

**GARMIN****vivomove™**

**Hoiatus:** enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

**Alustamine**

Seadme täielikumaks kasutamiseks paarista see oma nutitelefoni või arvutiga ja lõpeta paigaldusprotsess tasuta Garmin Connect™ kontol.

**Märkus:** kui sa ei ole seadet paaristanud ja paigaldusprotsessi lõpetanud, on seadme funktsionaalsus piiratud.

## 1. Valikud:

- paarista seade nutitelefoni;
- paarista seade arvutiga.

2. Määra kellaaeg oma seadmes.

3. Kanna seadet terve päev ja öö.

4. Sünkroniseeri sammude arv ja unestatistika Garmin Connect kontoga.

**Lülita seade sisse**

Seade on kohaletoiimetamise ajal madalas voolurežiimis.

1. Lükka kroon sisse.

2. Lükka krooni, kuni sammutulp hakkab liikuma.

**Aja määramine**

Seadme aja pead määrama käsitsi. Seadme aeg on nutitelefoni ajast eraldi seisev. Auto Goal ja sammutulp nullitakse automaatselt südaöö, põhinedes sinu paaristatud nutitelefoni kellaajal.

1. Lükka ja keera krooni, et määrata seadme kellaaeg.

2. Lükka kroon sisse.

**Nutitelefoni paaristamine**

Paaristamine on protsess, mille käigus Bluetoothi ühendust võimaldavad nutitelefoni ühendatatakse sinu seadmega. Ühenda vivomove seade nutitelefoni, et pääseda ligi seadme kõikidele funktsioonidele.

1. Mine [www.garminconnect.com/vivomove](http://www.garminconnect.com/vivomove) ja laadi oma nutitelefoni Garmin Connect mobiilirakendus.

2. Too nutitelefoni 3 m ulatusse seadmest.

3. Ava Garmin Connect mobiilirakendus.

4. Tee valik, et lisada oma seade Garmin Connect kontole:

- kui see on esimene seade, mille oled Garmin Connect mobiilirakendusega paaristanud, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- kui oled juba mõne teise seadme paaristanud Garmin Connect mobiilirakendusega, vali sättemenüüs **Garmin Devices > +** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

5. vivomove seadmel hoia krooni all 3 sekundit, et siseneda paaristamisrežiimi.

Sammutulp vilgub, kui seade otsib su nutitelefoni.

**Andmete sünkroniseerimine Garmin Connect mobiilirakendusega**

Seade sünkroniseerib automaatselt periooditi treeningandmeid Garmin Connect mobiilirakendusega. Saad alati ka manuaalselt oma andmeid sünkroniseerida.

1. Too nutitelefoni 3 m ulatusse oma seadmest.

2. Vajuta krooni 1 sekundi jooksul. Liikumistulp liigub, kui andmeid sünkroniseeritakse.

3. Oota, kuni andmed on sünkroniseeritud.

4. Vaata hetkeandmeid Garmin Connect mobiilirakendusest.

**Arvuti paaristamine**

Kasuta valikulist USB ANT Sticki™, et oma seade arvutiga paaristada. Mine [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) või võta ühendust Garmin® edasimüüjaga, et saada infot valikulist aksessuaaride ja vahetatavate osade kohta.

1. Mine [www.garminconnect.com/vivomove](http://www.garminconnect.com/vivomove) ja järgi ekraanil olevaid juhiseid, et alla laadida ja paigaldada Garmin Express™ rakendus.

2. Ühenda juhtmevaba USB ANT Stick USB pesasse.

3. Too seade 3 m ulatusse arvutist.

4. vivomove seadmes hoia krooni all 3 sekundit, et siseneda paaristusrežiimi.

Sammutulp vilgub, kui seade otsib su arvutit.

5. Järgi juhiseid oma arvutis, et lisada oma seade Garmin Connect kontole ja lõpetada paigaldamine.

**Andmete sünkroniseerimine arvutiga**

Sünkroniseeri andmeid regulaarselt, et jälgida oma arengut Garmin Connect rakendusest.

1. Too seade 3 m ulatusse arvutist.

2. Vajuta krooni 1 sekund. Liikumistulp hakkab liikuma, kui andmeid sünkroniseeritakse.

3. Oota, kuni andmeid sünkroniseeritakse.

4. Vaata oma hetkeandmeid Garmin Connect rakendusest.

**Mitme mobiilseadme või arvuti paaristamine seadmega**

Paarista oma vivomove seade erinevate mobiilseadmete ja arvutitega. Näiteks saad paaristada oma seadme nutitelefoni ja tahvelarvutiga, ja kodu- või tööarvutiga. Korda paaristusprotsessi iga uue mobiilseadme või arvuti korra.

**Seadme ülevaade**

①	Sammutulp	Loeb samme ja kuvab arengu protsendi päevasest eesmärgist.
②	Liikumistulp	Kuvab inaktiivselt oldud aja.
③	Kroon	Hoia all paaristusrežiimi sisenemiseks. Vajuta andmete sünkroniseerimiseks. Lükka ja keera kellaaja määramiseks.

**Automaatne eesmärkide seadistamine (Auto Goal)**

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi suunas. Iga löik liikumistulbas vastab viiele protsendile su päevasest eesmärgist. Sünkroniseeri oma andmeid Garmin Connect mobiilirakendusega, et vaadata oma hetke sammude arvu. Kui sa ei soovi Auto Goal funktsiooni kasutada, saad määrata kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connect kontol.

**Liikumistulp (Move Bar)**

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Move Bar tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi paigalolekut ilmub liikumistulp. Lisalõigud ilmuvad pärast igat inaktiivselt oldud 15 minutit. Pärast kahte tundi inaktiivselt oldud aega on tulp ühtlase tooniga. Mine lühikesele jalutuskäigule (vähemalt mõned minutid), et liikumise teavitus peatada.

**Unemonitor**

Unerežiimis jälgib seade su und. Une-statistika hõlmab magatud kogutunde, liikumisperioode ja rahulikke uneperioode. Vaata oma uneandmeid Garmin Connect kontol.

**Ajalugu**

Seade salvestab su päevaseid samme, unestatistika ja treeninguid. Ajalugu saab saata Garmin Connect kontole. Seade hoiustab treeningandmeid kuni 3 nädalat. Kui maht on täis, kustutab seade vanimad failid, et teha ruumi uutele.

**Garmin Connect**

Garmin Connectiga saad olla ühenduses oma sõprade tegemistega. Saad jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja julgustada sõpru tegevustes. Salvesta oma aktiivse elustiili sündmused, milleks võivad olla jooksmine, kõndimine, matkamine ja muu. Tasuta konto saad teha veebis: [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Tegevuste jälgimine:** jälgi oma igapäevaseid samme, ühine sõbraliku võistlusega ja saavuta oma eesmärgid.

**Andmete analüüsimine:** vaata detailsemat infot oma treeningu, sh aja, vahemaa, kulutatud kalorite ja kohandatavate raportite kohta.

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

**Sätete haldamine:** saad kohandada oma seadet ja kasutajasätteid Garmin Connect kontol.

**Treeningute vaatamine Garmin Connect kontol**

Sinu seade loob automaatselt jooksutreeningu, kui Auto-Activity Detection säte on lubatud. Treeninguid saab saada Garmin Connect kontole.

1. Jookse vähemalt 15 minutit järjest.

2. Sünkroniseeri Garmin Connect kontole oma seadmega.

## Rihmade vahetamine

Seade ühildub 20 mm laiuste rihmadega. Mine <https://buy.garmin.com> või võta ühendust Garmin'i edasimüüjaga, kui soovid lisainfot valikuliste aksessuaaride kohta.

1. Libista kiiresti vabastavat nõela ① rihma eemaldamiseks.



2. Sisesta uue rihma ots seadme külge.

3. Libista kiiresti vabastavat nõela ja joonda rihma ots seadme vastasküljega.

4. Korda samme 1 kuni 3, et vahetada ka teine rihm.

## Aku vahetamine

Garmin Connect konto teavitab sind, kui akutase on liiga madal. Garmin soovib viia kella professionaalse kellaparandaja juurde, et akut vahetada. Seade töötab CR2025 akuga.

**Märkus:** treeningu jälgimise funktsioon kasutab rohkem akutoidet kui kell.

Seade võib jätkata kellaaja näitamist ka siis, kui treeningu jälgimise funktsioon lakkab töötamast.

## Seadme puhastamine

1. Puhasta seadet õrna pesuvahendiga niisutatud lapiga.

2. Pühi kuivaks.

Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

**Nipp:** ingliskeelseks lisainfoks mine [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Nahkrihmade puhastamine

1. Pühi nahkrihma kuiva lapiga.

2. Kasuta naha hooldusvahendit nahkrihmade puhastamiseks.

## Veotsing

### Seadme algaadimine

Kui seade ei vasta, tuleb teha sellele algaadimine. Toiming ei kustuta su andmeid.

Hoia krooni all 15 sekundit.

### Sammude arv ei tundu olevat täpne

Kui sammude arv ei ole täpne, proovi neid nippe:

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

**Märkus:** seade võib lugeda mõned korduvad liigutused, nagu nt nõudepesemine või käte plaksutamine, sammudeks.

## Seadme hooldus

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

Välti keemiliste puhastusainete ja lahustite 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 ainetelega võib kahjustada seadme korpust. Ära hoia seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Ära aseta seadet kõrge temperatuuriga keskkonda, nagu riidekuivatisse.

Hoia nahkrihm kuivana. Veega kokkupuude võib nahkrihma kahjustada.

## Garmin Connect sätted

Kohanda oma seadme- ja kasutajasätteid Garmin Connect kontrol.

- Garmin Connect mobiilirakenduse sättemenüüst vali **Garmin Devices** ja seejärel vali oma seade.
- Garmin Connect rakenduse seadmete vidinatest vali **Device Settings**.

Pärast sätete kohandamist sünkroniseeri oma andmed, et muudatused rakenduksid su seadmes.

## Seadmesätted

Garmin Connect kontrol vali **Device Settings**.

**Auto-Activity Detection:** võimaldab seadmel luua ja salvestada treeningut automaatselt, kui liigud vähemalt 15 minutit järjest. Sünkroniseeri oma seade, et vaadata treeningu detaile Garmin Connect kontrol.

**Auto-Sync:** võimaldab kohandada, kui sageli su seade andmeid automaatselt sünkroniseerib Garmin Connect kontoga.

## Kasutajasätted

Garmin Connect kontrol vali **User Settings**.

**Sisiklikud andmed:** võimaldab sisestada kasutajaprofiili infot, sh sugu, sünniaega, pikkust, kaalu ja treeningu klassi. Seade kasutab seda infot, et täiustada treeningu jälgimise täpsust.

**Päevased sammud:** võimaldab sisestada päevaste sammude eesmärgi. Kasuta Auto Goal valikut, et lubada seadmel määrata automaatselt sammude eesmärk.

**Kohandatud sammu pikkus:** võimaldab seadmel täpsemalt välja arvutada läbitud vahemaa, kasutades kohandatud sammu pikkust. Sisesta teada vahemaa ja sammude arv, mis kulub vahemaa läbimiseks, ja Garmin Connecti rakendus arvutab välja sinu sammu pikkuse.

## Mu telefon ei ühendu seadmega

- Luba Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogia oma nutitelefonis.
- Ava oma nutitelefonis Garmin Connect mobiilirakendus ja sisene paaristusrežiimi.
- Hoia seadmes krooni all 3 sekundit, et siseneda paaristusrežiimi.

## Tarkvarauuendus

Kui tarkvarauuendus on saadaval, laadib seade uuenduse automaatselt alla, kui sa sünkroniseerid oma seadme Garmin Connect kontoga.

## Tugi ja uuendused

Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) võimaldab lihtsalt ligi pääseda järgmistele Garmin'i seadmetele mõeldud teenustele: toote registreerimine, kasutusjuhendid, tarkvarauuendused, andmete üleslaadimised Garmin Connecti.

## Tehnilised andmed

Aku tüüp	Kasutaja vahetatav CR2025
Aku kestvus	Kuni 1 aasta
Veekindlus	5ATM*
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth-ühendus
Töötemperatuuri vahemik	0°C kuni 45°C

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

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

**Märkus:** ära lükka krooni, kui seade on märg. Krooni kasutamine märgades tingimustes võib seadet kahjustada.