



vívofit™ Kasutusjuhend

Tutvustus

⚠ HOIATUS

Toote hoiatuste ja muu olulise informatsiooni kohta leiad teavet toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Alati konsulteerige oma arstiga enne kui alustate või muudate treeningprogrammi.

Alustamine

Kui kasutate seadet esmakordselt peate läbitegema allolevad seadistused.

Märkus: Saate seadistada kella kas koduarvutiga või ühilduva mobiilseadmega.

1 Tehke valik:

- Kui kasutate arvutit, ühendage kaasasolev juhtmevaba USB ANT Stick™ pulk vabasse USB porti, ning installige paigaldustarkvara.
- Kui kasutate mobiilseadet, laadige alla ja paigaldage Garmin Connect™ Mobile rakendus.

2 Minge internetis aadressile www.GarminConnect.com/vivofit.

3 Lülitage seade sisse.

Esmakäivitamisel on kell nn. paaritamisrežiimis. Kui kell ei ole paaritamise režiimis vajutage ja hoidke nuppu kuni ekraanil ilmub kiri **PAIR**.

4 Järgige ekraanil ilmuvaid juhiseid.

Tarkvara allalaadimine

1 Arvutiga allalaadimisel, minge www.garminconnect.com/vivofit.

2 Valige **Download**, ning järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Laadides alla Mobiili rakenduse

Erinevalt teistest Bluetooth® seadmetest, peab teie seade olema ühendatud otse läbi Garmin Connect mobiilse rakenduse.

Märkus: Teie mobiilseade peab töötama/toetama Bluetooth 4.0, et saaksite luua ühenduse ja sünkroonida andmeid.

1 Läbi mobiilse seadme minge lehele www.garminconnect.com/vivofit.

2 Valige **Download App**, ning jälgige ekraanile ilmuvaid teateid.

Seadme sisselülitamine

Vajutage seadme nupule 1.



Andmete saatmine arvutisse

Enne andmete edastamist, peate ühendama USB ANT+ Stick'i arvuti USB porti.

- 1 Kell peab olema 3 m (10 feet) raadiuses.
- 2 Hoidke seadme nuppu all kuni ilmub **SYNC**.
- 3 Edaspidi näete andmeid Garmin Connect'is.

Andmete saatmine mobiilseadmesse

Eelnevalt tuleb kell ja mobiilne seade ühendada (paaritada) ([Lae alla Mobile Application](#)).

- 1 Seade peab olema 3 m (10 feet) raadiuses.
- 2 Hoidke seadme nuppu all kuni ilmub **SYNC** kiri.
- 3 Edaspidi näete andmeid läbi Garmin Connect'i rakenduse.

Kella kandmine

- 1 Valige randmerihm, mis sobib teie käele.
- 2 Veenduge, et fiksaatorklambrid on korralikult randmerihma sisestatud.
Randmerihm on õigesti kinnitatud kui mõlemad pooled on tihedalt ümber randme.
- 3 Kandke kella kogu päeva ([Kasutades une jälgimist \(Sleep Tracking\)](#)).

Ikoonid

Ikoonid ilmuvad kella ekraani allosas. Iga ikoon esindab erinevat funktsiooni. Funktsioone saab vahetada nupuvajutusega.

	Päevas astunud sammud.
GOAL	Sammude arv, mis jääb päeva eesmärgi saavutamiseni. Eesmärgi arvutab vivofit ise iga päeva alguses, kasutades eelmise päeva salvestust.
KM or MI	Päevas läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides.
	Päevas põletatud kalorete kogus.
	Kellaaeg ja kuupäev sinu jooksva asukoha järgi. Seade uuendab kellaaega iga kord kui edastate andmeid läbi arvuti või mobiilse seadme. Kui muudate ise ajavööndit, peate sünkroniseerima kella uuesti arvutiga, et saada õige aeg tagasi.
	Sinu jooksev südame pulss ja pulsi tsoon (skaala diapason). Vajalik on pulsivöö kasutamine.

Liikumise indikaator

Pikema ajaline istumine võib kahjustada teie ainevahetust. Liikumise indikaator tuletab meelde, et peate vahepeal liikuma. Üks tund peale liikumata olekut ilmub (ikoon 1). Iga järgneva 15 minuti tagant ilmub uus lisalõik (ikoon 2).



Liikumise indikaatori lähtestamiseks (nullimiseks) peate liikuma.

Automaatselt eesmärkide seadistamisest (Auto Goal)

Seade püstitab automaatselt uue päeva eesmärgi eelnevate tulemuste (sammude arv, põletatud kalorit) alusel. Kohe kui olete liikumist alustanud, arvutab kell selleks päevaks allesjäänud sammude arvu. Kui olete nn. päevanormi täis saanud ilmub ekraanile **GOAL+** ning edasi loeb kell üle eesmärgi astunud samme.

Kella esmakordsel seadistamisel peate määrama enda aktiivsusklassi. Selle järgi määrab kell teile esmased eesmärgid.

Te saate muuta oma aktiivsusklassi või määrata ise enda eesmärgid Garmin Connect'is.

Seadistamine

Kella saab seadistada Garmin Connect'is.

Aja formaat (Time Format): Valige kas 12-tunni või 24-tunni formaat.

Mõõtühikud (Measurement units): Saate valida vahemaa ühikuteks kas miilid või kilomeetrid.

Kuvatavad ekraanipildid (Visible screens): Saate valida kuvatavaid ekraani pilte.

Automaatne eemärkide püstitamine (Auto goal): Laske seadmel endal automaatselt eesmärgi püstitada.

Märkus: Kui te keelate selle funktsiooni, peate eesmärgid ise ette määrama.

Ajalugu

Seade jälgib teie iga päev astunud samme, põletatud kaloreid une statistikat ja ANT +™ sensori (pulsivöö) andmeid. Neid saab saata arvutisse või mobiiltelefonile.

Seade salvestab kuni 30 päeva andmeid. Kui mälu saab täis kustutakse vanimad andmed, et teha ruumi uutele.

Une jälgimisest(Sleep Tracking)

Unerežiimis jälgib vívofit teie puhkamist. Unestatistika sisaldab uneaega (magatud tunde), rahutut aega ja kosutava une aega.

Märkus: Te saate ise sisestada oma une statistikat Garmin Connect'is.

Une jälgimise režiimi kasutamine

Te peate kella kandma, et jälgida täpselt aktiivset aega ja uneaega.

- 1 Hoidke all nuppu kuni ilmub **SLEEP** kiri.
- 2 Hoidke all nuppu all režiimist väljumiseks.

ANT+ pulsivöö

Kella saab kasutada koos juhtmevaba ANT+ anduriga. Rohkem infot leiad leheküljel <http://buy.garmin.com>.

Pulsivöö kandmine

TEADE

Ärge kasutage geele või määrdeid, mis sisaldavad päikesekaitseaineid.

Ärge kasutage hõõrdumisvastast geeli või määrdeainet elektroodidel.

Märkus: Kui te ei kasuta pulsivööd jätke see osa vahele.

MÄRKUS: Pulsivöö võib põhjustada nahaärritust pikema kandmise jooksul. Probleemi leevendamiseks kasutage hõõrdumisvastast geeli või määrdeid elektroodi keskel, kus see puutub nahaga kokku.

Kandke pulsivööd paljal nahal otse rinnaku all. Pulsivöö peab olema piisavalt pingul, et mitte alla libiseda.

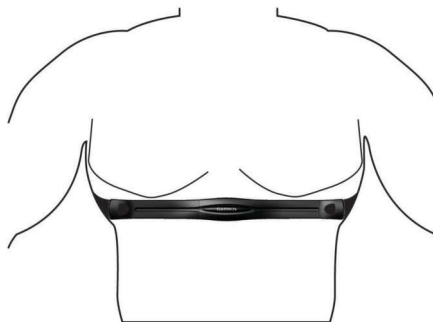
- 1 Lükake rihma üks ots (1.) pulsivöö pilusse (2.)



- 2 Suru ots sisse.
- 3 Niisutage elektrood (3.) vöö tagapoolle, et luua hea kontakt rinnaku ja pulsivöö vahel.



- 4 Tõmmake pulsivöö ümber rinnakere ja kinnitage teine ots pulsivöö pilusse..



Garmin® logo peab olema õigetpidi.

- 5 Tooge kell (3 m) raadiusse. Pärast pulsivöö peale panemist kell aktiveerub ja alustab andmete edastamist.

Pulsivöö ühendamine (paaritamine) kellaga

Enne paaritamist peab pulsivöö olema rinnakerele kinnitatud.

Märkus: Kui kell tuli ilma pulsivööta, peate te aktiveerima pulsivöö Garmin Connect'is.

- 1 Tooge seade 3 m raadiusse andurist.

Märkus: Teised ANT+ andurid peavad olema 10 m kaugusel ühendamise hetkel.

- 2 Hoidke kella nuppu all kuni **HEART** kiri ilmub.

Kui kell ja pulsivöö on ühendatud ilmub kellal nii pulss kui ka pulsi sagedus.

Märkus: Kell jätkab pulsi andmete vastuvõttu ka pärast lehekülje vahetamist.

Vilkuv süda 📍 tähistab, et andmeid saadetakse jätkuvalt pulsivöölt kella.

Pulsivöö peatamine

- 1 Kella menüüs Minge pulsivöö lehele.
- 2 Oodake kuini ilmuvad pulsi andmed.
- 3 Hoidke all nuppu kuni ilmub kiri **HEART OFF**.

Seadme teave

vívofit tehnilised andmed

Aku tüüp	Kaks vahetatavat CR1632 patareid
Aku kestvus	Kuni üks aasta
Veekindlus	5 ATM*
Töötemperatuur	-10° kuni 60°C (14° kuni 140°F)

*Seade talub survet, mis vastab veesügavusele kuni 50 meetrit.

Pulsivöö tehnilised andmed

Aku tüüp	vahetatav CR2032, 3 volti
Aku kestvus	Kuni 3 aastat (1 tund täiskoormust päevas)
Veekindlus	1 ATM* Märkus: Pulsivöö ei edasta andmeid ujumise ajal.

Töötemperatuur	-10° to 50°C (14° kuni 122°F) Märkus: Külmaes tingimustes kandke soojasid riideid, et hoida pulsivöö kehatemperatuuriga samal tasemel.
Raadiosagedus/-protokoll	2.4 GHz ANT+ wireless communications protocol

*Seade talub survet, mis vastab 10 m sügavusele veele.

Kasutaja poolt vahetatavad patareid

⚠ HOIATUS

Ära kasuta akude eemaldamiseks teravaid esemeid.

Hoia akud lastele kättesaamatus kohas.

Ära kunagi pane akusid suhu. Allaneelamisel võta kohe ühendust arsti ja kohaliku mürgituskeskusega.

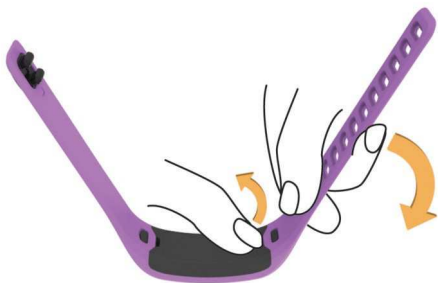
Vahetatavad nõopakud võivad sisaldada perkloriiti. Vaja võib minna erikäitlust. Vaata ka www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ HOIATUS

Akude õigeks käitlemiseks võta ühendust kohaliku jäätmekäitlusametiga.

vívofit akude vahetus

- 1 Eemalda kell käevõrust.



- 2 Kasuta väikest Phillips kruvikeerajat, et lahti keerata 4 kruvi.
- 3 Eemalda kaas ja patareid.



- 4 Paigalda uued patareid.
Märkus: Ära vigasta või kaota tihendit.
- 5 Kinnita kaas ja 4 kruvi.

Pärast lahtivõtmist tuleb kell uuesti arvutiga või mobiilseadmega paardada.

Pulsivöö patarei

⚠ HOIATUS

Ära kasuta patareide eemaldamiseks teravaid esemeid.

Hoia akud lastele kättesaamatus kohas.

Ära kunagi pane akusid suhu. Allaneelamisel võta kohe ühendust arsti ja kohaliku mürgituskeskusega.

Vahetatavad nõopakud võivad sisaldada perkloriiti. Vaja võib minna erikäitlust. Vaata ka www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Pulsivöö patarei vahetamine

- 1 Leidke pööratav patarei kaas vöö tagaküljelt.



- 2 Kasutage münti kaane lahtikeeramiseks (vastupäeva, **OPEN** suunas).
- 3 Eemaldage kaas ja patarei.
- 4 Oodake 30 sekundit.
- 5 Sisestage uus patarei (+) klemmiga ülespoole.
Märkus: Ärge vigastage või kaotage tihendit.
- 6 Münti abil keerake kaas kinni (päripäeva, **CLOSE** suunas).

Pärast patarei vahetamist on tõenäoliselt vaja kell ja pulsivöö uuesti paardada.

Kella eest hoolitsemine

TEADE

Vältige kella ekstreemset kasutamist ja teravaid lööke.

Vältige nuppude kasutamist vee all.

Ärge kasutage teravaid esemeid kella puhastamisel.

Vältige keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putuka tõrjevahendeid, mis võivad kella plastikosid kahjustada.

Kokkupuutel kloori, soolveega, päikesekaitsetoodete, kosmeetika, alkoholi või muude tugevatoimeliste kemikaalidega loputage seade veega. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada kella.

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

Lisa

Seadme registreerimine

Lase meil ennast paremini abistada tehes ära online registreerimise.

- Mine <http://my.garmin.com>.
- Hoia alles originaal ostudokument või tee sellest pilt/koopia.

Tarkvara litsentsileping

Seadme kasutamisele võttes, olete nõus järgima ja täitma järgnevat litsentsilepingut.

Garmin Ltd ja tema tütarettevõtted (edaspidi "Garmin") annavad teile piiratud õiguse kasutada seadmesse integreeritud tarkvara. Pealkiri, omandiõigused ja intellektuaalse omandi õigused jäävad Garminile ja / või kolmanda osapoole pakkujale.

Te nõustute, et tarkvara on Garmini ja/või kolmanda osapoole pakkuja omand ja on kaitstud Ameerika Ühendriikide autoriõiguse seaduste ning rahvusvaheliste autoriõigustega.

Tarkvara uuendus

Kui saabub tarkvara uuendus, laeb ja installeerib teie seade selle automaatselt järgmisel sünkroonimisel läbi Garmin Connect'i.

Pulsivöö tsoonide arvestamine

Zone	%mksimumist	Tajutav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Pingevaba, kerge tempo, rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, veidi sügavam hingamine, võimalik vestelda	Hea veresoonekonna treening, hea taastumise tempo
3	70–80%	Mõõdukas tempo, raske vestelda	Nõuab suuremat aeroobset suutlikkust, optimaalne veresoonekonna koolitus
4	80–90%	Kiire ja veidi ebamugav tempo, jõuline hingamine	Parem anaeroobne vastupidavus ja taluvus, parem kiirus
5	90–100%	Sprinteri tempo, jätkusuutmatus pikka aega joosta, hingamis-raskused	Parem anaeroobne ja lihasealine vastupidavus, suurem suutlikkus

Garmin® and the Garmin logo are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. vivoFit™, ANT+™, Garmin Connect™, and USB ANT Stick™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin. The Bluetooth® word mark and logos are owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+™ certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.

