade ja seade vibreerib.

Garmin Pay

Garmin Pay funktsioon võimaldab kasutada kella ostude sooritamiseks 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 rakendusest Garmin Connect  või .
- 2 Vali **Garmini seadmed** ja vali oma seade vívomove Style/Luxe.
- 3 Vali **Garmin Pay > Loo oma rahakott**.
- 4 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Garmin Pay rahakotti kaardi lisamine

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


- 1 Vali rakenduse Garmin Connect vívomove Style/Luxe seadme leheküljel suvand **Garmin Pay >** .
- 2 Kaarditeabe sisestamiseks ja kaardi lisamiseks rahakotti 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 Hoi a menüü vaatamiseks puuteekraanil sõrme all või nipsa alla, et avade kiirmenüü.
- 2 Vali .
- 3 Sisesta neljakohaline pääsukood.
MÄRKUS. kui sisestad parooli kolm korda valesti, siis rahakott lukustub ja pead pääsukoodi avama rakenduses Garmin Connect.
Kuvatakse viimasena kasutatud maksekaart.
- 4 Kui oled Garmin Pay rahakotti lisanud mitu kaarti, siis muu kaardi valimiseks nipsa (valikuline).
- 5 Hoi a 60 sekundi jooksul kella makseterminali lähedal nii, et kell on terminali poole suunatud.
Kui kell on terminaliga andmevahetuse lõpetanud, siis kell vibreerib ja kuvab märgistusmärgi.
- 6 Vajadusel järgi tehingu lõpetamiseks kaarditerminali juhiseid.

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

Garmin Pay rahakoti haldamine

Saad vaadata iga maksekaardi üksikasjalikku teavet ning kaardi kasutamise ajutiselt katkestada, selle aktiveerida või kustutada. Lisaks saad terve Garmin Pay rahakoti ootele panna või kustutada.

MÄRKUS. teatud riikides võivad osalevad rahandusasutused rahakoti funktsioonide kasutamist piirata.

- 1 Vali vívomove Style/Luxe seadme lehel Garmin Connect rakenduses **Garmin Pay > Halda oma rahakotti**.
- 2 Tee valik:

- Teatud kaardi kasutamise ajutiseks peatamiseks vali kaart ja seejärel **Ootel**.
Kaart peab olema aktiivne, et vívomove Style/Luxe seadmega oste sooritada.
- Kõigi rahakotis olevate kaartide ajutiseks kasutuselt kõrvaldamiseks vali **Ootel rahakott**.
Sa ei saa maksta vívomove Style/Luxe seadmega enne, kui vähemalt ühe kaardi aktiivseks muudad.
- Ajutiselt kasutuselt kõrvaldatud rahakoti aktiveerimiseks vali **Võta rahakott ootel maha**.
- Teatud kaardi kustutamiseks vali kaart ja seejärel **Kustuta**.
Kaart kustutatakse rahakotist. Kui soovid selle kaardi tulevikus rahakotti lisada, pead kaardi andmed uuesti sisestama.
- Kõigi rahakotis olevate kaartide kustutamiseks vali **Kustuta rahakott**.
Sinu Garmin Pay rahakott ja kõik seotud kaardiandmed kustutatakse. Sa ei saa maksta vívomove Style/Luxe seadmega enne, kui lood uue rahakoti ja lisad kaardi.

Teenuse Garmin Pay pääsukoodi muutmine

Pääsukoodi muutmiseks pead teadma kehtivat pääsukoodi. Pääsukoodi ei saa taastada. Kui unustasid pääsukoodi, pead kustutama rahakoti, looma uue rahakoti ja uuesti sisestama kaarditeabe.





Seadmes vívomove Style/Luxe Garmin Pay rahakotile juurdepääsuks võid pääsukoodi muuta.

- 1 Vali rakenduse Garmin Connect vívomove Style/Luxe seadme leheküljel suvand **Garmin Pay > Nulli parool**.
- 2 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.



Kui maksad järgmist korda vívomove Style/Luxe seadmega, pead sisestama uue pääsukoodi.

Kell

Taimeri käivitamine

- 1 Menüü kuvamiseks hoi a all puutekraani.
- 2 Vali  > .
- 3 Määra minutid.
- 4 Minutite valimiseks puuduta puutekraani keskosa ja liigu järgmisele ekraanile.
- 5 Määra sekundid.
- 6 Sekundite valimiseks puuduta puutekraani keskosa ja liigu järgmisele ekraanile.
Kuvatakse ekraan näiduga, millest hakatakse tagasi lugema.
- 7 Vajadusel vali aja muutmiseks .
- 8 Taimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
Kellaosutid näitavad kronograafiliselt allesjäänud aega.
- 9 Taimeri peatamiseks ja taaskäivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 10 Taimeri kasutamise lõpetamiseks puuduta ekraani kaks korda.
- 11 Vajadusel vali taimeri lähtestamiseks .

Stopperi kasutamine

- 1 Menüü kuvamiseks hoi a all puutekraani.
- 2 Vali  > .
- 3 Taimeri käivitamiseks puuduta ekraani kaks korda.
Kellaosutid näitavad kronograafiliselt allesjäänud aega.
- 4 Taimeri peatamiseks puuduta ekraani kaks korda.

5 Vajadusel vali taimeri lähtestamiseks.

Äratuskella kasutamine

- 1 Määra äratuskella ajad ja sagedused kontol Garmin Connect (*Aktiivsusjälgija seaded, lehekülj 9*).
- 2 Hoi a sõrme seadme vívomove Style/Luxe ekraanil, et kuvada menüü.
- 3 Vali > .
- 4 Puuduta, et kerida läbi äratuste.
- 5 Vali sisse- või väljalülitatav äratus.

Bluetooth ühendusega funktsioonid

Seadmel vívomove Style/Luxe on mitu Bluetooth ühendusega funktsiooni ühilduva nutitelefoni jaoks, milles on rakendus Garmin Connect.

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

Ilmateade: kuvab nutitelefoni praeguse temperatuuri ja ilmaprognoosi.

Muusika juhtnupud: võimaldab juhtida nutitelefoni muusikamängijat.

Leia minu telefon: otsib üles kadunud nutitelefoni, mis on seotud seadmega vívomove Style/Luxe ja asub leivialas.

Leia mu seade: otsib üles kadunud seadme vívomove Style/Luxe, mis on seotud nutitelefoni ja asub leivialas.

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

Tarkvarauuendused: seade laadib alla ja installib juhtmevabalt uusima tarkvarauuenduse.

Teavituste haldamine

Võid hallata vívomove Style/Luxe seadmes kuvatavaid teavitusi ühilduvas nutitelefonis.

Tee valik:

- Kui kasutad seadet iPhone®, ava operatsioonisüsteemi iOS® teavituste seaded, et valida seadmes kuvatavad üksused.
- Kui kasutad Android™ nutitelefoni, vali rakendus Garmin Connect ja seejärel **Seaded > Nutiteavitused**.

Kadunud nutitelefoni otsimine

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

- 1 Menüü kuvamiseks hoi a all puuteekraani.
- 2 Vali > .

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

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 hoi a all puuteekraani.

2 Vali > .

Garmin Connect

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

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

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

Tegevuste salvestamine: pärast seadmes ajapärase 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 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 seadet ja kasutajasätteid teenuse Garmin Connect kontos.

Garmin Move IQ™

Kui su liigutused vastavad tavalisele 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 nutitelefoni olevat GPS-antenni, et salvestada kõnni-, jooksu- või jalgrattasõidu puhul GPS-andmed (*Tegevuse salvestamine ühendatud GPS-iga, lehekülj 4*). GPS-andmed, sh asukoht, vahemaa ja kiirus, kuvatakse kontol Garmin Connect tegevuste andmetes.

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, unetasemeid 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 7*).

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 hoi a all puutekraani.

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 8*).

1 Ühenda USB-kaabli abil seade arvutiga.

2 Ava rakendus Garmin Express.

Seade siseneb massmämlurežiimi.

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.

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 nutitelefoni. 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 nutitelefoni sünkroonida.

Seadme seaded

Teatud seadeid saab seadmes vívomove Style/Luxe kohandada. Ka kontol Garmin Connect saab seadeid kohandada.

Hoia sõrme ekraanil, et menüü kuvada, ja vali .

: lülitab häirimise vältimise režiimi sisse ja välja (*Häirimise vältimise režiimi kasutamine, lehekülg 7*).

: võimaldab kella seiereid käsitsi kalibreerida (*Kellaosutite joondamine, lehekülg 12*).

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

MÄRKUS. kõrgem heledustase lühendab aku kasutusaega.

: määrab vibratsioonitaseme.

MÄRKUS. kõrgem vibratsioonitase lühendab aku kasutusaega.

: võimaldab pulsimoniitori sisse ja välja lülitada, normist kõrvalekalduva pulsisageduse hoiatuse seada ning puhkamise meeldetuletuse määrata (*Pulsisageduse ja stressi seaded, lehekülg 8*).

: seadistab kellaaja kuvamise 12 tunni või 24 tunni vormingu ning võimaldab kellaaja käsitsi määrata (*Kellaaja käsitsi määramine, lehekülg 8*).

: lülitab aktiivsusmonitori, liikumismärkuande ja eesmärkide märkuanded sisse ja välja (*Aktiivsussätted, lehekülg 8*).

: võimaldab valida, kummal randmel kella kannad.

MÄRKUS. seda sätet kasutatakse tugevustreeningu ja viibete jaoks.

: määrab, kas seade kuvab läbitud vahemaa statuudi- või meetermõõdukus.

: määrab seadme keele.

: võimaldab lähtestada kasutajaandmed ja seaded (*Kõikide vaikeseadete taastamine, lehekülg 12*).

: kuvab seadme ID, tarkvara versiooni, regulatiivteabe, litsentsepingu jne (*Seadme teabe vaatamine, lehekülg 10*).

Pulsisageduse ja stressi seaded

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

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

: seade saab anda märku, kui pulsisagedus ületab sihtväärtust (*Ebatavalise pulsisageduse hoiatuse seadistamine, lehekülg 5*).

: võimaldab määrata pulsisageduse märkuande läve väärtuse.

: seade saab anda märku, kui stressitase on ebatavaliselt kõrge. Märkuanne ärgitab sind hetkeks puhkama ning seade palub sul alustada juhistega hingamisharjutust. (*Lõdvestustaimer käivitamine, lehekülg 3*).

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 8*).

Kellaaja käsitsi määramine

Kellaage määratakse vaikumisi automaatselt, kui seade vívomove Style/Luxe on nutitelefoni seotud.

1 Menüü kuvamiseks hoi a all puutekraani.

2 Vali > > > Käsitsi.

3 Vali .

4 Kellaaja määramiseks järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Aktiivsussätted

Hoia sõrme ekraanil, et menüü kuvada, 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. Eesmärkide märguanded ilmuvad igapäevaste sammude, korruste ja nädala intensiivsuse minutite korral.

Garmin Connect seaded

Seadme seadeid, tegevuste valikuid ja kasutajaseadeid saad kohandada kontol Garmin Connect. Teatud seadeid saab kohandada ka seadmes vivomove Style/Luxe.

- 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 sünkronima, et need seadmes rakendada (*Andmete sünkronimine rakendusega Garmin Connect*, lehekülj 8) (*Andmete sünkronimine arvutiga*, lehekülj 8).

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.

Telefoni teavitused: võimaldab lubada ja seadistada ühilduvast nutitelefoni pärit telefoni teavitused. Teavituste filtreerimisalus võib olla Tegevuse ajal või Mitte tegevuse ajal.

Normist kõrvalekalduv pulsisagedus: seade saab anda märku, kui pärast puhkeaega ületab pulsisagedus määratud läve. Saad määrata Hoiatuse lävend.

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

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

Ära sega magamise ajal: seade lülitab uneajaks häirimise vältimise režiimi automaatselt sisse (*Kasutajaseaded*, lehekülj 9).

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.

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.

Aktiivsusjälgija seaded

Vali seadme Garmin Connect menüüst valik Aktiivsusjälgija.

Aktiivsusjälgija: lülitab aktiivsusjälgija 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 su tavalise sammupikkuse näidu 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 läbitud korruste päevase eesmärgi.

Igapäevased sammud: võimaldab sisestada sammude päevase eesmärgi. Võid kasutada sätet Eesmärk, et lubada seadmel sammude eesmärgi automaatselt tuvastust.

Liikumisteade: võimaldab valida, et seade näitaks päveakraani ajanäidul teadet ja liikumisriba, kui oled liiga kaua liikumatult paigal püsinud. Kui helisignaaliid on sisse lülitatud, siis seade piiksub või vibreerib.

MÄRKUS. see seade lühendab aku kasutusaega.

Move IQ: võid funktsiooni Move IQ sündmused sisse või välja lülitada. Funktsioon Move IQ tuvastab automaatselt aktiivsusmusterid, näiteks kõndimise ja jooksmise.

Pulsi Ox uneaja jälgimine: võimaldab seadmel une ajal salvestada kuni 4 tunni jagu pulssoksümeetria andmeid.

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

Nädalased intensiivminutid: võimaldab sisestada intensiivsete minutite nädala eesmärgi, st mitme minuti jooksul on su aktiivsus mõõdukas või intensiivne. Samuti võimaldab seade määrata pulsisageduspiirkonna mõõduka intensiivsusega tegevuste jaoks ning kõrgema pulsisageduse intensiivse tegevuse jaoks. Võite kasutada ka vaikimisi valitavat algoritmi.

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.

Vahemaa: määrab, kas seade kuvab vahemaa kilomeetrites või miilides.

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. Järgige lisas olevaid puhastusjuhiseid.

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem ots seadme laadimispeassa.



- 2 Ühenda USB-kaabli suurem ots USB-laadimispeassa.
- 3 Lae seade täiesti täis.

Seadme laadimise nõuanded

- Ühenda laadija kindlalt USB-kaabli abil seadmega, et see laadida (*Seadme laadimine, lehekülj 10*).
Võid seadme laadimiseks 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, lehekülj 10*).

Seadme hooldamine

TEATIS

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

Ära puhasta seadet terava esemega.

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

Välidi 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 korpusi 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 elektrikleemidel 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 nahahoodusvahendiga.

Rihmade vahetamine

Seade ühildub 20 mm laiuste standardsete kiirvabastusrihmadega.

- 1 Libista vedruvardal olevat kiirvabastusnõela ja eemalda rihtm.



- 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 rihtm.

Seadme teabe vaatamine

Vaata seadme ID-d, tarkvara versiooni ja regulatiivteavet.

- 1 Menüü kuvamiseks hõia all puuteekraani.
- 2 Vali > .
- 3 Teabe kuvamiseks nipsa.

Tehnilised andmed

Patarei tüüp	Korduvlaaditav sisse-ehitatud liitiumaku
Aku kasutusaeg	Kuni 5 päeva nutirežiimis Kuni 1 lisanädal kellarežiimis
Töötemperatuuri vahemik	-10 ° kuni 50 °C (14 ° kuni 122 °F)
Laadimise temperatuurivahemik	0 kuni 45 °C (32 kuni 113 °F)
Juhtmevabad sagedusalad/protokollid	2,4 GHz @ 0 dBm nominaalne • ANT+ juhtmeta side protokoll • Bluetooth 5.0 tehnoloogia 13,56 MHz @ -40 dBm nominaalne, juhtmeta NFC-tehnoloogia
Veekindluse tase	5 ATM ¹

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

Tõrkeotsing

Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?

Seade vivomove Style/Luxe ühildub Bluetooth traadita tehnoloogiat kasutavate nutitefonidega.

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

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 nutitefonis 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.

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 sünkronimisel.

1 Tee valik:

- Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete sünkroonimine arvutiga, lehekülg 8*).
- Sünkrooni sammunäit rakendusega Garmin Connect (*Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 8*).

2 Oota, kuni seade sünkroonib andmed.

Sünkroonimiseks võib kuluda mitu minutit.

MÄRKUS. rakenduse Garmin Connect või Garmin Connect 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.

Treeni vähemalt 10 järjestikust minutit keskmisel või suurel intensiivsustasemel.

Läbitud korruste näit pole täpne

Seade sisaldab sisemist baromeetrit, mis mõõdab korruste läbimisel kõrgust. Läbitud korrus on 3 m (10 ft.).

- Otsi seadme taga laadimiskontaktide lähedal olevaid väikseid baromeetriavasid ning puhasta laadimiskontaktide ümbrust. Kui baromeetriavad on blokeeritud, võib baromeetri jõudlus halveneda. Ala puhastamiseks võid seadet veega loputada. Puhastamise järel lase seadmel täielikult kuivada.
- Korruste läbimisel ära käsipuust kinni hoia ega trepiastmeid vahele jäta.
- Tugeva tuule korral valede näitude vältimiseks kata seade käise või jakiga.

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

- Funktsiooni Body Battery tase uueneb seadme sünkroonimisel teenuse Garmin Connect kontoga.
- Täpsema tulemuse saavutamiseks kanna seadet magamise ajal.
- Funktsiooni Body Battery näitu aitab laadida puhkamine ja magamine.
- Pingeline tegevus, suur stress ja halb uni võivad funktsiooni Body Battery tühjendada.
- 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.

Mu seade ei näita õiget kellaega

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 12).

- 1 Kinnita, et valitud on automaatne kellaaja määramine ([Kellaaja seaded](#), lehekülg 8).
- 2 Kinnita, et arvuti või mobiilseade näitab õiget kohalikku kellaega.
- 3 Tee valik:
 - Sünkrooni seade arvutiga ([Andmete sünkroonimine arvutiga](#), lehekülg 8).
 - Sünkrooni seade mobiilseadmega ([Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect](#), lehekülg 8).Kellaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

Kellaosutite joondamine

Seadmel vívomove Style/Luxe on täppiskellaosutid. 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 hoida all puutekraani.
- 2 Vali > > **Joonda osutid \n12:00-ga**.
- 3 Vali või kuni minutiosuti on 12-l.
- 4 Vali .
- 5 Vali või kuni tunniosuti on 12-l.
- 6 Vali .

Kuvatakse teade **Joondatud**.

MÄRKUS. kellaosuteid saab joondada ka rakendusega Garmin Connect.

Aku kasutusaja pikendamine

- Vähenda ekraani heledust ja ooterežiimi aktiveerumiseks kuluvat aega ([Välimuse seaded](#), lehekülg 9).
 - Lülita randmeviiped välja ([Välimuse seaded](#), lehekülg 9).
 - Vähenda nutitelefoni teavituste seadetes teavitusi, mis kuvatakse seadmes vívomove Style/Luxe ([Teavituste haldamine](#), lehekülg 7).
 - Lülita nutiteavitused välja ([Bluetooth seaded](#), lehekülg 8).
 - Lülita Bluetooth juhtmeta tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta selle ühendusega funktsioone ([Bluetooth seaded](#), lehekülg 8).
 - Peata pulsisageduse andmete edastamine seotud seadmetesse Garmin ([Pulsisageduse andmete edastamine ettevõtte Garmin seadmetesse](#), lehekülg 5).
 - Lülita randmepõhine pulsisageduse jälgimine välja ([Pulsisageduse ja stressi seaded](#), lehekülg 8).
- MÄRKUS.** randmepõhise pulsisageduse jälgimise abil arvutatakse aktiivse treeningu minuteid, maksimaalset hapnikutarbimise võimet, stressitaset ja põletatud kaloreid ([Intensiivsuse minutid](#), lehekülg 2).

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 ([Aktiivsuse jälgija seaded](#), lehekülg 9).

Kõikide vaikeseadete taastamine

Saad lähtestada kõik seadme seaded tehase vaikeseadetele.

- 1 Menüü kuvamiseks hoida all puutekraani.

- 2 Vali > .

- 3 Tee valik:

- Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kasutaja sisestatud kogu teabe ja aktiivsuse ajaloo säilitamiseks vali **Taasta vaikeseaded**.
- Seadme kõigi seadete tehase vaikeseadetele lähtestamiseks ja kasutaja sisestatud kogu teabe ja aktiivsuse ajaloo 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 nutitelefoni seotud olema ([Seadme sisselülitamine ja seadistamine](#), lehekülg 1).

Sünkrooni seadet rakendusega Garmin Connect ([Andmete sünkroonimine rakendusega Garmin Connect](#), lehekülg 8).

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 8).

- 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

Installeeriv arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installeeriv 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 tootetoole hooldustaotlus esitada.

Lisa

Vormisoleku sihid

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

- 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 13*), 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 pulsagedusest	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 veebisaiti www.CooperInstitute.org.

Indeks

A

ajalugu 8
arvutisse saatmine 7, 8
aktiivsuse jälgimine 2
aktiivsusjälgija 2, 7–9
aku, laadimine 1, 10
andmed
edastamine 7
salvestamine 7
üleslaadimine 9
andmete salvestamine 7
andmeväljad 9
Auto Lap 4
avakuva, kohandamine 9

B

basseini pikkus, säte 4
Body Battery 2

E

eesmärgid 2, 8, 9
ekraan 8
kalibreerimine 11, 12
seaded 8
ekraaniseaded 8

G

Garmin Connect 1, 4, 5, 7–9, 12
Garmin Express 8
tarkvara uuendamine 12
Garmin Pay 6
GPS 4, 8
signaal 7

H

hapnikuküllastus 5

I

ilm 2
intensiivsusminutid 2, 9, 11
intervallid, ujumine 4

J

juhtelementide menüü 1
jälgimine 5

K

kaal, seaded 9
kalibreerimine 3
puuteekraan 11, 12
kalorid 3
andmeväljad 9
väljaminekud 2
kasutajaandmed, kustutamine 12
keel 9
Keha aku 11
kell 7, 8, 12
kella disainid 9
kellaaeg 8, 11
seaded 8, 9, 12
kellarežiim 1
klahvid 1
kustutamine
kõik kasutaja andmed 12
sõnumid 3

L

laadimine 10

M

maksed 6
Maksimaalne hapnikutarbimisvõime 5, 13
massälurežiim 8
menstruaaltsükkel 2, 3
menüü 1, 8
Move IQ 9
muusika juhtnupud 2, 3
muutmise 9
mõõtühikud 9

märguanded 8
pulsisagedus 5, 9
vibratsioon 7, 9

N

NFC 6
nutitelefon 3, 11
rakendused 7
sidumine 1, 8, 11

P

patarei 10
kasutusaja pikendamine 8, 9, 12
profiilid, tegevus 7
pulsisagedus 1–3, 5
andmeväljad 9
andurite sidumine 5
monitor 5, 8, 11
märguanded 5, 9
tsoonid 9, 13
pulssoksümeeter 1, 5, 9, 11
puuteekraan 1
kalibreerimine 11, 12

R

rahakott 6
rakendused 7
nutitelefon 1
rihmad 10
ringid 4

S

sammud 2, 4, 8, 9
sammupikkus 9
seaded 1, 5, 8, 9, 12
seade 8, 9
seadme ID 10
seadme kohandamine 8
seadme lähtestamine 12
seadme puhastamine 10
sidumine
ANT+ andurid 5
nutitelefon 1, 8, 11
stopper 6
stressiskoor 2
stressitase 2, 3, 8, 11
sõnumid 3
süsteemiseaded 8

T

taimer 3, 4, 6, 9
allaloendus 6
tarkvara
uuendamine 12
versioon 10
tarvikud 12
taustvalgustus 7–9
teavitused 2, 3, 7, 9
tegevused 3, 4, 8, 9
kohandatud 9
salvestamine 9
tegevuste salvestamine 3, 4, 9
tehnilised andmed 10
Tehnoloogia Bluetooth 7–9, 11
tervisestatistika 3
tsoonid, pulsisagedus 9
tõrkeotsing 4, 10–12

U

ujumine 4
unerežiim 7, 9
USB 12
failide edastamine 8
uuendused, tarkvara 12

V

vahemaa 2
andmeväljad 9
varuosad 10
vidinad 2, 3, 9
väljakutsed 4

