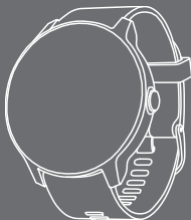


GARMIN.



VIVOACTIVE® 3 MUSIC

Kasutusjuhend

## Tutvustus

### HOIATUS

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

Enne treeningu alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

## Seadme ülevaade



- ① **Puutekraan:** libista üles või alla, et kerida läbi vidinate, funktsioonide ja menüüde. Valimiseks toksa. Libista paremale eelmisele ekraanile naasmiseks.

Treeningu ajal libista paremale, et vaadata kella numbrilauda ja vidinaid.

Treeningu ajal tee topeltpuude, et tähistada uus ring, alustada uusi kordusi või et liikuda edasi järgmisse treeningetappi.

Hoja all, et vaadata seadme sättemenüüd ja hetkeekraani valikuid.

② **Klahv:**

vajuta seadme sisselülitamiseks.

Hoja all, et vaadata juhtmenüüd, sh seadme toidet.

Vajuta, et naasta numbilauale mis tahes ekraanil, v.a treeningu ajal.

Treeningute ajal vajuta, et panna treening pausile.

***Puutekraani nipid***

- Hoja sõrme ekraanil, et vaadata valikmenüüd.
- Keri üles/alla, et kerida läbi nimekirjade ja menüüde.
- Libista üles/alla kiirkerimiseks.
- Toksa, et valida nupp, nimekirja element või menüü element.
- Numbilaual libista üles/alla, et kerida läbi seadme vidinate.


- Vidinas toksa, et vaadata lisa vidinaekraane kui saadaval.
- Treeningu ajal libista üles/alla, et vaadata järgmist andmeekraani.
- Treeningu ajal libista paremale,

et vaadata numbrilauda ja vidinaid, ja libista vasakule, et naasta treeningu andmeväljadele.

- Tee igat menüüvalikut eraldi tegevusena.

## **Puutekraani lukustamine ja avamine**

Lukusta puutekraan, et vältida juhuslikke ekraanivajutusi.

- 1 Hoi a klahvi.
- 2 Vali  .  
Puutekraan läheb lukku ja ei vasta enne, kui selle avad.

- 3 Hoi a klahvi, et ekraan avada.

## **Juhtmenüü kasutamine**

Juhtmenüü sisaldab kohandatavaid otseteid, nagu nt "Ära sega" režiimi lubamine, ekraani lukustamine ja seadme väljalülitamine.

**MÄRKUS:** lisa, tõsta ümber või eemalda otseteid juhtmenüüst (lk 92).

- 1 Mis tahes ekraanil hoia klahvi.







- 2 Tee valik.

## Ikoonid

Kui ikoon vilgub, otsib seade signaali.

Ühtlaselt põlev ikoon tähendab, et signaal on leitud või et andur on ühendunud.

<b>GPS</b>	GPSi olek
	Nutitelefoni ühenduse olek
	Pulsimonitori olek
	Sammulugeja olek
	LiveTracki olek
	Kiirus- ja rütmianduri olek


	Varia™ rattatule olek
	Varia rattaradari olek
	tempe™ anduri olek
VIRB	VIRB® kaamera olek
	vivoactive äratuse olek

## Nutikad funktsioonid

### Nutitelefone paaristamine

vivoactive seadme ühendatud funktsioonide

kasutamiseks peab see olema paaristatud otse mobiililäpi, mitte telefoni Bluetoothi sätete kaudu.

- 1 Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus  nutitelefone äppidest ja seejärel ava rakendus.
- 2 Tee valik, et lubada paaristusrežiim oma seadmes:
  - Kui seadistad oma seadet esimest korda, hoida klahvi, et seade sisse lülitada.
  - Kui jätsid varem paaristamise vahele või

paaristasid oma seadme teise nutitelefoniga, hoia sõrme puuteekraanil ja vali **Settings** > **Phone** > **Pair Phone**, et siseneda paaristusrežiimi manuaalselt.

- 3 Tee valik, et lisada oma seade Garmin Connect kontole:
  - Kui paaristad seadet esimest korda Garmin Connect mobiilirakendusega, järgi ekraanil olevaid juhiseid.

- Kui paaristasid mõne teise seadme juba Garmin Connect mobiilirakendusega, vali sättemenüüst **Garmin Devices** > **Add Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

## Ühendatud funktsioonid

Ühendatud funktsioonid on saadaval sinu vivoactive seadmele, kui ühendad seadme sobiva nutitelefoniga, kasutades Bluetoothi tehnoloogiat. Mõni funktsioon eeldab, et sul on nutitelefonis Garmin Connect

mobiilirakendus. Lisainfot leiad veebist  
[www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps)

**Phone notifications:**

kuvab vivoactive seadmes telefoni-teavitused ja sõnumid.

**LiveTrack:** võimaldab sõpradel ja perekonnal jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaalsajas. Kutsu inimesi end jälgima e-kirja või sotsiaalmeedia vahendusel, võimaldades neil näha sinu andmeid reaalsajas Garmin Connecti jälgimislehel.

**Activity uploads to**

**Garmin Connect:**

saadab automaatselt sinu treeningud Garmin Connect kontole, kui sa oled treeningu salvestamise lõpetanud.

**Connect IQ™:** võimaldab

sul täiendada oma seadet uute numbrilaudade, vidinate, rakenduste ja andmeväljadega.

**Software Updates:**

võimaldab uuendada su seadme tarkvara.



**Weather:** vaata ilmateadet ja – ennustusi.

**Bluetooth sensors:** ühenda Bluetoothiga ühilduv andur, nagu nt pulsimonitor.

**Find my phone:** kasuta rakendust, et leida oma kadunud telefon, mis on ühendatud sinu vivoactive seadmega ja leviulatuses.

**Find my device:** aitab sul leida kadunud vivoactive seadme, mis on paarisatud sinu nutitelefoni ja hetkel leviulatuses.

### ***Telefoniteavitused***

Teavitused vajavad toimimiseks ühilduvat nutitelefoni, mille saaks paarisada vivoactive seadmega. Kui su telefon võtab sõnumeid vastu, saadab see teavitusi sinu seadmesse.

### **Bluetoothi teavituste lubamine**

Enne teavituste lubamist pead vivoactive seadme paarisama ühilduva mobiilseadmega (lk 6).

- 1** Hoia sõrme puutekraanil.
- 2** Vali **Settings > Phone > Notifications.**

- 3 Vali **During Activity**, et määrata teavituste eelistused, mis ilmuvad treeningu salvestamisel.
- 4 Vali teavituste eelistus.
- 5 Vali **Not During Activity**,

et määrata teavituste eelistused, mis ilmuvad kellarežiimis.

- 6 Vali teavituste eelistus.
- 7 Vali **Timeout**.
- 8 Vali pausi kestvus.

### Teavituste vaatamine

- 1 Libista numbrilual, et vaadata teavituste vidinat.
- 2 Vali teavitus.
- 3 Keri, et vaadata täielikku teavitust.
- 4 Valikud:

Teavituse vastuvõtmiseks või eiramiseks vali kas **Dismiss** või **Reply**.

Saadaval olevad tegevused sõltuvad teavituse tüübist ja sinu telefoni opsüsteemist.

- Teavituste nimekirja naasmiseks libista paremale.

### **Tekstisõnumile vastamine**

**MÄRKUS:** funktsioon on saadaval vaid nutitelefonidele, millel on Android™.

Kui su vivoactive seadmesse tuleb tekstiteavitus, saada kiire vastus, valides sõnuminimistust. Muuda sõnumeid Garmin Connect mobiililäpis.

**MÄRKUS:** funktsiooni vahendusel saad saata tekstisõnumeid oma telefoniga.

Võivad rakendada tavasõnumite limiidid ja tasud. Võta ühendust oma mobiilioperaatoriga,




- 1** Libista, et vaadata teavituste vidinat.
- 2** Vali tekstisõnumi teavitus.
- 3** Vali **Reply**.
- 4** Vali sõnum nimistust.

Sinu telefon saadab valitud sõnumi SMS-sõnumina.

### **Kõnele vastamine**

Kui sulle tuleb kõne ühendatud nutitefonist, kuvab seade helistaja nime või telefoninumbri.

Saad kõnele vastata või sellest keelduda. Kui su seade on ühendatud Androidiga nutitelefoni, saad keelduda ka sõnumiga, valides sõnumite nimistust vívoactive seadmes.

- Kõnele vastamiseks vali 
- Kõne eiramiseks vali 
- Kõne eiramiseks ja kohe tekstisõnumi saatmiseks vali  ja vali sõnum nimistust.

## **Teavituste haldamine**

Vívoactive seadmel ilmuvate teavituste haldamiseks saad kasutada oma ühilduvat nutitelefoni.

Valikud:

- Kui sa kasutad Apple® seadet, kasuta nutitelefoni teavituskeskuse sätteid, et valida seadmes kuvatavad elemendid.
- Kui kasutad Androidiga nutitelefoni, vali Garmin Connect mobiiliäpis

Settings > Smart  
Notifications.


## Bluetoothi väljalülitamine

- 1 Hoida puutekraani.
- 2 Vali **Settings > Phone > Status > Off**, et Bluetooth oma seadmes välja lülitada.

Vaata oma nutitelefooni kasutusjuhendist, kuidas mobiilis Bluetoothi ühendust välja lülitada.

## *“Ära sega” režiimi kasutamine*

Kasuta režiimi, et lülitada välja värinad ja märguannete ning teavituste taustavalgustus. Nt saad kasutada seda režiimi magades või filmi vaadates.

- “Ära sega” režiimi manuaalselt sisse/välja lülitamiseks, hoida klahvi ja vali .
- Režiimi automaatseks sisselülitamiseks unetundide ajal mine seadme sätetesse Garmin Connecti mobiilirakenduses ja vali **Sounds & Alerts > Do**

## Not Disturb During Sleep.

### ***Kadunud nutitelefonileidmine***

Kasuta seda funktsiooni, et leida oma kadunud mobiilseade, mis on paaristatud Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogiaga ja on hetkel leidmisulatuses

**1** Hoi a klahvi.

**2** Vali 

Seadme ekraanile ilmuvad signaali tugevust näitavad tulbad, lisaks tuleb sinu mobiilseadmes kuuldavale märguanne. Tulbad suurenevad, kui liigud telefonile lähemale.

**3** Vajuta klahvi otsimise peatamiseks.

### **Connect IQ funktsioonid**

Lisa Connect IQ funktsioonid Garmini või muu levitaja kaudu, kasutades Garmin Connecti mobiilirakendust. Kohanda seadet uute numbrilaudude, andmeväljade, vidinate ja rakendustega.

**Watch Faces:** muuda kella välimust.

**Data Fields:** laadi alla uusi andmevälju, mis näitavad andurit, tegevust ja ajalugu uuel moel.

Saad lisada Connect IQ andmeväljad oma funktsioonide ja lehtede juurde.

**Widgets:** tagab info ülevaate silmapilguga, sh andurite andmed ja teavitused.

**Apps:** lisa interaktiivseid lisa oma kellale, nagu nt uus väline ja treeningu aktiivsustüübid.

### **Connect IQ funktsioonide allalaadimine**

Enne Connect IQ funktsioonide allalaadimist Garmin Connect mobiilirakendusest pead paaristama seadme oma nutitelefoni (lk 6).

- 1** Nutitelefoni äpipoest installi ja ava IQ Connect IQ mobiiliäpp.
- 2** Vajadusel vali oma seade.
- 3** Vali Connect IQ funktsioon.
- 4** Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

### **Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga**

- 1** Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2** Mine [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) ja logi sisse.

- 3 Vali Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 4 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

### **Verizon'iga ühendumine**

Ühenda oma seade Garmin Connect mobiiläpi või Garmin Express™ rakendusega oma arvutis enne Verizonjuhtmevaba teenusega ühendumist.

Verizon teenus võimaldab alla laadida muusikat ja võtta vastu tekstisõnumeid vívoactive 3 Music seadmes ilma nutitelefonita.

- 1 Liigu Connecti leviulatusse Verizon võrgustikuga.
- 2 Garmin Connect mobiiläpis vali  või .
- 3 Vali **Garmin Devices** ja vali oma seade.
- 4 Vali <insert menu path here>.
- 5 Vali <something> ja sisesta sisselogimise andmed.

### **Wi-Fi® ühendatud funktsioonid**

vívoactive seadmel on Wi-Fi ühendatud funktsioonid.



**Activity uploads to your Garmin Connect account:** saadab automaatselt sinu treeningud Garmin Connect kontole, kui sa oled treeningu salvestamise lõpetanud.

**Workouts and training plans:** võimaldab sirvida ja valida treeninguid Garmin Connecti lehelt. Järgmine kord, mil su seade tuvastab wifi ühenduse, saadetakse failid juhtmevabalt sinu seadmesse.

**Software updates:** sinu seade laadib alla ja installib hiljutisi tarkvarauuendusi automaatselt, kui wifi ühendus on saadaval.

### **Wifi seadistamine**

#### **1** Valikud:

- Laadi alla Garmin Connect mobiiliäpp ja paarista nuti-telefoniga (lk 6).
- Mine **[www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)** ja laadi alla Garmin Express rakendus.

- 2 Järgi ekraanil olevaid juhiseid wifi ühenduse loomiseks.

### ***Wifi-võrku ühendumine***

Ühenda oma seade Garmin Connect mobiiliäpiga oma nutitelefonis või Garmin

Express rakendusega arvutis enne wifi-võrku ühendumist (lk 17).

Ühenda seade wifi-võrku, et suurendada suuremate failide ülekande kiirust.

- 1 Liigu wifi-võrgu levalasse.

- 2 Garmin Connect mobiiliäpis vali  või .

- 3 Vali **Garmin Devices** ja vali oma seade.

- 4 Vali **General > Wi-Fi Networks > Add a Network**.

- 5 Vali saadaval olev wifi-võrk ja sisesta sisselogimise andmed.


### **Garmin Pay™**

Garmin Pay funktsioon võimaldab sul kellaga maksta ostude eest osalevates poodides, kasutades

osalevate  
finantsasutuste krediit-  
või deebetkaarti.

## Garmin Pay rahakoti seadistamine


Lisa Garmin Pay rahakotti üks  
või mitu osalevat krediit- või  
deebetkaarti. Mine  
[garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks),  
et leida osalevaid  
finantsasutusi.

- 1 Garmin Connect  
mobiiliäpis vali   
või .
- 2 Vali **Garmin Devices** ja  
vali seade.
- 3 Vali **Garmin Pay >  
Create Your Wallet**.

4 Järgi ekraanil olevaid  
juhiseid.

## Ostude eest tasumine kellaga

Enne kella kasutamist  
ostude eest tasumiseks  
pead lisama vähemalt  
ühe maksekaardi.  
Kellaga saad maksta  
osalevas poes.

- 1 Hoi a klahvi.
- 2 Vali .
- 3 Sisesta  
neljakohaline  
parool.  
**MÄRKUS:** kui sisestad  
parooli kolm korda  
valesti, siis sinu

rahakott lukustub ja pead parooli muutma Garmin Connect mobiilirakenduses. Ilmub sinu kõige viimasena kasutatud maksekaart.



4

Kui oled lisanud mitu kaarti Garmin Pay rahakotti, libista teise kaardi valimiseks (valikuline).

5

60 sekundi jooksul hoiab kella viipemakseterminali vastas, kella terminali poole.

Kella vibreerib ja kuvab tšeki märgi, kui see lõpetab terminaliga suhtlemise.

6


Vajadusel järgi kaardilugeja juhiseid tehingu lõpetamiseks.

**NIPP:** pärast edukat parooli sisestamist saad teha makseid ilma paroolita 24 tundi, kuni kannad oma kella 24 tundi.

Kui võtad kella käelt või keelad pulsimõõtmise, pead sisestama parooli uuesti enne makse tegemist.

### **Kaardi lisamine Garmin Pay rahakotti**

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

- 1 vivoactive lehel Garmin Connecti mobiilirakenduses vali **Garmin Pay**  
> 
- 2 Järgi ekraanil olevaid juhiseid, et sisestada kaardiinfo ja lisada kaart rahakotti.

Kui oled kaardi lisanud, saad valida kaardi oma kellast, kui teed makset.

### **Garmin Pay rahakoti haldamine**

Vaata detailset infot iga maksekaardi kohta, lisaks saad peatada, aktiveerida või kustutada kaardi. Saad peatada või kustutada oma terve Garmin Pay rahakoti.

**MÄRKUS:** mõnes riigis võivad osalevad finantsasutused seade piiranguid rahakoti funktsioonidele.

1 vivoactive lehel  
Garmin Connecti  
mobiilirakenduses vali  
**Garmin Pay**  
> **Manage Your Wallet.**

2 Valikud:

- > Kindla kaardi  
peatamiseks vali  
kaart ja vali  
**Suspend.**  
Kaart peab olema  
aktiivne, kui soovid  
oma seadmega  
ostu teha.
- > Rahakotis olevate  
kõikide kaartide  
ajutiseks  
peatamiseks vali  
**Suspend Wallet.**

Sa ei saa maksta  
vivoactive  
seadmega, kuni sa  
ei ole rakendusega

aktiveerinud  
vähemalt ühte  
kaarti.

- Lukustatud  
rahakoti  
aktiveerimiseks  
vali **Unsuspend  
Wallet.**
- Kindla kaardi  
kustutamiseks vali  
kaart ja vali **Delete.**  
Kaart kustutatakse  
täielikult sinu  
rahakotist. Kui  
soovid kaardi lisada  
oma rahakotti  
hiljem, pead

kaardi andmed uuesti sisestama.

- Kõikide rahakoti kaartide kustutamiseks vali **Delete Wallet**. Sinu Garmin Pay rahakott ja kogu kaardi info kustutatakse. Sa ei saa maksta vívoactive seadmega, kuni sa ei ole loonud uut rahakotti ja lisanud uut kaarti.

## **Garmin Pay parooli muutmine**

Enne parooli muutmist pead teadma oma hetkel kehtivat parooli. Sinu parooli ei saa taastada. Kui unustad parooli, pead kustutama rahakoti, looma uue ja sisestama uuesti kaardi andmed.

Muuda parooli, millega saad siseneda Garmin Pay rahakotti vívoactive seadmes.

- 1** vívoactive lehel Garmin Connecti mobiilirakenduses vali **GarminPay**  
> **Reset Passcode**.

**2** Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Järgmine kord, kui maksad vívoactive seadmega, pead sisestama parooli.

## Muusika

**MÄRKUS:** jaotises on juttu kolmest erinevast muusika valikust.

- Kolmanda osapoole muusika, sh Connect koos Verizon'iga
- Isiklik audio
- Telefoni salvestatud muusika

vívoactive 3 Music seadmes saad alla laadida audiot oma seadmesse otse arvutist või kolmandalt osapoolelt, ja kuulata seda hiljem, kui nutitelefon ei ole läheduses. Seadmesse salvestatud audio kuulamiseks pead ühendama kõrvaklapid Bluetoothi tehnoloogiaga.

Lisaks saad muusikat hallata paaristatud nutitelefoni seadme vahendusel.

## Verizon juhtmevaba teenusega ühendumine

Enne muusika või muude audiofailide allalaadimist



kella Verizon teenusest pead ühenduma Verizon'iga, kasutades Garmin Connect mobiiliäppi.

- 1 Garmin Connect mobiiliäpis vali  või .
- 2 Vali **Garmin Devices** ja vali oma seade.
- 3 Vali **Get Music Apps** > Connect with Verizon.
- 4 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

## Kolmanda osapoolega ühendumine

Enne muusika või teiste audiofailide

allalaadimist oma kella kolmanda osapoole vahendusel pead ühenduma Garmin Connecti mobiilirakenduse abil muusikapakkujaga.

- 1 Garmin Connect mobiiliäpis vali  või .
- 2 Vali **Garmin Devices** ja vali oma seade.
- 3 Vali **Music**.
- 4 Valikud:
  - Vali kolmanda osapoole muusikapakkuja ja järgi ekraanijuhiseid.
  - Vali **Get Music Apps**, leia üles

pakkuja ja järgi juhiseid.

### **Kolmanda osapoole audio allalaadimine**

Enne kolmanda osapoole audiosisu allalaadimist pead ühenduma wifi-võrku (lk 18)

- 1 Ava muusikasätete vidin.
- 2 Vali **⋮ > Manage > Music Providers.**
- 3 Vali ühendatud levitaja.

- 4 Vali nimistu või muu element seadmesse allalaadimiseks.
- 5 Libista paremale ja vali ✓.
- 6 Kui sul on lubatud teenusega sünkroniseerida, vali ✓
- 7 Ühenda seade välise vooluallikaga.

Audio allalaadimine võib akumahtu vähendada.

Valitud muusikanimistud ja teised elemendid laaditakse seadmesse.

### **Kolmandast osapoolest lahtiühendumine**

- 1 Garmin Connect mobiiliäpisp vali  või .
- 2 Vali **Garmin Devices** ja vali oma seade.
- 3 Vali **Music**.
- 4

Vali installitud kolmanda osapoolse levitaja ja järgi ekraanil olevaid juhiseid, et ühendada kolmanda osapoolse levitaja seadmest lahti.

### **Isikliku audiosisu allalaadimine**

Enne isikliku muusika saatmist

seadmesse pead installima Garmin Express rakenduse oma arvutisse ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Laadi isiklike audiofaile, nagu nt .mp3 ja .aac faile, vivoactive seadmesse oma arvutist.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Ava arvutis Garmin Express rakendus, vali seade ja vali **Music**.  
**NIPP:** Windowsi süsteemis vali

**+** ja leia üles audiofailidega kataloog. Apple'i süsteemis kasutab Garmin Express rakendus sinu iTunes'i muusikakogu.

- 3 Minu muusika** või **iTunes Library** listis vali audiofaili kategooria, nt lood või nimistud.
- 4** Vali audiofailide juures valikukastid ja vali **Send to Device**.
- 5** Vajadusel vali vivoactive 3 Music nimistus kategooria, märgista valikukastid ja vali **Eemalda**

seadmest, et eemaldada audiofailid.

## **Kõrvaklappide ühendamine Bluetoothi tehnoloogiaga**

vivoactive 3 Music seadmesse laaditud muusika kuulamiseks pead ühendama kõrvaklapid Bluetoothi vahendusel.

- 1** Too kõrvaklapid seadmest 2 ulatusse.
- 2** Luba paaristusrežiim kõrvaklappides.
- 3** Hoia sõrme puuteekraanil.
- 4** Vali **Settings > Sensors & Accessories**

>Add New>  
**Headphones.**

- 5 Vali kõrvaklapid, et lõpetada paaristamine.

## Muusika kuulamine


- 1 Ava muusikasätete vidin.
- 2 Ühenda kõrvaklapid Bluetoothi tehnoloogiaga (lk 28).
- 3 Vali **...**>🔊.  
**MÄRKUS:** ekraani ülaosas olev ikoon muutub, kui valid teise muusikaallika.
- 4 Valikud:




- Kolmanda osapoole levitaja muusika kuulamiseks vali levitaja nimi.
  - Arvutist kella laaditud muusika kuulamiseks vali **My Music** (lk 27).
  - Nutitelefonist muusika kuulamiseks vali **Control Music on Phone.**
- 5 Vali muusika, mida soovid mängida.  
**NIPP:** vali *Play All Songs*, et alustada




kõikide seadmesse salvestatud lugude mängimist juhuslikus järjekorras.

## Muusika sätted



<b>Halda</b>	Vali, et hallata kolmanda osapoole levitajate sisu.
	Vali, et vahetada muusikaallikat.

	Vali, et sirvida valitud allika audiofaile ja nimistuid.
	Vali helitugevuse muutmiseks.
	Vali, et mängida audiofaile ja panna see pauseile.
	Vali, et minna edasi järgmise audiofaali juurde. Hoia all, et kiirkerida käesolevat audiofaali.

	Vali käesoleva audiofaili taasesitamiseks. Vali kaks korda, et naasta eelmise audiofaili juurde. Hoia, et käesolevat audiofaili tagasi kerida.
	Vali kordamisrežiimi muutmiseks.
	Vali esitusrežiimi muutmiseks.

ühildub ka rinnale kinnituva pulsimonitoriga (müügil eraldi). Vaata pulsiandmeid pulsividinast. Kui randme ja rinnaku pulsiandmed on saadaval, kasutab seade rinnaku pulsiandmeid.

### **Randmepulss** ***Seadme kandmine***

- Kanna seadet randmeluu kohal.

**MÄRKUS:** seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt. Kõige täpsema tulemuse

## **Pulsi funktsioonid**

vívoactive seadmel on randmepõhine pulsimonitor, mis

saab, kui seade on treeningu ajal kindlalt paigal.



**MÄRKUS:** optiline andur asub seadme taga.

- Vaata lk 32, et leida lisainfot randmepõhise pulsi kohta.
  - Lisainfot täpsuse kohta leiad [garmin.com/](https://www.garmin.com/) [ataccuracy](https://www.ataccuracy.com/).

### ***Vigased pulsiaandmed***

Kui seade mõõdab südamerütmi valesti või see info ei ilmu üldse, proovi neid nippe.

- Puhasta ja kuivata kätt enne seadme kandmist.
- Ära kanna päikesekreemi, emulsiooni või putukatõrjevahendit seadme all.
- Väldi seadme taga oleva pulsimoniitori kriimustamist.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peaks olema



käel kindlalt, ent mugavalt.

- Oota, kuni ♥ ikoon põleb ühtlaselt, enne kui alustad treeningut.
- Tee soojendus-  
harjutusi 5-10 minutit ja mõõda pulssi enne treeningu alustamist.

**MÄRKUS:** kui treenid külmaes tingimustes, tee soojendusharjutusi siseruumis.

- Loputa seadet puhta veega pärast igat treeningut.

### ***Pulsividina vaatamine***

Vidin kuvab su hetkepulssi minutis (bpm), madalaimat puhkeoleku pulssi ja pulsi graafikut. Graafik näitab hiljutisi pulsiandmeid, madalat ja kõrget pulssi ja värvilisi tulpasid, mis tähistavad igas pulsitsoonis (lk 35) kulunud aega.

- 1 Libista kella numbrilaua, et vaadata pulsiavidinat.



- 2 Toksa puutekraani, et vaadata oma keskmisi puhkeoleku pulsiandmeid (RHR) viimase 7 päeva kohta.

### ***Pulsi edastamine Garmini seadmetesse***

Edasta pulsiandmeid vívoactive seadmest ja vaata neid paaristatud Garmini seadmetest. Näiteks saad edastada oma pulsiandmeid

Edge seadmesse rattasõidu ajal või pardakaamerasse treeningu ajal.

**MÄRKUS:** pulsiandmete edastamine vähendab aku kestvust.

- 1 Hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Settings** > **Sensors & Accessories** > **Heart Rate**.
- 3 Valikud:
  - > Vali **Broadcast In Activity**, et edastada pulsiandmeid ajastatud treeningu ajal (lk 53).
  - > Vali **Broadcast**, et alustada pulsi edastamist kohe.

- 4** Paarista oma vívoactive seadeGarmin ANT+<sup>®</sup> ühilduva seadmega.
- MÄRKUS:**  
paaristamise juhised on iga Garmini toote jaoks erinevad. Vt oma seadme kasutusjuhendit.

### ***Randmepõhise pulsimonitori väljalülitamine***

vívoactive seadme jaoks on vaikimisi pulsiväärtus Auto. Seade kasutab automaatselt randmepulssi, v.a juhul kui paaristad rinnale kinnitatava pulsimonitori seadmega.

**MÄRKUS:** randmepõhise pulsimonitori keelamine

keelab ka randmepõhise tuvastusfunktsiooni Garmin Pay makseteks ja sa pead sisestama parooli enne iga makse tegemist (lk 18).

- 1** Hoia sõrme puuteekraanil.
- 2** Vali **Settings** > **Sensors & Accessories** > Heart Rate > Off.

### **Südame löögisagedustsoonid**

Paljud sportlased kasutavad südame löögisagedustsooni, et mõõta ja suurendada südame-veresoonkonna vastupidavust ja treenituse taset. Südame löögisageduse tsoon mõõdab südamelööke minutis.

Viis kõige sagedamini kasutatud löögi-sagedustsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Löögi-sagedustsoonid arvutatakse põhinedes maksimaalsetele südamelöökide protsentidele.

### **Löögisagedustsooni määramine**

Seade kasutab esmapaigalduse kasutajaprofiili informatsiooni, et määrata sinu vaikesagedustsoonid. Seadmes on eraldi sagedustsoonid jooksmiseks ja rattasõiduks.

Lisaks saad määrata iga südame pulsisagedustsooni. Saad manuaalselt seadmes või Garmin Connect kontol muuta oma tsoone.

- 1 Hoia sõrme puuteekraanil.
- 2 Vali **Settings > User Profile > Heart Rate Zones.**

- 3 Vali **Default**, et vaadata vaikesagedustsooni (valikuline). Vaikesagedustsoonid saab rakendada jooksmiseks ja rattasõiduks.
- 4 Vali **Running** või **Cycling**.

5 Vali **Preference > Set Custom.**

6 Vali **Max. HR** ja sisesta max pulss.

7 Vali tsoon ja sisesta iga tsooni jaoks väärtus

**Südame löögisagedustsooni tabel**

Tsoon	Max südame löögisageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Lõõgastatud kerge liikumiskiirus; rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening; vähendab stressi
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine; suhtlemine võimalik	Põhitaseme kardiotreening; hea taastumiskiirus

Tsoon	Max südame lööglisageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne kardiotreening
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav; raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus
5	90–100%	Sprindikiirus; võimatu hoida pika aja vältel; hingeldamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus; suurenenud vastupidavusvõime

## **VO2 max hinnangud**

VO2 max on maksimaalne hapnikumäär milliliitrites, mida suudad maksimaalsel pingutusel tarbida oma kehakaalu ühe kilogrammi kohta minutis. Lihtsamalt öeldes tähistab VO2 max sportlikku sooritusvõimet ja see peaks tõusma, mida suuremaks su treenituse aste muutub.

Seadmes ilmub hinnang näidikul arvu ja kirjeldusena. Garmin Connect kodulehel saad vaadata lisaks infot oma VO2 max hinnangu, sh treeningu vanuse kohta.

Sinu treeningu vanus annab sulle aimu, kui vormis oled võrreldes sama soo ja erineva vanusega inimesega. Treenides see vanus väheneb.

VO2 max andmed toob sinuni FirstBeat. VO2 max analüüs on toodud sinuni The Cooper Institute® loal. Lisainfot vaata lisast (lk 144), ja mine [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## **VO2 max hinnangu saamine**

See funktsioon eeldab randmepõhiseid pulsiandmeid ja ajastatud (kuni 15 min)

kõndimist või jooksmist, et kuvada sinu VO2 max hinnang.

- 1 Hoida sõrme puuteekraanil.
- 2 Vali **My Stats > VO2 Max**.

Kui oled juba salvestanud 15-minutilise tempoka kõndimise või jooksu väljas, ilmub sinu VO2 max hinnang. Seade kuvab kuupäeva, mil su VO2 max hinnangut viimati uuendati. Seade uuendab sinu VO2 max hinnangut iga kord, kui lõpetad ajastatud

kõndimise või jooksu, mis kestab 15 minutit või kauem. Alusta manuaalselt VO2 max testi, et saada uuendatud hinnang.

- 3 VO2 max testi alustamiseks libista üles ja vali **Test Now**.
- 4 Vajadusel järgi ekraanil olevaid juhiseid, et saada oma VO2 max hinnang. Kui test on läbi, ilmub sõnum.

### Treeningu jälgimine

Treeningu jälgimise funktsioon salvestab sinu päevas tehtud samme, läbitud vahemaad, aktiivseid minuteid, ronitud korruseid, kulutatud kaloreid ja



uneandmeid iga salvestatud päeva kohta. Kulutatud kalorite hulka kuulub sinu peamine ainevahetus pluss treeningu kalorid.

Päeva jooksul tehtud sammude arv ilmub sammu vidinas. Sammude arvu loendatakse perioodiliselt.

Lisainfot treeningu jälgimise kohta ja treeningu meetrika täpsuse kohta leiad [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### **Auto Goal**

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist

päevase eesmärgi <sup>①</sup> suunas.



Kui sa ei soovi Auto Goal funktsiooni kasutada, võid luua kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connect kontol.

### **Liikumisteavitus**

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Move Alert tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata.

Pärast ühte tundi mitte liikumist ilmub kiri Move! ja punane tulp. Lisasegmenid ilmuvad pärast iga 15 minutit inaktiivsust. Kui vibratsioon on sees, siis seade ka vibreerib (lk 104).

Mine lühikesele jalutuskäigule (vähemalt mõned minutid), et liikumisteavitus peatada.

### **Unemonitor**

Määra oma tavapärased unetunnid Garmin Connect konto kasutajasätetes. Seade jälgib magamisel suund ja tuvastab liikumisi tavapärase unetundide ajal.

Une statistika sisaldab magatud tundide üldarvu, liikumisperioode ja unetasemeid. Vaata oma unestatistikat Garmin Connect kontolt.

**MÄRKUS:** unestatistika alla ei kuulu uinakud. Kasuta “Ära sega” režiimi, et lülitada välja teavitusi ja märguandeid, v.a alarme (lk 13).

### **Aktiivsed minutid**

Oma tervise parandamiseks soovivad paljud juhtivad tervishoiu organisatsioonid (USA haiguste ärahoidmise ja vältimise keskus, Ameerika Südame Assotsiatsioon® ja WTO) harrastada nädalas

vähemalt 150 minutit intensiivset mõõdukat tegevust, nt kerge jalutuskäik või 75 minutit tempokat treeningut, nagu nt jooksmine.

Seade mõõdab sinu tegevuse intensiivsust ja jälgib mõõdukas kuni tempokas rütmis sooritatud tegevuse kestvust (tempoka tegevuse mõõtmiseks on vajalikud pulsandmed). Saavuta oma nädalane intensiivsuse koormus minutites, osaledes vähemalt 10 minutit järjest mõõdukas kuni tempokas rütmis tegevuses.

Seade liidab kokku mõõduka ja tempoka treeningu minutid. Tempoka tegevuse aktiivsed minutid kahekordistatakse.

### ***Aktiivsete minutite teenimine***

vívoactive seade arvutab aktiivsed minutid, võrreldes pulsandmeid sinu keskmise puhkeoleku pulsiga. Kui pulsimõõtmine on välja lülitatud, arvutab seade mõõdukad aktiivsed minutid, analüüsides sinu samme minutis.

- Alusta ajastatud treeningut aktiivsete minutite kõige täpsemaks lugemiseks.

- Tee harjutusi vähemalt 10 minutit järjest mõõduka või tempoka kiirusega.
- Kanna seadet kogu päeva ja öö, et saada kõige täpsemad pulsiaandmed.

### **Garmin Move IQ™**

Kui su liigutused ühtivad teada harjutusmustriga, siis Move IQ funktsioon tuvastab automaatselt sündmuse ja näitab seda sinu ajajoonel. Move IQ sündmused näitavad treeningu tüüpi ja kestvust, kuid see ei ilmu sinu treeningute nimistus ega uudisvoos.

Move IQ funktsiooniga saab automaatselt alustada ajastatud jooksu- ja käimistreeningut, kasutades mobiiliäpis määratud ajakünniseid. Need treeningud lisatakse sinu treeningnimistusse.

### **Treeningu jälgimise seaded**

Hoia sõrme ekraanil ja vali **Settings > Activity Tracking**.

**Status:** lülitab välja treeningu jälgimise funktsioonid.

**Move Alert:** kuvab sõnumi ja liikumistulba kellas ja sammuekraanil. Seade ühtlasi vibreerib sinu teavitamiseks.

**Goal Alerts:** võimaldab sisse/välja lülitada eesmärgi teavitused või neid välja lülitada vaid treeningute ajal. Eesmärgi teavitused ilmuvad su igapäevaste sammude, ronitud korruste ja nädalase aktiivsusminutite eesmärgi jaoks.

**Intensity Minutes:** võimaldab määrata pulsitsooni mõõdukate aktiivsusminutite jaoks

ja kõrgema pulsitsooni tempokate minutite jaoks. Lisaks saad kasutada vaikimisi algoritmi.

**Move IQ:** lubab sisse/välja lülitada Move IQ sündmusi.

### ***Treeningu jälgimise väljalülitamine***

Kui sa lülitad treeningu jälgimise välja, siis sinu samme, ronitud korruseid, aktiivseid minuteid, unejälgimist ja Move IQ sündmuseid ei salvestata.

- 1** Hoi a sõrme puuteekraanil.
- 2** Vali **Settings > Activity Tracking > Status > Off.**

## Vidinad

Sinu seade sisaldab eellaetud vidinaid, mis tagavad kohese informatsiooni. Osa vidinaid eeldab Bluetoothi ühendust ühilduva nutitelefoniga. Osa vidinaid ei ole vaikumisi nähtavad. Lisa need vidinad nimistusse käsitsi.

**Calendar:** kuvab nutitelefonis kalendris olevad tulevased kokkusaamised.

**Calories:** kuvab päevase kalori info.

**Floors climbed:** loendab ronitud korruseid ja arengut eesmärgi suunas.

**Golf:** kuvab golfi info viimase ringi kohta.

**Heart rate:** hetkepulss formaadis lööki/minutis (bpm) ja pulsigraafik.

**Intensity minutes:** jälgib aega, mis oled kulutanud mõõduka kuni tempoka tasemega treeningutes, nädalast aktiivsete minutite eesmärgi ja arengut eesmärgi suunas.

**Last sport:** kuvab  
lühiväljaõppe viimasest  
salvestatud  
spordialast.

**Music controls:**  
nutitelefoni või muu  
seadme muusika  
sätteid.

**My day:** kuvab  
dünaamilise  
kokkuvõtte sinu  
tänaõst treeningust.  
Meetrika hulka  
kuuluvad viimane  
salvestatud treening,  
aktiivsed minutid,  
ronitud korrused,  
sammud, kulutatud  
kalorid ja muu.

**Notifications:** teavitab  
sind sissetulevatest  
kõnedest, sõnumitest,

sotsiaalmeedia  
uuendustest ja muust  
sõltuvalt nutitelefoni  
teavitussätetest.

**Steps:** jälgib su sammude  
arvu, eesmärgi ja  
läbitud vahemaad.

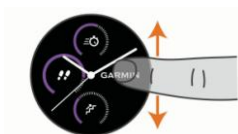
**Stress:** kuvab  
stressitaseme ja selle  
graafiku. Saad teha  
hingamisharjutuse  
lõdvestumiseks.

**VIRB controls:** tagab  
kaamera sätteid, kui  
su VIRB seade on  
paaristatud vivoactive  
seadmega.

**Weather:** hetke  
temperatuur ja  
ilmaennustus  
paaristatud  
nutitelefoniõst.

## Vidinate vaatamine

Kella numbrilaul libista üles või alla.



## Vidina nimistu kohandamine

- 1 Hoida sõrme puuteekraanil.
- 2 Vali **Settings > Widgets**.
- 3 Valikud:
  - Vali element, mida kuvada/peita nimistust

või ümber paigutada.

- Vali **Add**, et lisada element vidina nimistusse.

## Minu päevast

Minu Päeva vidin on igapäevane hetkvõte sinu treeningust. See on dünaamiline kokkuvõte, mida uuendatakse päeva vältel. Kui sa ronid korrusevahe või salvestad treeningu, ilmub see info ka vidinas. Meetrika hulka kuulub viimasena salvestatud spordiala, nädala intensiivsusminutid, läbitud korrused, sammud, kulutatud kalorit ja muu.



Toksa puutekraani, et käivitada valik, mis suurendab täpsust, või et vaadata lisameetrikat.

### ***Ilmavidina vaatamine***

- 1** Libista numbrilual, et vaadata ilmavidinat.
- 2** Toksa puutekraani, et vaadata igatunnist ja –päevast ilmainfot.
- 3** Keri allapoole, et vaadata igapäevast ilmainfot.

### **Pulsi varieerumine ja stressitase**

Seade analüüsib pulsi varieerumist, kui sa ei liigu, et määrata üleüldine stressitase.

Treenimine, füüsiline aktiivsus, magamine, toitumine ja üldine elustress mõjutavad kõik su sooritust.

Stressi skoor on vahemikus 1 kuni 100, kus 0-25 on puhkeolek, 26-60 madal stressitase, 51-75 keskmine tase ja 76-100 kõrge stressitase. Kui sa tead oma stressiskoori, on sul lihtsam märgata stressirikkaid hetki päeva jooksul. Parimaks tulemuseks kannu seadet ka magades.

Sünkroniseeri oma seade Garmin Connect kontoga, et vaadata kogu päeva

stressitaset, pikaageseid trende ja lisainfot.

### **Stressitaseme vidina kasutamine**

Stressitaseme vidin näitab su stressitaset ja graafikut viimaste tundide kohta. Lisaks aitab see sul teha hingamisharjutusi, et lõdvestuda.

**1** Istudes või inaktiivselt olles libista, et vaadata stressitaseme vidinat.

**NIPP:** kui sa oled liiga aktiivne ja kell ei suuda su stressitaset määrata, ilmub sõnum

stressitaseme numברי asemel. Kontrolli oma stressitaset uuesti pärast mitut inaktiivselt oldud minutit.

- 2** Toksa puuteekraani, et vaadata stressitaseme graafikut viimase nelja tunni kohta. Sinised tulbad tähistavad puhkeperioode. Kollased tulbad stressiperioode. Hallid tulbad tähistavad aegu, mil olid liiga aktiivne stressitaseme määramiseks.
- 3** Hingamisharjutuse alustamiseks libista üles

ja vali **Yes** ja sisesta hingamistegevuse kestvus minutites.

### **VIRB kaugjuhtimispuul**

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt. Ava aadress [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB), et osta VIRB kaamera.

### ***VIRB kaamera kasutamine***

Enne VIRB kaugfunktsiooni kasutamist pead lubama kaugsätte oma VIRB kaameras. Lisainfot leiad „VIRB seeriad: kasutusjuhend“. Ühtlasi saad määrata, et VIRB vidinat näidataks vidinate nimistus (lk 48).

- 1** Lülita kaamera sisse.
- 2** Libista vivoactive seadmel, et vaadata VIRB vidinat.
- 3** Oota, kuni seade ühendub sinu VIRB kaameraga.
- 4** Valikud:

- Video salvestamiseks toksa ekraanil. Vivoactive ekraanile ilmub videoloendur.
- Salvestamise peatamiseks toksa puuteekraani.

- Pildistamiseks libista paremale ja toksa puutekraani.

## Rakendused ja treeningud

Sinu seadmes on erinevaid eellaetud rakendusi ja treeninguid.

### Rakendused:

funktsioonid sinu seadmele, nagu nt salvestatud asukohtadesse navigeerimine.

**Treeningud:** sinu seadmes on eellaetud sise- ja välitreeningute rakendused, sh jooksmise, rattasõidu,

jõutreeningu, golfi ja muu spordiala jaoks. Kui alustad treeningut, kuvab ja salvestab seade anduri andmeid, mida saad salvestada ja jagada Garmin Connect kogukonnaga.

Lisainfot treeningu jälgimise ja meetrika täpsuse kohta leiad veebist [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy)

**Connect IQ Apps:** lisa oma kella funktsioone, installides rakendusi Connect IQ poest (lk 14).

## Treeningu alustamine

Kui alustad treeningut, lülitub GPS automaatselt sisse (vajadusel).

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Kui alustad treeningut esimest korda, tähistatakse iga treeningu kõrval, et lisada see lemmikutesse ja vali **Done**.

### 3 Valikud:

- Vali treening oma lemmikutest.
- Vali  ja vali  treening laiendatud treeningnimistust.

- 4 Kui treening eeldab töötamiseks GPS-signaali, mine välja selge taevaga alale.

**NIPP:** kui **GPS** ilmub hallil taustal, ei nõua treening GPS-signaali.

- 5 Oota, kuni ekraanile ilmub **Ready**.

Seade on valmis, kui see tuvastab su pulsi, leiab GPS-signaali (vajadusel) ja ühendub juhtmevabade anduritega (vajadusel).

- 6 Vajuta klahvi, et käivitada treeningu taimer.



Seade salvestab treeningu andmeid vaid siis, kui taimer töötab.

### **Treeningu salvestamise nipid**

- Laadi seadet enne treeningu alustamist (lk 118)
- Libista üles või alla, et vaadata lisaandmelehti.



### **Treeningu peatamine**

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali **Done**.
- 3 Valikud:


- Treeningu salvestamiseks vali .
- Treeningu tühistamiseks vali .

### **Kohandatud treeningu lisamine**

Loo kohandatud treening ja lisa see treeningu nimistusse.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali  >  > **Create**.
- 3 Vali treeningu tüüp.
- 4 Vajadusel muuda treeningu rakenduse seadeid (lk 93).
- 5 Kui oled muutmise lõpetanud, vali **Done**.

## 6 Valikud:

- Treeningu lisamiseks lemmikutesse vali ✓.
- Treeningu lisamiseks laiendatud  nimistusse vali ✕

## Lemmiktreeningu lisamine/eemaldamine

Lemmiktreeningute nimistu ilmub, kui sa vajutad kella numbrilaual olevat klahvi, mis tagab kiire ligipääsu treeningutele, mida kasutad kõige rohkem. Kui vajutad esimest korda klahvi, et alustada treeningut, palub

sul seade valida lemmiktreeningu. Lemmiktreeninguid saad igal ajal lisada/eemaldada.

- 1 Hoia sõrme puutekraanil.
- 2 Vali **Settings > Activities & Apps.**

Sinu lemmiktreeningud ilmuvad nimistu ülaosas valgel taustal. Teised treeningud ilmuvad mustal taustal.

- 3 Valikud:
  - Lemmiktreeningu lisamiseks vali treening ja vali **Add Favorite.**

- Lemmiktreeningu eemaldamiseks vali treening ja vali **Remove Favorite**.

## Siseruumi treeningud

Vivoactive seadet saab kasutada treenimiseks siseruumides, nt jooksmiseks siseruumi rajal või kasutades paigalolevat ratast. Siseruumitreeningute ajal on GPS väljas.

Kui GPS on jookstes välja lülitatud, siis kiirus, vahemaad ja rütmi mõõdab seadme kiirendusmõõtur.

Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise.

Kiiruse, vahemaa ja rütmi andmete täpsus täiustub

pärast paari GPS-iga sooritatud väljooksu.

**NIPP:** trenaažööril olles käsipuudest kinni hoidmine vähendab tulemuste täpsust.

Kasuta valikulist sammulugejat, et salvestada tempot, vahemaad ja rütmi.

Kui rattasõidu ajal on GPS välja lülitatud, siis kiirus ja vahemaa ei ole saadaval, kui sul ei ole valikulist andurit, mis saadab kiiruse ja vahemaa andmeid seadmesse (nagu nt kiirus- ja rütmiaandur).



## **Jõutreeningu salvestamine**

Salvesta harjutuste kordusi jõutreeningu ajal. Kordused on ühe liigutuse mitmekordne tegemine.

- 1** Vajuta klahvi.
- 2** Vali **Strength**.
- 3** Vajuta klahvi treeningu taimer käivitamiseks.

**4** Alusta oma esimest harjutusseeriat.

Seade hakkab kordi lugema. Ilmub kordade loendur, kui oled teinud vähemalt 6 kordust.

**NIPP:** salvestab vaid ühe liigutuse kordusi.

Kui soovid harjutusi muuta, pead kordused salvestama ja alustama uut.

- 5** Vajuta klahvi, et kordused lõpetada. Kell kuvab korduste koguarvu.

Pärast mitut sekundit ilmub puhkeoleku taimer.

- 6** Vajadusel hoia sõrme ekraanil ja vali **Edit Last Set** ja muuda korduste arvu.
- 7** Kui oled puhkamise lõpetanud, vajuta

- klahvi, et alustada järgmist kordust.
- 8 Korda iga jõutreeningu korduse puhul, kuni treening on lõpetatud.
  - 9 Pärast viimast kordust vajuta klahvi taimeri peatamiseks.
  - 10 Vali **Done** > , et lõpetada ja salvestada treening.


### ***Trenažööri vahemaa kalibreerimine***

Täpsemate vahemaade salvestamiseks kalibreeri oma vahemaa, kui oled jooksnud vähemalt 1,5 km trenažööril. Kui kasutad erinevaid trenažööre, saad

manuaalselt kalibreerida trenažööri vahemaad igal trenažööril või pärast igat jooksu.

- 1 Alusta trenažööri treeningut (lk 53) ja jookse vähemalt 1,5 km.
- 2 Pärast jooksu vajuta klahvi ja vali **Done**.

### **3 Valikud:**

- Trenažööri vahemaa kalibreerimiseks esmakordselt vali . Seade käsib sul lõpetada trenažööri kalibreerimise.

- Käsitsi kalibreerimiseks pärast esmakordset kalibreerimist vali **•••** > **Calibrate**.

**4** Vaata trenaažööri ekraani, kus on kirjas läbitud vahemaa ja sisesta vahemaa seadmesse.

### **Välitreeningud**

vivoactive seadmes on eellaetud rakendused välitreeningute jaoks, nagu nt jooksmine ja rattasõit. GPS on sees välitreeningute ajal. Lisa rakendusi, kasutades vaikimisi treeninguid, nagu nt kardio ja sõudmine.

### **Jooksmine**

Enne ANT+ sensorite kasutamist pead sensorid oma seadmega paaristama (lk 113).

- 1** Aseta endale peale ANT+ sensorid, nagu nt jalaandur ja pulsimonitor (valikuline).
- 2** Vajuta klahvi.
- 3** Vali **Run**.
- 4** Kui kasutad valikulisi ANT+ sensoreid, oota kuni seade ühendub sensoritega.
- 5** Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad.

- 6** Vajuta klahvi taimerikäivitamiseks.  
Seade salvestab andmeid vaid siis, kui taimer töötab.
- 7** Alusta treeningut.
- 8** Libista üles või alla, et kerida läbi andmekaaride.

- 9** Pärast treeningu lõpetamist vajuta klahvi ja vali  treeningu salvestamiseks.

### ***Jalgrattasõit***

Enne juhtmevabade sensorite kasutamist pead sensorid

oma seadmega paaristama (lk 113).

- 1** Paarista oma ANT+ sensorid, nagu nt pulsiandur, kiirusandur või rütmiandur (valikuline).

- 2** Vajuta klahvi.


- 3** Vali **Bike**.

- 4** Kui kasutad valikulisi juhtmevabasid sensoreid, oota kuni seade ühendub sensoritega.

- 5** Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad.

- 6** Vajuta klahvi treeningu taimerikäivitamiseks.

Seade salvestab andmeid vaid siis, kui taimer töötab.

- 7 Alusta treeningut.
- 8 Libista üles või alla, et kerida läbi andmekaaride.
- 9 Pärast treeningu lõpetamist vajuta klahvi ja vali  treeningu salvestamiseks.

### ***Suusatuuride vaatamine***

Seade salvestab iga suusatuuri ja lumelauasõidu detailid Auto Run funktsiooniga. Vaikimisi on funktsioon sisse lülitatud allamäge suusatamisel ja lumelauaspordi puhul. See automaatselt salvestab

uue suusatuuri sõltuvalt sinu liikumisest. Taimer läheb pausile, kui sa enam ei lasku ja kui oled isteliftis. Vaata tegevuse detaile pausile pandud ekraanilt või kui taimer töötab. Isteliftis sõitmise ajal on taimer pausil. Alusta mäest laskumist, et taimer uuesti käivitada.

Vaata jooksu detaile pausile pandud ekraanil või kui taimer töötab.

- 1 Alusta suusatamist või lumelauasporti.
- 2 Hoi a sõrme puuteekraanil.
- 3 Vali **View Runs**.

- 4** Vali, et vaadata oma viimase jooksu detaile, hetkejooksu ja jooksude koguarvu. Jooksuekraanil on aeg, läbitud vahemaa, max kiirus ja keskmine kiirus ja kogulaskumine.

## Ujumine basseinis

**MÄRKUS:** seade ei salvesta pulsiandmeid ujumise ajal.

- 1** Vajuta klahvi.
- 2** Vali **PoolSwim**.
- 3** Vali oma basseini suurus või sisesta kohandatud mõõtmed.
- 4** Vajuta klahvi taimeri käivitamiseks. Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 5** Alusta treeningut. Seade mõõdab automaatselt ujumise ajavahemikke ja vahemaid.
- 6** Puhkamisel vajuta klahvi, et peatada vahemikutaimer. Ekraan pöörab värvid ümber ja ilmub puhkeekraan.
- 7** Vajuta klahvi, et vahemikutaimer taaskäivitada.

- 8** Pärast treeningu lõpetamist hoia klahvi, et taimer peatada ja hoia klahvi uuesti, et treening salvestada.

### ***Basseini suuruse määramine***

- 1** Vajuta klahvi.
- 2** Vali **Pool Swim > Pool Size.**
- 3** Vali basseini suurus või sisesta kohandatud suurus.

### ***Ujumise terminoloogia***

**Length:** üks suund basseinis.

**Interval:** koosneb ühest või mitmest pikkusest. Uus pikkus algab pärast puhkepausi.

**Stroke:** tõmmet loendatakse igal korral, kui seadet kandev käsi sooritab täieliku ujumisiigutuse.

**Swolf:** efektiivsus on antud pikkuse läbimiseks kulunud aja ja sooritatud tõmmete summa.

Näiteks 30 sekundit ja 15 tõmmet annavad tulemuseks 45. *Swolf* on ujumise efektiivsuse näitaja, ja nagu golfis, on madalam tulemus parem.

## **Golf**

### ***Golfikursuse allalaadimine***

Enne golfimängu pead selle alla laadima Garmin Connect mobiilirakendusest.

- 1** Garmin Connect mobiilirakenduses vali **Download Golf Courses** ➤**+**.
- 2** Vali mäng.
- 3** Vali **Download**. Kui mäng on alla laaditud, ilmub see vivoactive seadme mängude nimistus.

## ***Golfimäng***

Enne golfimängu pead selle alla laadima kasutades oma nutitelefoni (lk 64). Garmin Connect mobiilirakenduses olevaid kursusi uuendatakse automaatselt.

Enne golfimängu lae oma seadet (lk 118).

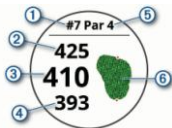
- 1** Vajuta klahvi.
- 2** Vali **Golf**.
- 3** Oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 4** Vali saadaval olevate väljakute nimistust soovitud väljak.
- 5** Libista üles/alla, et kerida läbi aukude.



Seade kohandub automaatselt ümber, kui liigud järgmise augu juurde

### **Info aukude kohta**

Seade arvestab vahemaad haljasala esiosast tagaossa ja valitud punkti asukohta (lk 65).



①	Käesoleva augu number
②	Vahemaa haljasala tagaossa

③	Vahemaa valitud lipu asukohta
④	Vahemaa haljasala esiossa
⑤	Raja par
⑥	Haljasala kaart


### **Lipu asukoha muutmine**

Mängides vaata lähemalt haljasala ja muuda lipu asukohta.

**1** Vali kaart.

Ilmub laiem vaade haljasalast.

- 2** Libista üles või alla, et kerida läbi lippude asukohtade.

 tähistab valitud lipu asukohta.

- 3** Vajuta klahvi, et kinnitada lipu asukoht. Vahemaad augu info ekraanil uuendatakse, et näidata uut asukohta.


Lipu asukoht salvestatakse vaid käesoleva golfiringi jaoks.

### **Lipusuuna vaatamine**

PinPointer funktsioon on kompass, mis tagab suunajuhise, kui sa ei näe haljasala.


Funktsioon aitab sul teha lööki isegi siis, kui oled metsas või sügavas liivakuras.

**MÄRKUS:** ära kasuta PinPointer funktsiooni golfikaarikus olles. Golfikaarik võib segada täpsete kompassi andmete saamist.

- 1** Vajuta klahvi.
- 2** Vali .  
Nool näitab lipu asukoha suunas.

### **Lühilöökide ja kurviga golfiradade vahemike vaatamine**


Vaata lühilöökide ja kurviga golfiradade vahemike nimistuid par 4 ja 5 augu kohta.

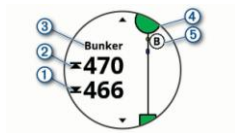
- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali .  
**MÄRKUS:** vahemaad ja asukohad eemaldatakse nimistust, kui oled need läbinud.




### **Ohtude vaatamine**

Vaata piki faarvaatrit lähenevaid ohtusid par 4 ja 5 augu kohta. Ohud, mis mõjutavad löögivalikut,

on kuvatud eraldi või grupis, et aidata sul määrata vahemaad layup'ini või lennuvahemik.

- 1 Auguinfot kuvaval ekraanil vajuta klahvi ja vali !



- Vahemaa lähima ohu esiossa  ja tagaossa  ilmub ekraanile. Ohutüüp  on kirjas ekraani ülaosas.

- Haljasala on esitatud pool-ringina ④ ekraani ülaosas. Haljasala all olev joon tähistab faarvaatri keskosa.
- Ohud ⑤ on näidatud haljasala allosas suhtelise vahemaa järgi faarvaatrisse.

**2** Libista, et vaadata augu teisi ohtusid.

### ***Löögi mõõtmine AutoShot funktsiooniga***

Sinu vivoactive seadmes on automaatne löögivastus ja

salvestamine. Iga kord, kui teed löögi, salvestab seade löögi vahemaa, et saaksid seda hiljem vaadata (lk 71).

#### **NIPP:**

kergeid lööke ei tuvastata. Automaatne löögivastus töötab kõige paremini, kui sul on hea kontakt palliga.

**1** Alusta ringi. Kui seade tuvastab löögi, ilmub sinu vahemaa löögi asukohast bannerile ① ekraani ülaossa.



**NIPP:** toksa bännerit, et see peita 10 sekundiks.

2 Kõnni või sõida pallini.

3 Tee järgmine löök.  
Seade salvestab su viimase löögi vahemaa.

### ***Punktilugemine***

1 Golfi mängides vajuta klahvi.

2 Vali .

3 Vajadusel hoia puutekraani, et muuta punktilugemist või muuta raja pari.

4 Libista üles või alla aukude muutmiseks.

5 Toksa ekraani keskosa.

6 Vali  $-$  või  $+$ , et määrata skoor.

### **Punktilugemise meetodi määramine**

Saad muuta meetodit, mida seade kasutab punktide loendamiseks.

1 Punktikaardil hoia sõrme ekraanil.

**2** Vali **Golf Settings > Scoring > Scoring Method.**

**3** Vali punktilugemise meetod.

*Stableford punktiarvestus*  
Kui valid Stableford punktiarvestusmeetodi (lk 69), tasustatakse punktidega vastavalt löökide arvule pari kohta.

Ringi lõpus võidab suurim punktisumma. Seade määrab punktid, nagu on kindlaks määranud USA Golfi Liit.

Stableford skoorisüsteemiga punktikaart näitab löökide asemel punkte.

Punktid	Tulemus rajal
0	2 või üle
1	1 üle
2	par
3	1 alla
4	2 alla
5	3 alla

**Golfistatistika jälgimine**

Kui lubad seadmes statistika jälgimise, saad vaadata hetkeringi andmeid (lk 72). Saad võrrelda ringe ja jälgida edenemisi, kasutades Garmin

Connect mobiilirakendust.




- 1 Skoorikaardil olles hoi a sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Golf Settings > Scoring > Stat Tracking**.

### ***Golfi statistika salvestamine***



Enne statistika salvestamist pead lubama statistika jälgimise (lk60).

- 1 Skoorikaardil olles toksa ekraani keskele.
- 2 Määra löökide arv ja vali **Next**.
- 3 Määra puttide arv ja vali **Done**.

4 Valikud:

- Kui su pall läks vastu faarvaatri, vali .
- Kui su pall ei läinud faarvaatri vastu, vali  või .

### ***Löögi ajaloo vaatamine***

- 1 Pärast augu mängimist vajuta klahvi.
- 2 Vali , et vaadata viimase löögi infot.
- 3 Vali , et vaadata iga löögi infot.

### **Ringi kokkuvõtte vaatamine**

Ringi ajal saad vaadata punktisummat, statistikat ja sammu infot.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali .

### **Ringi lõpetamine**

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali **End**.
- 3 Valikud:
  - Statistika ja ringi info vaatamiseks toksa punktisummat.

- Ringi salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks **Save**.
- Skoorikaardi muutmiseks vali **Edit Score**.
- Ringi tühistamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali **Discard**.
- Ringi peatamiseks ja selle hilisemaks jätkamiseks vali **Pause**.

### **Golfi sätted**

Kella numbrilaual hoia sõrme ekraanil ja vali



**Settings > Activities & Apps > Golf > Golf Settings.**

**Scoring:** võimaldab määrata punktiarvestuse valikud (lk 73).

**Driver Distance:** määrab keskmise vahemaa, mis pall läbib pärast löömist.

**Big Numbers:** muudab numbrite suurust auguinfot kuvaval ekraanil.

**Punktiarvestuse sätted**  
Numbrilaua hoia sõrme puuteekraanil ja vali **Settings > Activities & Apps > Golf > Golf Settings > Scoring.**

**Status:** määrab punktiarvestuse automaatselt sisse/välja, kui alustad ringi. Always Ask valik teavitab sind, kui alustad uut ringi.

**Stat Tracking:** võimaldab statistika jälgimise puttide, haljasalade regulatsiooni ja faarvaatri tabamuste kohta golfi mängides.

**2 Players:** skoorikaart hakkab lugema kahe mängija tulemusi.

**MÄRKUS:** säte on saadaval vaid ringi ajal.

Luba see säte iga kord, kui alustad ringi.

**Scoring Method:**

muudab seadme skoori-pidamise meetodit.

**Handicap Scoring:**

määrab mängija händikäpi.

**Garmini golfiäpp**

Garmini golfiäpp võimaldab golfimängijatel võistelda erinevatel väljakutel.

Rohkem kui 41 000 väljakul on iganädalane edetabel, millega igaüks saab ühineda. Määra turniir ja kutsu mängijaid sellega liituma.

Laadi üles punktikaarte ühilduvast Garmini seadmest, et vaadata detailset statistikat ja lühianalüüsi.

Garmini golfiäpp sünkroniseerib sinu andmeid Garmin Connect kontoga. Laadi alla Garmin Golf golfiäpp nutitelefoni äpipoest.

## Treenimine

**Kasutajaprofiili loomine**

Saad uendada oma sugu, sünniaasta, pikkuse, kaalu ja pulssitsooni väärtusi (lk 36). Seade kasutab seda informatsiooni, et arvutada täpsed treeningu parameetrid.

1 Hoia sõrme puuteekraanil.

2 Vali **Settings > User Profile**.

3 Tee valik.

### **Treeningu eesmärgid**

Teades oma südame löögisageduse tsoone on võimalik mõõta ja täiustada oma treeningut.

- Südamelöögid mõõdavad tavapäraselt treeningu intensiivsust.
- Kindlas pulsitsoonis treenides suureneb südameveresoonkonna

Kui sa tead oma max pulssi, saad kasutada tabelit (lk 37), et määrata parim pulsitsoon oma treeningu eesmärkide jaoks.

Kui sa ei tea oma max pulssi, kasuta internetis olevaid kalkulaatoreid. Mõned võimlad ja tervisekeskused võimaldavad sul teha testi, millega saad kindlaks määrata oma max pulsi. Vaikimisi on max pulss 220 miinus sinu vanus.

### **Treeningud**

Su seade juhendab sind läbi mitmesammulise treeningu, mis hõlmab eesmärki iga treeningu sammu jaoks,

nagu nt vahemaa, aeg, kordused või muu meetrika. Sinu seadmes on mitu eellaetud treeningut erinevate tegevuste jaoks, sh jõu-, kardio-, jooksu- ja rattasõidutreeningu jaoks. Loo ja otsi uusi treeninguid ja treeningplaane, kasutades Garmin Connecti, ja saada need oma seadmesse. Saad luua kavandatud treeningplaani, kasutades Garmin Connectis kalendrit ja saates kavandatud treeningu oma seadmesse.

### **Treeningu järgimine**

Sinu seade juhendab sind läbi mitme-sammulise treeningu.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **Workouts**.  
**MÄRKUS:** valik ilmub vaid siis, kui su seadmes on treeningud valitud treeningu jaoks.
- 4 Vali treening.
- 5 Vali **Do Workout**.
- 6 Vajuta klahvi taimeri käivitamiseks.  
Seade kuvab hetkeks treeningu esimese sammu eesmärgid.
- 7 Kui oled sammu läbinud, tee ekraanil topeltpuude järgmise sammu alustamiseks.

Ilmub kokkuvõte treeningu sammust. Pärast mitut sekundit ilmuvad järgmise sammu puhketaimer ja eesmärgid.

**8** Magamise ajal libista alla, et vaadata märkmeid ja lisadetaile järgmise treeningu sammu kohta (valikuline).

**9** Kui oled valmis alustama järgmist sammu, tee ekraanil topeptpuude.

**10** Korda samme 6-9, kuni oled lõpetanud kõik sammud.

**NIPP:** kui soovid treeningu varem lõpetada, saad vajutada klahvi, et puhketaimer peatada.

**11** Vajadusel vali ➡ , et lõpetada mahajahtumise samm.

**12** Pärast treeningu lõpetamist vajuta klahvi ja vali

treeningu salvestamiseks.

### **Garmin Connecti treeningplaani kasutamine**

Enne treeningplaani allalaadimist ja kasutamist

peab sul olema Garmin Connecti konto (lk 87) ja sa pead vivoactive seadme paaristama sobiva nutitelefoniga.

- 1 Garmin Connect mobiiliäpis vali **Training > Training Plans > Find a Plan**.
- 2 Vali ja kavanda treeningkava.
- 3 Vali  ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- 4 Vaata treeningkava üle oma kalendris.

## Tänase treeningu alustamine

Pärast treeningkava saatmist seadmesse ilmub Garmin Coach vidin sinu treeningnimistus.

- 1 Kella numbrilual libista, et vaadata Garmin Coach vidinat. Kui treening selle tegevuse jaoks on kavandatud tänaseks, näitab seade treeningu nime ja käsib alustada.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **View**, et vaadata treeningu samme, ja libista paremale, kui oled sammude vaatamise lõpetanud (valikuline).

4 Vali **DoWorkout**.

5 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

### **Kavandatud harjutuste vaatamine**

Vaata oma kalendrist kavandatud treeninguid ja tee nendega algust.

1 Vajuta klahvi.

2 Vali treening.

3 Vali **Workouts > Training Calendar**.

Kavandatud treeningud ilmuvad kuupäeva järgi.

4 Vali treening.

5 Valikud:

- Treeningu sammude vaatamiseks vali **View**.
- Treeningu alustamiseks vali **DoWorkout**.

### ***Kohandatavad treeningplaanid***

Sinu Garmin Connect kontrol on kohandatav treeningplaan ja Garmini treener, et saavutada oma eesmärgid. Nt saad vastata mõnele küsimusele ja leida plaani, mis aitab sul lõpetada 5 km sõidu.

Plaan kohandub sinu treenituse astme, treenimise ja päevaplaani eelistuste ja võistluse kuupäevadega. Kui alustad plaani, siis Garmin Coach vidin lisatakse vidinate nimistusse sinu seadmes.

### **Isiklikud rekordid**

Kui oled lõpetanud treeningu, kuvab kell kõik võimalikud selle treeningu rekordid. Rekorditeks on kiireim aeg tüüp-distsantsidel ja pikim jooks või sõit.

#### ***Isiklike rekordite vaatamine***

- 1 Hoi a sõrme ekraanil.
- 2 Vali **My Stats > Records**.

- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali rekord.
- 5 Vali **View Record**.  
***Isikliku rekordi taastamine***

Saad taastada iga isikliku rekordi varasema versiooni.

- 1 Hoi a sõrme ekraanil.
- 2 Vali **My Stats > Records**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali taastatav spordiala.
- 5 Vali **Previous > Yes**.



**MÄRKUS:** see ei kustuta salvestatud treeninguid.

### ***Isiklike rekordite kustutamine***

- 1 Hoi a sõrme puutekraanil.
- 2 Vali **My Stats > Records**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali rekord kustutamiseks.
- 5 Vali **Clear Record > Yes**.  
**MÄRKUS:** see ei kustuta salvestatud treeninguid.

### ***Kõikide isiklike rekordite kustutamine***

- 1 Hoi a sõrme ekraanil.

- 2 Vali **My Stats > Records**.

**MÄRKUS:** see ei kustuta salvestatud treeninguid

- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali **Clear All Records > Yes**.  
Kustutatakse vaid selle spordiala andmed.

### **Navigeerimine**

Kasuta GPS-navigatsiooni, et salvestada asukohti, navigeerida asukohtadesse ja leida tee koju.

## Asukohta salvestamine

Enne salvestatud asukohta navigeerimist peab su seade tuvastama satelliidid.

Asukoht on punkt, mille salvestad ja hoiustad oma seadmes. Kui soovid, et seade mäletaks maamärke või naaseks teatud punkti, saad asukohta märgistada.

- 1 Mine kohta, kus soovid asukohta tähistada
- 2 Vajuta klahvi.
- 3 Vali **Navigate > Save Location**.

Kui seade leiab GPS-signaalid, ilmub asukohta info.

4 Vali **Save**.

5 Vali ikoon.

### **Asukohta kustutamine**

1 Vajuta klahvi.

2 Vali **Navigate > Saved Locations**.

3 Vali asukoht.

4 Vali **Delete > Yes**.

## Salvestatud asukohta navigeerimine

Enne salvestatud asukohta navigeerimist peab su seade üles leidma satelliidid.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali **Navigate > Saved Locations**.
- 3 Vali asukoht ja seejärel **Go To**.
- 4 Vali treening. Ilmub kompass.
- 5 Liigu edasi.

Kompassi nool osutab salvestatud asukoha suunas.

**NIPP:** täpsemaks navigeerimiseks suuna oma ekraan navigeerimissuuna poole.

- 6 Vajuta klahvi taimeri käivitamiseks.

## **Navigeerimine tagasi algusesse**

Enne algusesse navigeerimist pead tuvastama satelliitide asukohad, käivitama taimeri ja alustama tegevust.

Tegevuse vältel saad igal ajal naasta alguspunkti. Näiteks, kui sa jooksed uues linnas ja sa ei ole kindel, kuidas peateele või hotelli tagasi minna, saad tagasi navigeerida alguspunkti. See funktsioon ei ole saadaval iga treeningu jaoks.

- 1 Hoiä sorme ekraanil.

2 Vali **Stop Navigation**.

3 Hoi a sõrme ekraanil.

4 Vali **Navigation > Back to Start**.

Ilmub kompass.

5 Liigu edasi.

Kompassi nool osutab alguspunkti suunas.

**NIPP:** täpsemaks navigeerimiseks suuna oma seade navigeerimissuuna poole.

## **Navigeerimise peatamine**

- Navigeerimise peatamiseks ja treeningu

jätkamiseks hoi a sõrme ekraanil ja vali **Stop Navigation**.

- Navigeerimise peatamiseks ja treeningu lõpetamiseks vajuta klahvi ja vali **Done**.

## **Kompass**

Seadmes on 3-teljeline automaatse kalibreerimisega kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus sõltub treeningust, kas GPS on lubatud ja kas sa navigeerid sihtpunkti.

## **Kompassi manuaalne kalibreerimine**

### **MÄRKUS**

Kalibreeri kompassi väljas. Tagamaks kursi täpsus ära seisa magnetvälju mõjutavate objektide läheduses, nagu nt sõidukid, ehitised ja pea kohal asetsevad elektriliinid.

Sinu seade on tehases kalibreeritud ja kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui su kompass ei tööta korralikult, nt pärast pikki vahemaid või suuri temperatuuri kõikumisi,

saad kompassi manuaalselt kalibreerida.

- 1 Hoi a sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Settings** > **Sensors & Accessories** > **Compass** > **Calibrate** > **Start**.
- 3 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

### **NIPP:**

liiguta oma rannet väikese kaheksakujulise liigutusega, kuni ilmub sõnum.

### **Ajalugu**

Ajalugu sisaldab kuni 14 päeva ulatuses treeninguid ja pulsiandmeid ning kuni 7 ajastatud treeningut.

Saad vaadata oma 7 viimast ajastatud treeningut. Saad andmeid sünkroniseerida, et vaadata piiramatus mahus treeninguid, treeningute jälgimisinfot ja pulsiandmeid Garmin Connect kontolt (lk 89).

Kui seadme mälu on täis, kustutab seade vanimad failid, et teha ruumi uutele andmetele.

### **Ajaloo kasutamine**

- 1 Hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **History**.
- 3 Vali treening.
- 4 Valikud:

- Vali **Details**, et vaadata tegevuse lisainfot.
- Vali **Laps**, et määrata treeningring ja vaadata lisainfot iga ringi kohta.
- Vali **Delete** valitud tegevuse kustutamiseks.

### ***Aja vaatamine igas pulsitsoonis***

Enne pulsitsooni andmete vaatamist pead pulsiga treeningu lõpetama ja selle salvestama.

Oma aja vaatamine igas pulsitsoonis aitab sul kohandada treeningute intensiivsust.

- 1 Hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **History**.
- 3 Vali treening.
- 4 Vali **HRZones**.

jooksmine, kõndimine, sõitmine, ujumine, matkamine, golf ja muu.

Loo tasuta Garmin Connect konto, kui paaristad seadme telefoniga Garmin Connect mobiilirakenduse vahendusel või loo konto, kui seadistad Garmin Express rakenduse ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

## Garmin Connect

Garmin Connect aitab sul jälgida oma treeninguid ja olla ühenduses sõprade tegemistega. Saad jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja julgustada sõpru tegevustes. Salvesta oma aktiivse elustiili sündmused, nt

## Tegevuste

**salvestamine:** pärast seadmega tegevuse läbimist ja salvestamist on see võimalik üles laadida Garmin Connecti, säilitades andmeid nii pikalt, kui soovid.

### **Andmete analüüsimine:**

võimalik on vaadelda tegevuste kohta käivaid detailseid andmeid, milleks on aeg, vahemaa, pulss, põletatud kalorit, rütm, kaart ja tempo- ning kiirusgraafikud.

Vaata lisainfot oma golfimängu, sh punktikaardi, statistika ja väljaku, kohta. Võid vaadata ka kohandatud raporteid.

**MÄRKUS:** osa info vaatamiseks pead paaristama valikulise

juhtmevaba anduri oma seadmega (lk 113).



### **Tegevuste jälgimine:**

saad lugeda oma samme, ühineda sõbraliku võistlusega ja saavutada oma eesmärgid.



**Treeningute jagamine:**  
võimalik on jälgida sõprade tegevusi ning postitada tegevuste kohta käivaid linke sotsiaalvõrgustikesse.

**Sätete haldamine:**  
saad kohandada oma seadet ja kasutaja-sätteid Garmin Connect kontrol.

### ***Garmin Connect mobiilirakenduse kasutamine***

Kui oled oma seadme ühendanud nutitelefoni (lk 6), saad kasutada Garmin Connect mobiilirakendust, et

üles laadida oma treeningandmeid Garmin Connect kontole.

- 1** Veendu, et Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefonis töötab.
- 2** Too seade 10 m kaugusele telefonist.

Sinu seade sünkroniseerib automaatselt andmeid Garmin Connect mobiilipiga ja Garmin Connect kontoga.

### ***Garmin Connecti kasutamine lauaarvutis***

Garmin Express rakendus ühendab sinu seadme Garmin

Connect kontoga lauaarvuti kaudu. Kasuta Garmin Express rakendust, et täiendada Garmin Connecti andmeid, lisades sinna nt treeninguid või treeningplaane. Lisaks võid installida seadme tarkvarauuendusi ja hallata Connect IQ rakendusi.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Mine [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).

3 Laadi alla ja paigalda Garmin Express rakendus.

4 Ava Garmin Express rakendus ja vali **Lisa seade**.

5 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

## Seadme kohandamine

### Numbrilaua muutmise

Saad valida mitme eellaetud numbrilaua seast või kasutada Connect IQ numbrilauda, mis on su seadmes (lk 14). Lisaks saad kohandada eellaetud numbrilauda või luua uue. (lk 91).

- 1 Numbrilaul hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Watch Face**.
- 3 Libista üles või alla, et kerida läbi saadaval olevate numbrilaudade.
- 4 Toksa ekraani, et valida numbrilaud.
- 5 Vali **Apply**, et aktiveerida kuvatud numbrilaud.

### ***Kohandatud numbrilaua loomine***

Kohanda numbrilaua stiili ja andmevälju.

- 1 Numbrilaul hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Watch Face**.
- 3 Valikud:
  - Olemasoleva numbrilaua kohandamiseks vali numbrilaud ja vali **Customize**.
  - Uue numbrilaua loomiseks libista numbrilaua nimistu lõppu ja vali **Create New**.
- 4 Libista üles või alla, et kerida läbi analoog- ja digitaalnumbrilaudade ning toksa

- ekraani, et valida kuvatud numbrilaud.
- 5** Vali iga andmeväli, mida soovid muuta ja vali andmed, mida seal kuvada.
- Roheline joon tähistab numbrilaua kohandatavaid andmevälju.
- 6** Libista vasakule, et kohandada numbrilaua osuteid.
- MÄRKUS:** valik on saadaval vaid analoognumbrilaudadele.
- 7** Libista üles või alla, et kerida läbi osutite stiilide

- ja toksa ekraani, et valida kuvatud osutid.
- 8** Libista vasakule ja vali rõhutusvärv.
- 9** Vali ✓.
- 10** Vali **Done**.  
Seade määrab uue numbrilaua aktiivseks numbrilauaks.

## **Juhtmenüü kohandamine**

Lisa, eemalda ja muuda otseteemenüü valikute järjestust juhtmenüüs (lk 4).

- 1** Hoi a klahvi.

- Ilmub juhtmenüü.
- 2 Hoida sõrme ekraanil. Juhtmenüü lülitub ümber muutmisrežiimi.
  - 3 Vali muudetav otsetee.
  - 4 Valikud:

Otsetee asukoha muutmiseks juhtmenüüs vali asukoht, kuhu soovid selle lisada, või lohista otsetee uude asukohta.

- Otsetee eemaldamiseks

juhtmenüüst vali



- 5 vajadusel vali **+**, et lisada otsetee juhtmenüüsse.

**MÄRKUS:** valik on saadaval vaid siis, kui eemaldad vähemalt ühe otsetee menüüst.

## Treeningud ja rakenduse sätted

Seaded võimaldavad kohandada igat eellaetud treeningu rakendust vastavalt vajadustele. Näiteks saad kohandada andmelehti ja lubada teavitusi ja treeningu funktsioone.

Kõik seaded ei ole saadaval kõikide treeningtüüpide jaoks.

Vajuta klahvi, vali treening ja vali *Settings*.

**Data Screens:**

võimaldab kohandada andmeekraane ja lisada uusi treeningu andmeekraane (lk 95).

**Alerts:** määrab treeningu märguanded (lk 96).

**Laps:** määrab Auto Lap funktsiooni valikud (lk 100) ja lülitab sisse manuaalse ringi-funktsiooni (lk 101).

**Auto Pause:** määrab, et seade peatab salvestamise, kui lõpetad liikumise või kui langed allapoole teatud kiirust (lk 101).

**Auto Scroll:** võimaldab liikuda läbi kõikide treeningu andmeekraanide automaatselt, kui taimer töötab (lk 102).

**GPS:** määrab GPS-antenni režiimi. GLONASSi kasutamine tagab suurema jõudluse rasketes oludes ja kiirema asukoha tuvastamise.

GLONASSi kasutamine võib vähendada akutoidet rohkem, kui kasutate vaid GPS-valikut.

**Pool Size:** määrab basseinipikkuse basseinis ujudes.

**Background:** määrab iga treeningu taustaks musta või valge.

**Accent Color:** määrab iga treeningu rõhutustooni, et tuvastada hetkel aktiivne treening.

### ***Andmeekraanide kohandamine***

Kohanda andmeekraane, sõltuvalt treeningu eesmärkidest või valikulistest lisadest.

Näiteks saad kohandada ühte andmeekraani, et see näitaks ringi tempot ja pulssi.

**1** Vajuta klahvi.

**2** Vali treening.

**3** Vali **Settings > Data Screens**.

**4** Tee üks või mitu valikut:

- Iga andme- andmeekraani stiili ja andmeväljade arvu muutmiseks vali **Layout**.
- Andmeekraani väljade muutmiseks vali

ekraan ja vali  
**Edit Data Fields.**

- Andmeekraani näitamiseks/ peitmiseks vali tumblernupp ekraani kõrval.
- Pulsitsooni näidiku näitamiseks/ peitmiseks vali **HR Zone Gauge.**

### ***Märquanded***

Määra märquandeid iga tegevuse jaoks, et jõuda kiiremini oma soovitud treeningtulemuseni. Mõni märquanne on saadaval vaid teatud tegevuste jaoks. Mõned märquanded toimivad koos valikulise aksessuaariga,

nagu nt pulsimoniitori või rütmiaanduriga. On olemas kolme tüüpi märquandeid: sündmuse märquanne, vahemiku märquanne ja korduv märquanne.

**Event alert:** sündmuse märquanne teavitab sind korra. Sündmus on kindla väärtusega. Näiteks saad määrata, et seade teavitab sind, kui kulutad teatud hulga kaloreid.

**Range alert:** märquanne teavitab, kui kindlaksmääratud vahemaa jääb alla või üle mingit väärtust. Näiteks antakse teada, kui pulss



jääb allapoole 60  
lööki minutis ja üle  
210 lööki minutis.

**Recurring alert:** korduv  
märguanne teavitab iga  
kord, kui seade loendab  
määratud väärtuse või  
vahe. Näiteks saad  
määrata, et seade  
annaks signaali iga 30  
minuti järel.

Märgu- ande nimi	Tüüp	Kirjeldus
Rütm	Vahemik	Määra min ja max rütmi väärtused.

Märgu- ande nimi	Tüüp	Kirjeldus
Kalorid	Sündmus, korduv	Määra kalorite arv.
Kohan- datud	Korduv	Vali olemasolev sõnum või loo kohandatud sõnum ja vali märguande tüüp.
Vahemaa	Korduv	Määra vahemaa intervall.

Märgu- ande nimi	Tüüp	Kirjeldus
Pulss	Vahemik	Määra min ja max pulsi väärtused või vali tsooni muutused.
Tempo	Vahemik	Määra min ja max tempo väärtused.

Märgu- ande nimi	Tüüp	Kirjeldus
Jooks/ kõnd	Korduv	Määra ajastatud jooksupausid regulaarsete vahedega.
Kiirus	Vahemik	Määra kiiruse min ja max väärtused.
Löökide arv	Vahemik	Saad määrata kõrged või madalad löögid minutis.

Märguande nimi	Tüüp	Kirjeldus
Aeg	Sündmus, korduv	Määra ajavahemik.

## Märguande määramine

1 Vajuta klahvi.

**MÄRKUS:** funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

2 Vali treening.

3 Vali **Settings > Alerts**.

4 Valikud:

- Uue märguande määramiseks vali **Add New**.

- Olemasoleva muutmiseks vali märguande nimi.

5 Vajadusel vali märguande tüüp.

6 Vali tsoon, sisesta min ja max väärtused või sisesta kohandatud väärtus märguande jaoks.

7 Vajadusel lülita märguande sisse.

Sündmuse ja korduva märguande puhul ilmub iga kord sõnum, kui jõuad teatud väärtuseni (lk 96). Vahemiku märguande puhul ilmub sõnum iga kord kui ületad või langed allapoole

vahemikku (min ja max väärtused).

### **Auto Lap**

#### **Ringide märkimine Auto Lap funktsiooniga**

Auto Lap võimaldab automaatselt märkida läbitud ringi, arvestades mingit kindlat asukohta.

Funktsioon on kasulik, kui soovid võrrelda oma tulemusi mingi kindla rajaosa suhtes (nt pärast igat 1 miili või 5 kilomeetrit).

**1** Vajuta klahvi.

**2** Vali treening.

**MÄRKUS:** funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

Vali **Settings > Laps.**

**3** Valikud:

- Vali tumblernupp, et Auto Lap funktsioon sisse lülitada.
- Vahemaa kohandamiseks ringide vahel vali **Auto Lap.**

Iga kord, kui lõpetad ringi, ilmub sõnum koos ringi ajaga. Lisaks seade vibreerib, kui vibratsioon on sisse lülitatud (lk 104).

### **Manuaalse ringi funktsiooni lubamine**

Tähista ringe mis tahes ajal või vahemaa ajal, tehes topeltpuude ekraanil ajastatud treeningu ajal, nt jooksmisel ja rattasõidul.

**1** Vajuta klahvi.

**2** Vali treening.

#### **MÄRKUS:**

funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

**3** Vali **Settings > Laps > Manual Lap**.

Iga kord, kui lõpetad ringi, ilmub sõnum koos ringi ajaga. Lisaks seade vibreerib, kui vibratsioon on sisse lülitatud (lk 104).

Ringi funktsioon jääb sisse valitud treeningu jaoks, kuni selle välja lülitad.

### **Auto Pause**

Auto Pause peatab taimeri automaatselt, juhul kui lõpetad liikumise või kiirus või tempo langeb alla eelmääratud väärtuse. See on kasulik, kui marsruut sisaldab valgusfoore või teisi kohti, kus on vaja teekonna jooksul peatuda või kiirust alandada.

**MÄRKUS:** ajalugu ei salvestata, kui taimer on peatatud või pausile pandud.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **Settings > Auto Pause**.  
**MÄRKUS:** funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

- 4 Valikud:  
**MÄRKUS:** kõik valikud ei ole saadaval igaks treeninguks.

- **When Stopped** paneb taimeri automaatselt pausile, kui lõpetad liikumise.
- **Pace** peatab taimeri automaatselt, kui su tempo langeb alla

teatud väärtust.

- **Speed** peatab taimeri automaatselt, kui su kiirus langeb alla teatud väärtust.

### **Automaatkerimine**

Saad kasutada automaatset andmete lehitsemist treeningu ajal, kui taimer töötab.

- 1 Vajuta klahvi.
- 2 Vali treening.
- 3 Vali **Settings > Auto Scroll**.

**MÄRKUS:** funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

**4** Vali kuvamise kiirus.

## **Telefoni ja Bluetoothi seaded**

Hoia sõrme ekraanil ja vali **Settings > Phone**.

**Status:** kuvab Bluetoothi hetkeoleku ja lülitab Bluetoothi juhmevaba ühenduse sisse või välja.

**Notifications:** seade aktiveerib automaatselt või lülitab välja nutikad teavitused, olenevalt sinu valikutest (lk 9).

**Pair Phone:** ühendab sinu seadme sobiva nutitelefoniga, mille Bluetoothi ühendus on sisse lülitatud.

**Connected Alerts:** teavitab sind, kui su paaristatud nutitelefoni ühendub ja lahti ühendub.

**Stop LiveTrack:** võimaldab sul peatada LiveTrack sessiooni selle toimumise ajal.

**Sync:** võimaldab edastada andmeid sinu seadme ja Garmin Connect mobiiliäpi vahel.

## Süsteemi sätted

Hoia sõrme ekraanil ja vali **Settings > System**.

**Auto Lock:** lukustab kellarežiimis puutekraani automaatselt, et vältida juhuslikke ekraanipuuteid. Vajuta klahvi, et puutekraan avada.

**Language:** määrab kella kasutajaliidese keele.

**Time:** määrab ajaformaadi ja kohaliku aja allika (lk 105).

**Date:** võimaldab määrata manuaalselt kuupäeva ja kuupäeva formaadi.

**Backlight:** määrab taustavalguse režiimi, vaheaja ja kirkuse (lk 107).

**Vibration:** lülitab vibratsiooni sisse/välja ja määrab vibratsiooni intensiivsuse.

**Do Not Disturb:** lülitab sisse/välja "Ära sega" režiimi.

**Units:** määrab mõõtühikud (lk 95).

**Data Recording:** määrab, kuidas seade salvestab treeningandmeid. Smart salvestusvalik (vaikimisi) võimaldab pikemaid treeningusalvestamisi. *Every Second* salvestusvalik tagab detailsema treeningu-



salvestamise, kuid eeldab, et laed akut sagedamini.

**USB Mode:** määrab, kas seade kasutab massmälu või Garmin'i režiimi, kui see arvutiga ühendada.

**Reset:** võimaldab taastada vaikesätteid või kustutada isiklikud andmed ja tühistada sätteid (lk 130).

**MÄRKUS:** kui oled paigaldanud Garmin Pay rahakoti, kustutab tehase sätete taastamine ka

rahakoti sinu seadmest.

**Software Update:** võimaldab saada infot tarkvarauuenduste kohta.

**About:** kuvab seadme andmed, tarkvara versiooni, reguleerivad õigusaktid ja litsentsilepingu.

### ***Aja sätted***

Hoia sõrme ekraanil ja vali **Settings > System > Time**.

**Time Format:** võimaldab kuvada aega 12- või 24-tunni formaadis.

### **Time Source:**

võimaldab määrata kellaaaja manuaalselt või automaatselt, olenevalt paaristatud mobiilseadmest.

### **Ajatsoonid**

Iga kord, kui lülitad seadme sisse ja otsid satelliite või sünkroniseerid seadme oma nutitelefoni, tuvastab seade automaatselt ajatsooni ja hetkeaja.

### **Aja seadistamine käsitsi**

Vaikesättena määrab seade aja automaatselt, kui vivoactive seade on paaristatud mobiilseadmega.

- 1** Hoi a sõrme ekraanil.
- 2** Vali **Settings > System > Time > Time Source > Manual**.
- 3** Vali **Time**, et sisestada kellaaeg.

### **Märguande määramine**

- 1** Hoi a sõrme ekraanil.
- 2** Vali **Clocks > Alarms > Add New**.
- 3** Vali **Time** ja sisesta aeg.
- 4** Vali **Repeat** ja tee valik.

### **Märguande kustutamine**

- 1** Hoi a sõrme ekraanil.
- 2** Vali **Clocks > Alarms**.

- 3 Vali märguanne ja seejärel **Remove**.

#### Taimeri käivitamine

- 1 Hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Clocks > Timer**.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vali **Start**.

- 5 Vajadusel vali ekraan lisavalikuteks.

#### Stopperi kasutamine

- 1 Hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Clocks > Stopwatch**.
- 3 Vajuta klahvi.

#### **Taustavalguse sätted**

Hoia sõrme ekraanil ja vali **Settings > System > Backlight**.

**Mode:** lülitab taustavalguse sisse, kui kasutad seadet, nt kui saad teavituse või kasutad klahvi, ekraani või Side Swipe toimingut.

**Gesture:** lülitab taustavalguse sisse, kui keerad rannet keha poole, et seadet vaadata. Saad kasutada Only During Activity valikut, et kasutada seda funktsiooni vaid ajastatud treeningu ajal.

**Timeout:** määrab aja, enne kui taustavalgus kustub.

**Brightness:** määrab taustavalguse kirkuse. Treeningu ajal kasutab taustavalgus kirkaimat sätet.

### ***Mõõtühikute muutmine***

Kohanda vahemaa, tempo, kiiruse, tõusu, kaalu, pikkuse ja temperatuuri mõõtühikuid.

- 1 Hoia sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Settings > System > Units**.

3 Vali mõõtmise tüüp.

4 Vali mõõtühik.

### **Garmin Connecti sätted**

Saad muuta seadme sätteid Garmin Connect kontol, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust või veebilehte.

Osa sätteid on saadaval vaid Garmin Connecti konto kaudu ja neid ei saa seadmes muuta.

- Garmin Connect mobiilirakenduses vali

oma seadme pilt ja vali **Device Settings**.

- Garmin Connect veebilehel vali seadme vidinatest **Device Settings**.

Pärast sätete kohandamist sünkroniseeri oma andmed, et rakendada muudatused seadmes (lk 89).

### **Seadme sätted Garmin Connect kontol**

Garmin Connecti kontol vali oma seade, et vaadata seadme sätteid.

**MÄRKUS:** osa sätteid ilmub sättemenüü alamkategorias.

Rakenduse või veebilehe uuendused võivad muuta neid sättemenüüsid.

**Activity Tracking:** lülitab treeningu jälgimise funktsioonid sisse/välja.

**Appearance:** võimaldab muuta numbrilauda, vidinaid ja juhtmenüü otseteid (lk 92).

**Auto Activity Start:** võimaldab seadmel luua ja salvestada ajastatud treeninguid automaatselt, kui Move IQ funktsioon tuvastab su käimise või jooksmise minimaalse aja jooksul. Saad määrata

min ajakünnise jooksmiseks ja käimiseks.

### **Automatic App**

**Updates:** võimaldab seadmel vastu võtta Connect IQ rakenduse uuendusi automaatselt.

**Data Recording:** määrab, kuidas seade salvestab treening-andmeid. Smart salvestusvalik (vaikimisi) The Every Second võimaldab pikemalt salvestada. Every Second valik tagab detailsema salvestamise, kuid võib vajada sagedasemat aku laadimist.

**Date Format:** määrab kuu- ja päevaformaadi.

**Distance:** määrab, et seade näitaks läbitud vahemaad kilomeetrites või miilides.

**Goals:** võimaldab sul määrata kohandatud eesmärgi päevas läbitud sammude ja ronitud korruste jaoks. Kasuta Auto Goal sätet, et lubada seadmel määrata sammu eesmärk automaatselt. Lisaks saad määrata ka nädalase aktiivsete minutite eesmärgi.

**Goal Animations:** lülitab sisse/välja eesmärgi animatsioonid, või lülitab need välja vaid

treeningu ajal.  
Eesmärgi animatsioonid ilmuvad sinu päevase sammu eesmärgi, päevas ronitud korruste ja nädalaste aktiivsete minutite eesmärgi jaoks.

**Heart Rate Zones:** võimaldab hinnata max pulssi ja määrata kohandatud pulsitsoone.

**Language:** määrab seadme keele.

**Move Alert:** kuvab sõnumi ja liikumistulba numbrilaua ja sammuekraanil. Seade

ühtlasi vibreerib, kui vibratsioon on sees.

**Move IQ:** lülitab sisse/välja Move IQ sündmused. Move IQ funktsioon tuvastab automaatselt treeningumustreid, nagu nt käimine, jooksmine, rattasõit, ujumine ja elliptiline treening.

**Preferred Activity Tracker:** määrab selle seadme sinu peamiseks treeningu jälgimise vahendiks, kui rakendusega on ühendatud rohkem kui üks seade.

**Sounds & Alerts:** kohanda märguandeid ja telefoniteavitusi.

Lisaks saad sisse/välja lülitada *Do Not Disturb During Sleep* funktsiooni.

**Text Responses:**

võimaldab sul kohandada automaatsete tekstisõnumite nimistut. Funktsioon on saadaval vaid Androidiga nutitelefonidele.

**Time Format:** määrab kellas ajaks 12- või 24-tunni ajaformaadi.

**Wrist Worn On:** määrab, kumbal randmel seadet kannad.

**MÄRKUS:** sätet kasutatakse jõutreeningutel ja viibetel.

**Garmin Connect konto kasutajasätted**

Garmin Connect kontrol vali **Settings > User Settings.**

**NIPP:** mõni kasutajasäte on saadaval vivoactive *Device Settings* menüüs.

**Personal Information:**

võimaldab sisestada isiklikku infot, nagu nt sünniaega, sugu, pikkust ja kaalu.

**Sleep:** sisesta oma tavapärased unetunnid.



**Stride Length:** võimaldab seadmel täpsemalt arvutada välja läbitud vahemaad, kasutades kohandatud sammu pikkust kõndimiseks ja jooksmiseks. Sisesta teada vahemaa ja sammude arv, mis kulub selle vahemaa läbimiseks, ja Garmin Connect arvutab sammu pikkuse välja.

**Units:** võimaldab määrata mõõtühikuks miili- või meetrisüsteemi.

## Juhtmevabad andurid

Sinu seadet saab kasutada koos juhtmevabade ANT+

anduritega. Lisainfot ühilduvuse ja valikuliste andurite ostmise kohta leiad <http://buy.garmin.com>.

## ANT+ andurite paaristamine

Kui ühendad esimest korda anduri oma seadmega ANT+ juhtmevaba tehnoloogia abil, pead seadme ja anduri paaristama. Pärast paaristamist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad treeningut ja andur on aktiivne ja leviulatuses.

**NIPP:** mõned ANT+ andurid paaristuvad seadmega automaatselt, kui alustad

treeningut töötava anduriga ja kui oled seadme läheduses.

1

Liigu vähemalt 10 m kaugusele teistest juhtmevabadest anduritest.

2 Kui paaristad pulsimoniatori, pane see endale peale.

Monitor ei saada ega võta vastu andmeid, kui sa ei ole seda endale peale pannud.

3 Hoia sõrme ekraanil.

4 Vali **Settings > Sensors & Accessories > Add New**.

5 Too seade 3 m

kaugusele andurist ja oota, kuni seade ühendub anduriga.

Kui seade on ühendunud anduriga, ilmub ekraani ülaosas ikoon.

## Sammulugeja

Seade ühildub sammulugejaga.

Sammulugeja on mõeldud tempo ja vahemaa salvestamiseks siseruumides, kui puudub GPS-signaali, või tingimustes, kus GPS-signaali on liiga nõrk. Sammulugeja on vaikimisi töörežiimis, olles valmis andmeid saatma (sarnaselt pulsimoniatoriga).

Seade lülitub aku säästmiseks pärast 30 minutit liikumatust välja. Aku tühjenemisel ilmub seadmes teade, seejärel on sammulugejal alles umbes 5 tundi tööaega.

### ***Sammulugeja kalibreerimine***

Enne seadme kalibreerimist pead paaristama oma seadme sammu-lugejaga (lk 113). Manuaalne kalibreerimine on soovituslik siis, kui tead oma kalibreerimise faktorit. See selgub, kui oled sammulugejat kalibreerinud mõne teise Garmin'i tootega.

Hoia sõrme ekraanil.

**1** Vali **Settings** > **Sensors & Accessories** > **Foot Pod** > **Calib. Factor**.

**2** Kohanda kalibreerimise faktorit:

- 1) Suurenda seda, kui vahemaa on liiga väike.
- 2) Vähenda seda, kui vahemaa on liiga suur.

### **Sammulugeja kalibreerimise täiustamine**

Enne seadme kalibreerimist pead tuvastama GPS-signaali ja paaristama seadme sammulugejaga (lk 113).

Sammulugeja on isekalibreeruv, kuid saad selle kiiruse ja vahemaa andmete täpsust suurendada, kui teed paar GPS-iga väljooksu.

- 1** Seisa väljas 5 minutit. Otsi koht, kus oleks selge taevas.
- 2** Alusta jooksmist.

**3** Jookse rajal ilma peatusteta 10 minutit.

**4** Peata treening ja salvesta see.

Olenevalt salvestatud andmetest muutub sammulugeja kalibreerimise väärtus. Ära kalibreeri sammulugejat uuesti, v.a juhul kui su jooksmisstiil muutub.

### **Valikulise rattakiiruse või rütmianduri kasutamine**

Saad kasutada ühilduvat rattakiiruse või rütmiandurit, et saata oma seadmesse andmeid.

- Paarista andur seadmega (lk 113).
- Määra ratta mõõtmed (lk 117).
- Mine sõitma (lk 60).

### ***Kiirusanduri kalibreerimine***

Enne kiirusanduri kalibreerimist pead paaristama oma seadme ühilduva kiirusanduriga (lk 113).

Manuaalne kalibreerimine on valikuline ja võib suurendada täpsust.

**1** Hoia sõrme ekraanil.

**2** Vali **Settings** > **Sensors & Accessories** > **Speed/Cadence** > **Wheel Size**.

**3** Valikud:

> Vali **Auto**, et automaatselt arvutada välja ratta mõõtmed ja kalibreerida kiirusandur.

> Vali **Manual** ja sisesta ratta mõõtmed, et kalibreerida kiirusensor manuaalselt (lk 145).

### **Olukorrateadlikkus**

Sinu vivoactive 3 seadet saab kasutada koos nutikate rattavalgustustega ja

tahavaateradariga, et täiustada olukorrateadlikkust. Lisainfot leiad oma Varia seadme kasutusjuhendist.

**MÄRKUS:** enne Varia seadmete paaritamist peaksid uuendama vivoactive tarkvara (lk 120).

## tempe

tempe on ANT+ juhtmevaba temperatuuri andur. Paigalda andur turvaliselt kinnitatud rihma või silmuse külge, kus andur saab vastu võtta igalt poolt ümbritsevat õhku ja läbi selle anda täpset infot temperatuuri kohta.

Andmevahetuseks ja temperatuuri info saamiseks tuleb tempe ühildada seadmega.

## Seadme teave

### Seadme laadimine

#### HOIATUS

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

#### MÄRKUS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist või arvutiga

ühendamist. Järgige lisa-  
olevaid puhastusjuhiseid.

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem otsik seadme laadimisporti.



- 2 Ühenda USB-kaabli suurem otsik arvuti USB-porti.
- 3 Lae seade täielikult.

## Tooteuendused

Installi arvutisse Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Installi nutitelefone mobiilirakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu.:

- Tarkvarauuendused
- Marsruudi uuendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

**Tarkvara  
uuendamise Garmin  
Connect  
mobiilirakendusega**

Enne seadme tarkvara uuendamist Garmin Connect mobiiliäpiga peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead seadme paaristama ühilduva nutitelefoni (lk 6).

Sünkroniseeri oma seade Garmin Connect mobiiliäpiga (lk 89).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Connect mobiiliäpp uuenduse automaatselt sinu seadmesse.

Uuendus rakendatakse, kui sa ei kasuta seadet aktiivselt. Kui uuendus on lõpetatud, seade taaslaeb.

**Tarkvara uuendamine  
Garmin Expressiga**

Enne seadme tarkvara uuendamist peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead allalaadima ja paigaldama Garmin Express rakenduse (lk 89).

**1** Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Express selle su seadmesse.



- 2 Kui Garmin Express lõpetab uuenduste saatmise, ühenda see arvutist lahti.  
Seade laadib alla uuenduse.

## Seadme info vaatamine

Vaata seadme teavet, tarkvaraversiooni, regulatiivset infot ja litsentsi.

- 1 Hoi a sõrme ekraanil.
- 2 Vali **Settings** > **System** > **About**.

## *E-sildi regulatiivse ja vastavuse info vaatamine*

Seadme silt on elektrooniline. E-silt tagab regulatiivse info, nagu nt tuvastusnumbrid (FCC või piirkondlik vastavusmärgis, toote- ja litsentsiinfo).

- 1 Hoi a sõrme ekraanil.
- 2 Vali **System** > **Settings** > **About**.

## Tehnilised andmed

Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitium-polümeeraku
Aku kestvus	Kuni 7 päeva nutikellarežiimis (pulsiga) Kuni 5 h GPS-režiimis (pulsiga ja taustamuusikaga).
Töötemp. vahemik	-20° kuni 60°C
Laadimis-temp vahemik	0° kuni 45°C

Raadio-sagedus/ protokoll	2,4 GHz @ 8 dBm nominaal • ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, • Bluetooth 4.2 tehnoloogia • Wi-Fi juhtmevaba tehnoloogia 13,56 MHz @ -40 dBm nominaal, NFC juhtmevaba tehnoloogia
------------------------------	---

Veekindlus	Swim, 5 ATM*
------------	--------------

Lisateavet vt veebilehelt  
[www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Seadme hooldus

### MÄRKUS

Kasuta seadet  
heaperemehelikult, et  
selle eluiga oleks  
võimalikult pikk!

---

Ära vajuta klahve vee all!

Ära puhasta seadet  
teravate esemetega.

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

Välidi keemiliste  
puhastusainete ja  
lahustite

---

\*Seade talub survet, mis on  
võrdne 50 m sügavusega.

kasutamist, kuna need võivad plastosi kahjustada.

Loputa seadet puhta veega pärast kokkupuudet kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või mõne muu karmitoimelise kemikaaliga.

Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada seadme korpust.

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

## **Seadme puhastamine**

### **MÄRKUS**

Isegi väike kogus higi või niiskust võib tekitada elektrikontaktide korrosiooni, kui seade laadijaga ühendada. Korrosioon võib takistada laadimist ja andmete edastamist.

**1** Puhasta seadet õrnatoimelises puhastusvahendis niisutatud lapiga.

**2** Pühi kuivaks.

Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

**NIPP:** lisainfot leiad  
[www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### **Rihmade vahetamine**

Seade ühildub 20 mm laiuste rihmadega. Mine [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust Garminiga edasimüüjaga, et saada lisainfot valikuliste aksessuaaride kohta.

- 1 Libista kiirvabastusega rihmanõela ① vedru küljes, et rihm eemaldada.



- 2 Sisesta uue rihma paigaldamiseks vedru üks külg seadme külge.
- 3 Libista kiirvabastusega nõela ja joonda vedru seadme vastaspoolega.
- 4 Korda samme 1-3, et vahetada ka teine rihm.



## **Veatsing**


### **Kas mu nutitefon ühildub mu seadmega?**

Vívoactive seade ühildub nutitefonidega, mis kasutavad Bluetooth juhtmevaba tehnoloogiat.

Mine [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble), et leida ühildumisinfort.

## Mu telefon ei ühendu seadmega

- Luba Bluetoothi ühendus nutitefonis.
- Too telefon 10 m ulatusse seadmest.
  
- Ava nutitefonis Garmin Connect mobiiliäpp, vali  või  ja vali **Garmin Devices > Add Device** paaristusrežiimi sisenemiseks.

- Seadmes hoi a klahvi all ja vali , et lülitada sisse Bluetooth ja siseneda paaristusrežiimi.

## Mu kõrvaklapid ei ühendu seadmega

Kui su kõrvaklapid olid varem ühendatud nutitefoniga Bluetoothi vahendusel, võivad need ühenduda telefoniga enne seadmega ühendumist.

Proovi neid nippe.

- Lülit a telefonis Bluetooth välja. Lisainfort vaata oma telefoni kasutusjuhendist.

- Ole 10 m ulatuses oma telefonist, kui ühendad kõrvaklappe oma seadmega.
- Paarista kõrvaklapid seadmega (lk 28).

### **Muusika katkeb või kõrvaklappide ühendus kaob**

Kui kasutate vivoactive 3 Music seadet, mis on ühendatud kõrvaklappidega Bluetoothi vahendusel, on signaal kõige tugevam siis, kui seadme ja kõrvaklappide antenni vahel on otsenähtavus.

- Kui signaal läheb su kehast läbi, võib signaal kaduda või kõrvaklapid lahti ühenduda.
- Soovituslik on kanda kõrvaklappe niimoodi, et antenn oleks vivoactive 3 Music seadmega samal kehapoolel.

## Mu seade on vales keeles

Saad muuta seadme keelevalikut, kui valisid kogemata vale keele.

- 1 Hoi a sõrme ekraanil.
- 2 Keri nimistus viimase elemendini ja vali see.
- 3 Keri nimistus teise elemendini ja vali see.
- 4 Vali keel.

## Mu seade ei näita õiget aega

Seade uuendab kellaega ja kuupäeva, kui sa sünkroniseerid oma seadme mobiiliga või kui su seade võtab vastu GPS-signaale.

Sünkroniseeri oma seade, et aeg oleks õige, kui sa muudad ajatsoone või kui lähed üle suveajale.

- 1 Hoi a sõrme ekraanil ja vali **Settings** > **System** > **Time**.
- 2 Veendu, **Auto** valik on lubatud.



### 3 Valikud:

- Veendu, et su nutitelefon näitab õiget kohalikku aega ja sünkroniseeri oma seade nutitelefoni (lk 89).
- Alusta välitreeningut, mine välja avarale, selge taevaga alale ja oota, kuni seade leiab satelliitsignaali.

Kellaaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

### Aku kestvuse pikendamine

Aku kestvuse pikendamiseks saad teha erinevaid asju.

- Vähenda taustavalguse pausi (lk 107).
- Vähenda taustavalguse kirkust (lk 107).
- Lülita Bluetooth välja, kui sa ei kasuta ühendatud funktsioone (lk 13).
- Lülita treeningu jälgimine välja (lk 40).
- Vähenda seadmes kuvatavaid nutitelefoni teavitusi (lk 12).

- Peata pulsi edastamine paaristatud Garmini seadmetesse (lk 34).
- Lülita välja randmepõhine pulsimõõtmise (lk 35).

## Seadme taaskäivitamine

Kui seade ei vasta, pead selle taaskäivitama.

**MÄRKUS:** seadme taaskäivitamine võib kustutada sinu andmed või sätteid.

- 1 Hoida klahvi 15 sekundit.  
Seade lülitub välja.

- 2 Hoida klahvi üks sekund, et seade välja lülitada.

## Vaikesätete taastamine

Saad seadmes taastada kõik tehase sätteid.

- 1 Hoida sõrme ekraanil.

- 2 Vali **Settings > System > Reset.**

- 3 Valikud:

- Kui soovid taastada seadmes kõik tehasesätteid ja kustutada kasutaja sisestatud andmed ja ajaloo,

vali **Delete Data and Reset Settings**.

**MÄRKUS:** kui oled loonud Garmin Pay rahakoti, siis vaikesätete taastamine kustutab ka rahakoti. Kui su seadmes on muusikat, kustutab see säte ka muusika.

- Kui soovid taastada seadmes kõik tehasesätted ja salvestada kõik kasutaja sisestatud info ja ajaloo,

vali **Reset Default Settings**.

## **Satelliitsignaali tuvastamine**

Seade võib vajada selget taevast, et leida satelliitsignaale.

- 1** Mine välja avatud alale. Suuna seadme esikülg taeva poole.
- 2** Oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad. Satelliitsignaali tuvastamine võib võtta aega 30-60 sekundit.

### **GPS-satelliitsignaali vastuvõtu täiustamine**

- Sünkroniseeri oma seadet regulaarselt Garmin Connect kontoga:
  - Ühenda seade arvutiga, kasutades USB-kaablit ja Garmin Express rakendust.
  - Sünkroniseeri seade Garmin Connect mobiilirakendusega, kasutades Bluetoothi ühendusega nutitelefone.
  - Ühenda oma seade Garmin Connect kontoga

wifi-võrgu vahendusel.

Olles ühenduses Garmin Connect kontoga, laadib seade alla mitme päeva jagu satelliitandmeid, võimaldades sellel kiiresti leida satelliitsignaali.

- Vii oma seade avatud alale, eemale kõrghoonetest ja puudest.
- Ole paigal umbes paar minutit.

### **Treeningu jälgimine**

Lisainfot treeningu jälgimise täpsuse kohta leiad [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

***Mu igapäevane sammude arv ei ilmu***

Igapäevane sammude arv nullitakse iga päev südaööl.

Kui sammude asemel ilmuvad punktid, lase seadmel leida satelliitsignaali ja määrata aeg automaatselt.

***Sammude arv ei tundu olevat õige***

Kui su sammude arv tundub ebatäpne, proovi neid nippe:

- Kanna seadet oma mittedomineerival randmel.

- Kanna seadet taskus, kui lükkad vankrit või muruniidukit.
- Kanna seadet taskus, kui kasutad aktiivselt oma käsi.

**MÄRKUS:** seade võib lugeda teatud korduvaid tegevusi, nt nõudepesemine, pesuvoltimine või käteplaksutamine, kui samme.

***Ronitud korruste arv ei tundu olevat õige***

Sinu seade kasutab sisemist baromeetrit, et mõõta tõusumuutusi, kui sa ronid korrustel. Läbitud korrus võrdub 3 meetriga.

- Ära hoiä käsipuudest kinni ega jäta ronides samme vahele.
- Tuulistes oludes kata seade varruka või jakiga, kuna kõva tuul võib andmete täpsust mõjutada.

### ***Aktiivsete minutite ja kalorite täpsuse täiustamine***

Nende suuruste täpsuse täiustamiseks peaksid käima või jooksma väljas 15 minutit.

**1** Numbrilaul libista, et vaadata **My Day** vidinat.

**2** Vali .

**3** Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

### **Temperatuuri näit ei ole õige**

Sinu keha temperatuur mõjutab sisemise temperatuuri anduri näitu.

Kõige täpsema tulemuse saamiseks eemalda kell randmelt ja oota 20-30 minutit.

Lisaks võid kasutada valikulist tempe välitemperatuuri andurit, et vaadata täpseid temperatuurinäite kella kandmise ajal.

### Lisainfo

- Mine [support.garmin.com](https://support.garmin.com), kui soovid vaadata lisaks kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Mine [www.garmin.com/intosports](https://www.garmin.com/intosports).
- Mine [www.garmin.com/learningcenter](https://www.garmin.com/learningcenter).

Mine [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) või võta ühendust oma Garmin'i edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride ja vahetusosade kohta.

## Lisa

### Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad

ANT+ lisaseadmeid andmete kuvamiseks.

**24-Hour Max.:** max salvestatud temperatuur 24 tunni jooksul.

**24-Hour Min.:** min salvestatud temperatuur 24 tunni jooksul.

**30s Avg. Vertical Speed:**

vertikaalse kiiruse 30 sekundi liikumise keskmine.

**500m Pace:**

sõudmistempo 500 meetri kohta.

**Average Cadence:**

jalgrattasõit. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

**Average Cadence:**

jooksmine. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

**Average Distance Per**

**Stroke:** keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta hetketreeningu ajal.

**Average HR:** keskmine

pulss käesoleva tegevuse ajal.

**Average HR %Max.:**

keskmine protsent maksimaalsest pulsisagedusest käesoleva tegevuse ajal.

**Average Lap Time:**

käesoleva tegevuse keskmine ringi aeg.

**Average Pace:** keskmine

tempo käesoleva tegevuse ajal.

**Average Speed:**

keskmine kiirus käesoleva tegevuse ajal.

**Average Stroke Rate:**

keskmine tõugete arv minutis (spm)



käesoleva tegevuse ajal.

**Average Strokes/Length:**

keskmine tõugete arv  
pikkuse kohta  
käesoleva tegevuse  
ajal.

**Average SWOLF:**

käesoleva tegevuse  
keskmine efektiivsuse  
punktisumma.  
Punktisumma võrdub  
ühe pikkuse ajaga  
pluss tõugete arvuga  
selle pikkuse kohta (lk  
63).

**Avg. 500m Pace:**

keskmine  
sõudmistempo 500  
meetri kohta käesoleva  
treeningu ajal.

**Cadence:** jalgrattasõit.

Vända pöörded minutis.

Seade peab olema  
ühendatud rütm  
lisaseadmega.

**Cadence:** jooksmine.

Sammude rütm  
minutis (paremale ja  
vasakule).

**Calories:** põletatud kaloreid  
koguhulk.

**Distance:** hetke  
tegevuse või raja  
kohta läbitud  
vahemaa.

**Distance Per Stroke:**  
läbitud vahemaa  
tõuke kohta.

**Elapsed Time:** salvestatud koguaeg. Nt kui käivitad taimeri ja jooksed 10 minutit, seejärel peatad taimeri 5 minutiks, seejärel käivitad taimeri uuesti ja jooksed 20 minutit, siis su koguaeg on 35 minutit.

**Elevation:** hetkeasukoha kõrgus üleval- või allpool merepinda.

**Floors Climbed:** ronitud korruste arv päeva kohta.

**Floors Descended:** alla mindud korruste arv päeva kohta.

**Floors per Minute:** ühes minutis ronitud korruste arv.

**Heading:** liikumissuund.

**Heart Rate:** pulss, südamelöökide arv ühes minutis (bpm). Pead ühendama sobiva südame löögisageduse seadmega.

**HR %Max.:** maksimaalsete südamelöökide sagedus.

**HR Zone:** pulssitsoon (1 kuni 5). Vaikimisi baseeruvad tsoonid kasutajaprofiilil ja maksimum pulsil (220 miinus sinu vanus).

**Interval Distance:**

käesoleva vahemiku läbitud vahemaa.

**Interval Distance Per**

**Stroke:** keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta hetkeintervalli ajal.

**Interval Lengths:**

käesoleva vahemiku ajal läbitud basseini pikkused.

**Interval Pace:** käesoleva vahemiku keskmine rütm.

**Interval Stroke Rate:**

käesoleva vahemiku tõugete keskmine arv minutis (spm).

**Interval Strokes:**

käesoleva vahemiku tõugete koguarv.

**Interval Strokes/Length:**

keskmine tõugete arv pikkuse kohta hetkeintervalli vältel.

**Interval SWOLF:**

käesoleva vahemiku keskmine efektiivsuse punktisumma.

**Interval Time:** käesoleva vahemiku taimeriga aeg.

**Lap 500m Pace:**  
keskmine  
sõudmistempo 500  
meetri kohta  
käesoleval ringil.

**Lap Cadence:**  
jalgrattasõit.  
Keskmine rütm  
käesoleva ringi ajal.

**Lap Cadence:** jooksmine.  
Keskmine rütm käesoleva  
ringi ajal.

**Lap Distance:** käesolevast  
ringist läbitud distants.

**Lap HR:** keskmine  
pulsisagedus  
käesoleva ringi ajal.

**Lap HR %Max.:** keskmine  
protsent maksimaalsest  
pulsisagedusest  
käesoleva ringi ajal.

**Lap Pace:** keskmine tempo  
käesoleva ringi ajal.

**Laps:** hetketreeningu  
lõpetatud ringide arv.

**Lap Speed:** keskmine kiirus  
hetketreeningu ajal.

**Lap Steps:** sammude arv  
käesoleva ringi ajal.

**Lap Time:** taimerit näit  
käesoleva ringi kohta.

**Last Interval Distance Per  
Stroke:** keskmine  
läbitud vahemaa  
tõuke kohta viimase  
lõpetatud intervalli  
ajal.

**Last Interval Stroke Rate:**  
keskmine tõugete arv  
minutis (spm) viimase  
lõpetatud intervalli ajal.

**Last Interval Strokes:**  
tõugete koguarv  
viimase lõpetatud  
intervalli ajal.

**Last Lap 500m Pace:**  
keskmine  
sõudmistempo 500  
meetri kohta viimasel  
ringil.

**Last Lap Cadence:**  
jalgrattasõit. Viimase  
ringi keskmine rütm.

**Last Lap Cadence:**  
jooksmine. Viimase  
ringi keskmine rütm.

**Last Lap Distance:**  
viimase ringi pikkus.

**Last Lap Pace:** viimase  
lõpetatud ringi tempo.

**Last Lap Speed:** viimase  
ringi keskmine  
kiirus.

**Last Lap Time:** viimase  
ringi aeg.

**Last Length Pace:**  
viimase  
basseinipikkuse  
keskmine rütm.

**Last Length Stroke Rate:**

keskmise tõugete arv  
minutis (spm) viimase  
lõpetatud  
basseinipikkuse ajal.

**Last Length Strokes:**

viimasena läbitud  
basseinipikkuse  
tõugete koguarv.

**Last Length SWOLF:**

viimasena läbitud  
basseinipikkuse  
efektiivsuse summa.

**Lengths:** käesoleva  
tegevuse ajal lõpetatud  
basseinipikkuste arv.

**Maximum Speed:**

käesoleva tegevuse  
suurim kiirus.

**Pace:** hetketempo.

**Speed:** hetkekiirus.

**Steps:** sammude koguarv  
käesoleva treeningu ajal.

**Stroke Rate:** tõugete arv  
minutis (spm).

**Strokes:** hetketreeningu  
tõugete koguarv.

**Sunrise:** päikesetõusu aeg  
vastavalt GPSi  
asukohale.

**Sunset:** päikeseloojangu aeg vastavalt GPSi asukohale.

**Temperature:** õhutemperatuur. Sinu kehasoojus mõjutab andurit.

**Time in Zone:** igas pulsi- või jõutsoonis kulunud aeg.

**Time of Day:** kellaaeg vastavalt hetkeasukohale ja aja seadistustele (formaad, ajavöönd, suveaeg).

**Timer:** taimeri näit käesoleva tegevuse jaoks.

**Total Ascent:** tõusuvahemiku koguhulk tõustes alates viimasest treeningust või nullimisest.

**Total Descent:** tõusuvahemiku koguhulk langemisel treeningu ajal või alates viimasest nullimisest.

**Vertical Speed:** tõusude ja languste vahe läbi aja.

## VO2 max standardhinnangud

Tabelis on standardiseeritud VO2 max hinnangute liigitused vanuse ja soo järgi.

Mehed	Prot-sentii	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Ülim	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
Kasin	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Nigel	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4



Naised	Prot-sentiiil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Ülim	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Suure-pärane	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Hea	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Kasin	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Nigel	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

Andmed on trükitud Cooper Instituudi loal.  
Lisainfot leiad [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Ratta mõõtmed ja ümbermõõt

Sinu kiirusandur  
tuvastab automaatselt  
ratta mõõtmed.

Vajadusel saad  
manuaalselt sisestada ratta  
ümbermõõdu kiirusanduri  
sätetes.

Ratta suurus on märgitud rattakummi mõlemale poolele. See ei ole täielik nimekiri. Täiendavaid kalkulaatoreid leiab internetist.

Ratta mõõtmed	Ratta ümbermõõt (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785

Ratta mõõtmed	Ratta ümbermõõt (mm)
24 × 1	1753
24×3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920

Ratta mõõtmed	Ratta ümbermõõt (mm)
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055

Ratta mõõtmed	Ratta ümbermõõt (mm)
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Ratta mõõtmed	Ratta ümbermõõt (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090

Ratta mõõtmed	Ratta ümbermõõt (mm)
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096

Ratta mõõtmed	Ratta ümbermõõt (mm)
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168

Ratta mõõtmed	Ratta ümbermõõt (mm)
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## Sümbolite tähendused

Need sümbolid võivad esineda seadmel või siltidel.



WEEE prügi ja jäätmekäitluse sümbol. WEEE sümbol on kinnitatud tootele ja see on kooskõlas EL-i 2012/19/EL elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) käiva direktiiviga. Selle eesmärgiks on tagada toote õige jäätmekäitus ja soodustada taaskasutust ning ümbertöötlemist.

© 2018 Garmin Ltd. or its subsidiaries  
Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB®, and vivoactive® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, and Varia™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

American Heart Association® is a registered trademark of American Heart Association, Inc. Android™ is a trademark of Google, Inc. Apple® and iTunes® are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other

countries. The Bluetooth® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. Wi-Fi® is a registered mark of Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® is a registered trademark of Microsoft Corporation in the United States and other countries. The Cooper Institute®, as well as any related trademarks, are the property of The Cooper Institute. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+® certified. Visit [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) for a list of compatible products and apps.

M/N: A03405

[support.garmin.com](http://support.garmin.com)

Käesoleva vivoactive 3 music ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-02379-00, läbivaadatud versioon A) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni vivoactive 3 music töötamise ja kasutamise kohta.

**GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA EESTIKEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE EGA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.**

