

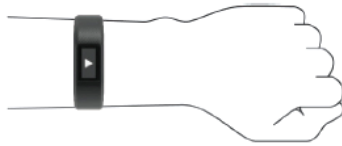
**GARMIN****vivosport™**

Enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

**Seadme kandmine ja pulss**

- Kanna vivosport seadet randmelu kohal.

**Märkus:** seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt. See ei tohi jooksmise ja treeningu ajal liikuda.



**Märkus:** pulsiandur asub seadme taga. Lisainfot randmepõhise pulsi täpsuse kohta leiad [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

**Seadme kasutamine**

Libista	Libista puuteekraanil ①, et sirvida läbi vidinate ja menüüvalikute.
Hoia	Hoia nappu ekraanil, et avada ja sulgeda menüü.
Toksa	Toksa puuteekraani, et teha valik. Toksa ➔, et naasta eelmisele ekraanile.
Topeltpuude	Ajastatud treeningu ajal toksa ekraani kaks korda, et treeningut alustada/peatada.
Randme asend	Pööra ja tõsta rannet keha suunas, et ekraan aktiveerida. Pööra ranne kehast eemale, et ekraan välja lülitada.

**Vidinat**

Sinu seade sisaldab eellaetud vidinaid, mis tagavad kohese informatsiooni. Libista puuteekraani, et kerida läbi vidinate. Toksa vidinaid, et vaadata lisainfot, nagu nt pulsograafikut ja eelmise päeva sammude koguarvu. Osa vidinaid eeldavad paarisatud nutitelefoni olemasolu.

**Märkus:** kasuta Garmin Connect mobiilirakendust, et valida numbrilauda ja et lisada/eemaldada rakendusi, nagu nt muusika sätteid nutitelefoni.

Kellaeg ja kuupäev	Hetke kellaeg ja kuupäev. Kellaeg ja kuupäev määratakse automaatselt, kui seade tuvastab satelliitsignaali. Seade uuendab kellaega ja kuupäeva, kui sünkroniseerid oma seadme nutitelefoni või arvutiga.
	Päevas tehtud sammude koguarv ja sammude eesmärk. Seade jätab meelde ja pakub välja uue eesmärgi igaks päevaks.
	Hetkepulss formaadis lööki/minutis (bpm) ja seitsme päeva keskmine puhkeoleku pulss.
	Ronitud korruste koguarv ja päevane eesmärk.
	Läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides päevas.
	Aktiivsete minutite koguarv ja eesmärk nädala kohta.
	Kulutatud kalorite koguhulk päevas, sh aktiivsed kui ka puhkeoleku kalorid.
	Hetke stressitase. Seade mõõdab sinu pulsi varieerumist, kui oled inaktiivne, et hinnata su stressitaset. Madalam number näitab madalamat stressitaset.
	Hetke temperatuur ja ilmaennustus paarisatud nutitelefoni.
	Teavitused sinu nutitelefoni, sh kõned, sõnumid, sotsiaalmeedia uuendused ja muu, sõltuvalt sinu nutitelefoni teavitussätetest.
	Nutitelefoni muusika sätted.
VIRB	Paarisatud VIRB® kaamera sätted (kaamera müügil eraldi).

**Seadme sisselülitamine ja paigaldamine**

Enne seadme kasutamist pead selle ühendama vooluallikaga. vivosport seadme ühendatud funktsioonide kasutamiseks peab see olema paarisatud otse Garmin Connect™ mobiilirakenduse kaudu ja mitte nutitelefoni Bluetoothi® sätete kaudu.

1. Installeeri Garmin Connect mobiilirakenduse nutitelefoni äppipoest.
2. Ühenda USB-kaabli väiksem otsik seadme laadimispeas.
3. Ühenda USB-kaabel vooluallikaga, et seade sisse lülitada. Seadme ekraanile ilmub tekst Hello!, kui seade on sees.
4. Tee valik, et lisada oma seade Garmin Connect kontole:

- Kui paarisad seadet esimest korda Garmin Connect mobiilirakendusega, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Kui paarisasid mõne teise seadme juba Garmin Connect mobiilirakendusega, vali sättemenüüst **Garmin Devices > Add Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Kui paarisumine õnnestub, seade taaskäivitub.

Seade sünkroniseerib automaatselt, kui avad Garmin Connect mobiilirakenduse.

**Auto Goal (automaatne sammusiht)**

Su seade loob sulle iga päev automaatselt uue sammusihi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Päeva jooksul liikudes kuvab seade su arengu eesmärgi ① suunas. Kui sa ei soovi Auto Goal funktsiooni kasutada, saad määrata kohandatud sammude eesmärgi oma Garmin Connect kontol.

**Liikumismärguaine**

Kaua aega istumine mõjub su ainevahetusele negatiivselt. Liikumismärguaine aitab sul meeles pidada, et on aeg liikuda. Pärast tundi aega inaktiivsust ilmub liikumisriba ①. Lisalõigud ② ilmuvad pärast igat 15 min inaktiivselt olnud aega.

Liikumismärguaine nullimiseks mine lühikesele jalutuskäigule.

**Pulsigraafiku vaatamine**

Pulsigraafik kuvab viimase tunni pulsi, madalaima pulsi formaadis lööki/minutis (bpm) ja kõrgeima pulsi sellel perioodil.

1. Libista, et vaadata pulsiekraani.
2. Toksa puuteekraani, et vaadata pulsigraafikut.

**Unemonitor**

Magamise ajal jälgib seade su liigutusi tavapärase unetundide ajal. Saad määrata oma tavapärase unetunnid Garmin Connecti kasutajasätetes. Unestatistika alla kuuluvad unetunnid kokku, unetasemed ja liikumised. Vaata oma unestatistikat Garmin Connect kontol.

**Märkus:** uinakuid ei lisata unestatistika hulka.

**Pulsi varieerumine ja stressitase**

Seade analüüsib pulsi varieerumist, kui sa ei liigu, et määrata üldine 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 kanna seadet ka magades. Sünkroniseeri oma seade Garmin Connect kontoga, et vaadata kogu päeva stressitaset, pikaajaseid trende ja lisainfot.

**Stressitaseme graafiku vaatamine**

Stressitaseme graafik näitab su viimase tunni stressi.

1. Libista, et vaadata stressitaseme ekraani.
2. Toksa puuteekraani, et vaadata stressitaseme graafikut.

**Teavituste vaatamine**

Kui seadme ekraanile ilmub teavitus, tee valik:

- Toksa puuteekraani ja vali ▼, et vaadata tervet teavitust.
- Vali ✕ teavituse eiramiseks.

Kui seadme ekraanile ilmub sissetulev kõne, tee valik:

**Märkus:** saadaval olevad valikud sõltuvad sinu nutitelefoni.

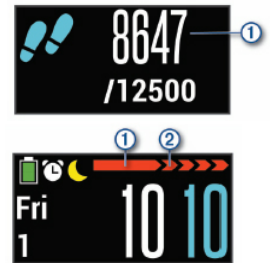
- Vali ☎, et võtta kõne nutitelefoni vastu.
- Vali 📞, et kõnet eirata või heli vaigistada.

Kõikide teavituste vaatamiseks libista, et vaadata teavituste vidinat, seejärel toksa puuteekraani ja tee valik:

- Libista, et kerida läbi teavituste.
- Vali teavitus ja seejärel ▼, et vaadata tervet teavitust.
- Vali teavitus ja seejärel ✕ teavituse eiramiseks.

**Garmin Move IQ™**

Move IQ funktsioon võimaldab seadmel automaatselt tuvastada tegevusmustreid, nagu nt käimine, jooksmine, jalgrattasõit, ujumine ja elliptiline treening, vähemalt 10 minuti jooksul. Saad vaadata tegevuse tüüpi ja kestvust Garmin Connect ajajoonelt, kuid see ei ilmu sinu tegevuste nimistus, hetkevõtetes ega uudisvoogudes. Detailsemaks ja täpsemaks tulemuseks salvesta ajastatud treening oma seadmega. Move IQ funktsiooniga saab automaatselt alustada ajastatud jooksu- ja käimistreeningut. Vaata nende tegevuste koguarvu Garmin Connectis.



### Treeningu salvestamine

Salvesta ajastatud treening, mida saab salvestada ja saata Garmin Connect kontole.

1. Hoi a sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.

2. Vali .

3. Libista, et valida treening:

- Vali  jooksmiseks.
- Vali  kõndimiseks.
- Vali  rattasõiduks.
- Vali  kardiotreeninguks.
- Vali  jõutreeninguks.
- Vali  muudeks treeningtüüpideks.

4. Vali **Outside** või **Inside**.

5. Kui sinu asukoht asub õues, mine välja ja oota, kuni seade leiab GPS-satelliidid. Kui satelliidid on leitud, ilmub sõnum.

6. Tee ekraanil topeltpuude, et käivitada taimer.



7. Alusta treeningut.

8. Libista, et vaadata lisaandmekaane.

9. Pärast treeningu lõpetamist tee ekraanil topeltpuude, et taimer peatada.

**Nipp:** taimeri taaskäivitamiseks tee ekraanil topeltpuude.

10. Libista valiku tegemiseks:

- Vali  treeningu salvestamiseks.
- Vali  treeningu kustutamiseks.

### Jõutreeningu salvestamine

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

1. Hoi a sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.


2. Vali  > .

3. Tee ekraanil topeltpuude, et käivitada taimer.



4. Alusta oma esimest harjutusseeriat. Seade hakkab kordi lugema.


Ilmub kordade loendur, kui oled teinud vähemalt 6 kordust.

5. Libista, et vaadata lisaandmekaane (valikuline).

6. Vali  korduse lõpetamiseks. Ilmub puhkeoleku taimer.

7. Pausi ajal tee valik:



- Lisaandmekaane vaatamiseks libista puutekraanil.
- Korduste loenduri muutmiseks vali **Edit Reps**, vali  või  ja toksa ekraani keskosa.

8. Vali  järgmiste korduste alustamiseks.

9. Korda 6.-8. sammu, kuni sinu treening on lõpetatud.

10. Tee topeltpuude ekraanil taimeri peatamiseks.

11. Libista valiku tegemiseks:



- Vali  treeningu salvestamiseks.
- Vali  treeningu kustutamiseks.

Ära vaata seadet jalakõverduste ajal. Toimeta seadmega vaid harjutusseeriade alguses ja lõpus ning puhkepauside ajal. Keskendu korduste ajal oma vormile. Tee keharaskuse või raskustega harjutusi. Tee kordusi ühtlase, laia liikumisulatusega. Igat harjutusseeriat loendatakse, kui seadet kandev käsi naaseb alguspunkti. Jalaharjutusi ei arvestata. Salvesta ja saada oma jõutreening Garmin Connect kontole. Kasuta Garmin Connect konto vahendeid, et vaadata ja muuta treeningdetalle.

### VO2 max hinnang

Seade eeldab randmepõhist pulsimõõtmist ja ajastatud 15-minutilist käimist, et kuvada sinu VO2 max hinnang.

1. Hoi a sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.

2. Vali  > . Kui oled juba salvestanud 15-minutilise reipa jalutuskäigu, siis uuendati viimati sinu VO2 max hinnangut. Seade uuendab sinu VO2 max hinnangut iga kord, kui lõpetad ajastatud käimise või jooksu.

3. Vajadusel järgi ekraanil olevaid juhiseid, et hankida oma VO2 max hinnang. Kui test on läbi, ilmub sõnum.

### Taimeri kasutamine

1. Hoi a sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.

2. Vali  > .

3. Tee ekraanil topeltpuude, et taimer käivitada.



4. Tee ekraanil topeltpuude, et taimer peatada.

5. Vajadusel vali  taimeri nullimiseks.


### Loendur-taimeri käivitamine


1. Hoi a sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.

2. Vali  > .

3. Vali  või  taimeri seadistamiseks.

4. Toksa ekraani keskosa, et valida aeg ja et liikuda järgmisele ekraanile.



5. Vali  taimeri käivitamiseks.

6. Vali  taimeri peatamiseks.

### Äratuskella kasutamine

1. Määra äratuskellaajad ja sagedused Garmin Connect kontol.

2. vivosport seadmes hoi a sõrme puutekraanil, et vaadata menüüd.

3. Vali  > .

4. Libista, et sirvida läbi alarmide.

5. Vali alarm, mida soovid sisse või välja lülitada.

### Ajalugu

Seade hoiustab kuni 14 päeva treeningud ja pulsimõõtu andmed ning kuni 7 ajastatud treeningut. Vaata viimast 7 ajastatud treeningut oma seadmest. Sünkroniseeri oma andmed, et vaadata piiramatu hulga treeninguid, treeningu jälgimisandmeid ja pulsandmeid Garmin Connect kontolt. Kui andmemahat saab täis, kirjutab seade ruumi tegemiseks vanemad failid üle.

### Ajaloo vaatamine

1. Hoi a sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.

2. Vali  > .

3. Vali treening.

### Tehase sätete taastamine

Saad seadmes taastada kõik tehase sätteid.

**Märkus:** see kustutab kõik kasutaja sisestatud info ja treeningu ajaloo.

1. Hoi a sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.

2. Vali  >  > **Restore Defaults** > .

### Andmete sünkroniseerimine Garmin Connect mobiilirakendusega


Sinu seade sünkroniseerib automaatselt ja perioodiliselt andmeid Garmin Connect mobiilirakendusega. Saad ka manuaalselt andmeid sünkroniseerida mis tahes ajal.

1. Too seade nutitelefoni lähedusse.

2. Ava Garmin Connect mobiilirakendus.

**Nipp:** rakendus võib töötada või olla avatud taustal.

3. Hoi a sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.

4. Vali .

5. Oota, kuni andmeid sünkroniseeritakse.

6. Vaata oma hetkeandmeid Garmin Connect mobiilirakenduses.

### Garmin Expressi seadistamine

1. Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.

2. Mine [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Ära kunagi kasuta puutekraanil kõvasid või teravaid esemeid, sest need võivad seadet kahjustada.

Ära aseta seadet kõrge temperatuuriga keskkonda, nagu riidekuivatisse.

### 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).

### Seadme hooldus

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

Välgi 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 ainetega võib kahjustada seadme korpusi.

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida seadme eluea lühenemist.

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

### Tehnilised andmed

Veekindlus	Swim*
Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitium-polümeeraku
Aku kestvus	Kuni 5 päeva kellarežiimis; kuni 8 h GPS-režiimis
Töötamp. vahemik	-20°C kuni 50°C
Laadimistemper. vahemik	0°C kuni 45°C
Raadiosagedus/protokoll	ANT+ 2,4 GHz @ 1 dBm nominaal; Bluetooth 2,4 GHz @ 1 dBm nominaal.

### Seadme info vaatamine

Vaata seadme teavet, tarkvaraversiooni, regulatiivset infot ja akutaset.

1. Hoi a sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.

2. Vali  >  > **About**.

3. Libista ekraanil info vaatamiseks.

### Kas mu nutitelefoni ühildub mu seadmega?

Vivosport seade ühildub nutitelefoni, kasutades Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogiat.

Mine [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) ühilduvusinfo vaatamiseks.

[www.Garmin.ee](http://www.Garmin.ee)

\* Lisainfot leiad [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).