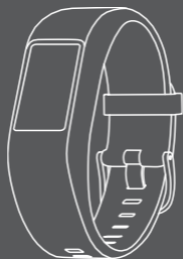


GARMIN®



VÍVOSPORT™

Kasutusjuhend

© 2017 Garmin Ltd. or its subsidiaries

All rights reserved. Under the copyright laws, this manual may not be copied, in whole or in part, without the written consent of Garmin. Garmin reserves the right to change or improve its products and to make changes in the content of this manual without obligation to notify any person or organization of such changes or improvements. Go to www.garmin.com for current updates and supplemental information concerning the use of this product.

Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, and VIRB® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Virtual Pacer™, and vivosport™ 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® is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. The Bluetooth® word mark and logos are owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. The Cooper Institute®, as well as any related trademarks, are the property of The Cooper Institute. Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product may contain a library (Kiss FFT) licensed by Mark Borgerding under the 3-Clause BSD License <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

M/N: A03193



Tutvustus

HOIATUS

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

Enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

Seadme sisselülitamine ja paigaldamine

Enne seadme kasutamist pead selle ühendama vooluallikaga ja sisse lülitama.

Ühendatud funktsioonide kasutamiseks peab seade olema paarisatud otse Garmin Connect mobiilirakenduse kaudu ja mitte nutitelefoni Bluetoothi sätete kaudu.

- 1 Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni äppoest.
- 2 Ühenda USB-kaabli väiksem otsik seadme laadimispeassa.



- 3 Ühenda USB-kaabel vooluallikaga, et seade sisse lülitada (lk 34).

Ilmub Hello! tekst, kui seade lülitub sisse.



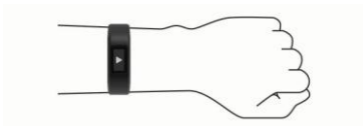
- 4 Tee valik, et lisada oma seade Garmin Connect kontole:
- Kui paaristad seadet esimest korda Garmin Connect mobiilirakendusega, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
 - Kui paaristasid mõne teise seadme juba Garmin Connect mobiilirakendusega, vali sättemenüüst **Garmin Devices > Add Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Kui paaristumine õnnestub, siis seade taaskäivitub. Sinu seade sünkroniseerib automaatselt, kui avad Garmin Connect mobiilirakenduse.

Seadme kandmine ja pulss

- Kanna vívosport seadet randmeluu kohal.

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



MÄRKUS: pulsiandur on seadme taga

- Vaata lk 39 lisainfot randmepõhise pulsi kohta.
- Lisainfot randmepõhise pulsi täpsuse kohta leiad [garmin.com/accuracy](https://www.garmin.com/et/accuracy).

Seadme kasutamine



Libista	Libista sõrmega puutekraanil ①, et kerida läbi vidinate ja menüüvalikute.
Hoia	Hoia sõrme puutekraanil, et avada ja sulgeda menüü.
Toksa	Toksa ekraani valiku tegemiseks. Toksa ↶, et naasta eelmisele ekraanile.

Topelt- puude	Ajastatud treeningu ajal tee ekraanil topeltpuude, et alustada ja peatada treening.
Randme asend	Pööra ja tõsta rannet keha suunas, et ekraan aktiveerida. Pööra ranne kehast eemale, et ekraan välja lülitada.








Taustavalguse kasutamine

- Mis tahes ajal toksa või libista sõrme puuteekraanil, et taustavalgus sisse lülitada.
MÄRKUS: märguanded ja sõnumid aktiveerivad taustavalguse automaatselt.
- Mis tahes ajal pööra ja tõsta rannet keha suunas, et taustavalgus sisse lülitada.
- Muuda taustavalguse heledust ja väljalülitumise aega (lk 28).

Vidinad

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

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

<p>Kellaaeg ja kuupäev</p>	<p>Kellaaeg ja kuupäev. Kellaaeg ja kuupäev määratakse automaatselt, et kui seade tuvastab satelliitsignaali. Seade uuendab kellaaega ja kuupäeva, kui sünkroniseerid oma seadme nutitelefoniga või arvutiga.</p>
	<p>Päevas tehtud sammude koguarv ja sammude eesmärk. Seade jätab meelde ja pakub välja uue eesmärgi igaks päevaks.</p>
	<p>Hetkepulss formaadis lööki/minutis (bpm) ja seitsme päeva keskmine puhkeoleku pulss.</p>
	<p>Ronitud korruste koguarv ja päevane eesmärk.</p>
	<p>Läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides päevas.</p>
	<p>Aktiivsete minutite koguarv ja eesmärk nädala kohta.</p>
	<p>Kulutatud kalorete koguhulk päevas, sh aktiivsed kui ka puhkeoleku kalorit.</p>
<p>70</p> 	<p>Hetke stressitase. Seade mõõdab sinu pulsi varieerumist, kui oled inaktiivne, et hinnata su stressitaset. Madalam number näitab madalamat stressitaset.</p>

	Hetke temperatuur ja ilmaennustus paaristatud nutitefonist.
	Teavitused sinu nutitefonist, sh kõned, sõnumid, sotsiaalmeedia uuendused ja muu, sõltuvalt sinu nutitelefoni teavitussätetest.
	Nutitelefoni muusika sätted.
VIRB	Paaristatud VIRB® kaamera sätted (kaamera müügil eraldi).

Auto Goal

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.

Liikumismärguanne

Kaua aega istumine mõjub su ainevahetusele negatiivselt. Liikumismärguanne aitab sul meeles pidada, et on aeg liikuda.

Pärast tundi aega inaktiivsust ilmub liikumisriba ①.

Lisalõigud ② ilmuvad pärast igat 15 min inaktiivselt oldud aega.



Liikumismärguande 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 puutekraani, et vaadata pulsigraafikut.

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 (pulsiaandmed on nõutud).

Saavuta oma nädalane intensiivsuse koormus minutites, osaledes vähemalt 10 minutit järjest mõõdukas kuni tempokas rütmis tegevuses. Seade liidab mõõdukas tempos aktiivsed minutid tempokate minutitega. Kokku liites sinu tempokate aktiivsusminutite summa kahekordistatakse.

Aktiivsete minutite teenimine

vivosport arvutab aktiivsed minutid, võrreldes sinu pulsiaandmeid treeningu ajal sinu keskmise puhkeoleku pulsiga. Kui pulsimõõtmine on välja lülitatud, mõõdab seade mõõdukad aktiivsed minutid, analüüsides sinu samme minutis.

- Alusta ajastatud treeningut, et mõõta kõige täpsemalt aktiivseid minuteid.
- Treeni vähemalt 10 järjestikku minutit mõõduka või tempoka intensiivsusega.
- Kanna seadet terve päev ja öö, et saada kõige täpsem puhkeoleku pulss.

Kalorite täpsuse suurendamine

Seade kuvab sinu kulutatud kalorite hinnangulise koguarvu päeva kohta. Selle hinnangu täpsuse suurendamiseks kõnni reipalt kuni 15 minutit.

1 Libista, et vaadata kaloriekraani

2 Vali **i**.

MÄRKUS: **i** ilmub, kui kaloreid on vaja kalibreerida. Seda kalibreerimisprotsessi peab lõpetama vaid korra. Kui oled juba salvestanud ajastatud käimise või jooksmise, siis **i** ei ilmu.

3 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

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 kannu 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 puutekraani, et vaadata stressitaseme graafikut.

Lõõgastustaimer käivitamine

Käivita lõõgastustaimer, et alustada juhendatud hingamisharjutusi.

- 1** Libista, et vaadata stressitaseme ekraani.
- 2** Toksa puutekraani.
Ilmub stressitaseme graafik.
- 3** Libista valimiseks **Relax Timer**.
- 4** Vali ▲ või ▼ lõõgastustaimer seadistamiseks.

- 5 Toksa ekraani keskele, et valida aeg ja liikuda järgmise ekraani juurde.
- 6 Tee ekraanil topeltpuude, et käivitada lõõgastustaimer.
- 7 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- 8 Vaata oma uuendatud stressitaset, kui lõõgastustaimer on lõpetanud.

Unemonitor

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

MÄRKUS: unestatistika alla ei kuulu uinakud.




VIRB kaugjuhtimispult

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt. Ava aadress www.garmin.com/VIRB, et osta VIRB kaamera.

Pardakaamera kasutamine

Enne kaamera kasutamist pead lubama kaugkontrolli seadistuse VIRB kaameras. Vaata kaamera kasutusjuhendist lisainfot. Luba kaamera ekraan oma vívosport seadmes (lk 31).








- 1 Lülita kaamera sisse
- 2 vívosport seadmes libista, et vaadata **VIRB** ekraani.

- 3 Oota, kuni seade ühendub kaameraga.
- 4 Valikud:
 - Video salvestamiseks vali .
 - Videoloendur ilmub vívosport seadmes.
 - Video salvestamise peatamiseks vali .
 - Pildistamiseks vali .

Treenimine

Ajastatud treeningu salvestamine




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

- 1 Hoia sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.
- 2 Vali .
- 3 Libista, et valida treening:
 - Vali  kõndimiseks.
 - Vali  jooksmiseks.
 - Vali  rattasõiduk.
 - Vali  kardiotreeninguks.
 - Vali  jõutreeninguks.
 - Vali  muudeks treeningtüüpideks.
- 4 Vali **Outside** või **Inside**.
- 5 Kui su asukoht on väljas, mine õue ja oota, kuni seade tuvastab GPS-satelliidi.
Satelliitsignaali tuvastamine võib võtta aega mõned minutid. Kui satelliidid on tuvastatud, ilmub sõnum.

- 6 Tee ekraanil topeltpuude, et käivitada taimer.
- 7 Alusta treeningut.
- 8 Libista, et vaadata lisaandmeekraane.
- 9 Pärast treeningu lõpetamist tee ekraanil topeltpuude, et taimer peatada.
NIPP: tee ekraanil topeltpuude, et taimer uuesti käivitada.
- 10 Libista valiku tegemiseks:
 - Vali treeningu salvestamiseks.
 - Vali treeningu kustutamiseks.

Jõutreeningu salvestamine

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

- 1 Hoia 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 lisaandmeekraane (valikuline).
- 6 Vali  korduste lõpetamiseks. Ilmub puhkeoleku taimer.
- 7 Pausi ajal tee valik:
 - Lisaandmeekraanide vaatamiseks libista puutekraanil.

- Korduste arvu muutmiseks vali **Edit Reps**, vali ▲ või ▼ ja toksa ekraani keskele.

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.

Jõutreeningu salvestusnupid

•

Ära vaata seadet harjutusseeriategemise ajal.

Vaata seadet seeriategemise alguses ja lõpus ning puhkepausi ajal.

- Keskendu oma kehakujule seeriategemise ajal.
- Tee harjutusi oma keharaskuse või treeninguvahenditega.
- Tee seeriaid järjepideva, laia liikumisulatusega.



Igat seeriat loendatakse, kui seadet kandevas käsi naaseb lähtepunkti.

MÄRKUS: jalaharjutusi ei saa loendada.

- Salvesta ja saada oma jõutreeningu andmed Garmin Connect kontole.

Kasuta Garmin Connect konto töövahendeid, et vaadata ja muuta treening detaile.

Jooksurežiimi määramine

- 1 Hoia sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.
- 2 Vali  > .
- 3 Vali **Outside** või **Inside**.
- 4 Vali **Run Mode**.
- 5 Valikud:
 - Vali **Free**, et joosta väljas või siseruumis oma tempoga, ilma jooksurežiimi märguanneteta.
MÄRKUS: see on vaikimisi jooksurežiim.
 - Vali **Run/Walk**, et treenida ajastatud jooksmisega ja jooksuintervallidega.
 - Vali **Virtual Pacer**, et treenida tempo eesmärgi suunas.
MÄRKUS: kasuta Garmin Connect kontot, et kohandada jooksu-/käimisintervalle ja tempo eesmärki (lk 33).
- 6 Mine jooksma.
Iga kord, kui lõpetad intervalli või langed alla seadistatud piiri või tõused sellest kõrgemale, ilmub sõnum ja seade vibreerib.

Virtuaalne partner

Virtuaalne partner on treeninguvahend, mis aitab sul täiustada oma sportlikku võimekust, julgustades jooksma määratud tempoga.

Märguanded


Kasuta märguandeid, et treenida kindla aja, vahemaa, kalorite ja pulsi eesmärgi suunas.

Korduva märguande seadmine

Korduv märguanne annab teada, kui seade salvestab mingi kindla väärtuse või intervalli.

Näiteks saab seada nii, et seade annab märku iga 100 kalori möödudes.

Garmin Connect kontrol saad kohandada korduvate märguannete kindlaid väärtusi või vahemikke (lk 33).


- 1 Hoia sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.
- 2 Vali  treeningu valimiseks.
- 3 Vali **Alerts**.
- 4 Vali **Time**, **Dist** või **Cal**, et märguanne sisse lülitada.

MÄRKUS: *Dist* märguanne on saadaval vaid jooksmiseks, käimiseks ja rattasõiduks.

Iga kord, kui jõuad seadistatud piirini, ilmub sõnum ja seade vibreerib.

Pulsimärguannete seadmine

Saad määrata, et seade teavitaks sind, kui su pulss on allapoole või ülespoole eesmärgipärasest tsoonist või kohandatud vahemikust. Näiteks, saad määrata, et seade teavitaks sind, kui su pulss on rohkem kui 180 lööki minutis. Määra kohandatud tsoonid Garmin Connect kontrol (lk 33).


- 1 Hoia sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.
- 2 Vali  ja vali treening.
- 3 Vali **Alerts > HR Alert**.
- 4 Valikud:
 - Kui soovid kasutada olemasoleva pulsitsooni vahemikku, vali pulsitsoon.
 - Kui soovid kasutada kohandatud min või max väärtusi, vali **Custom**.

Iga kord, kui ületad vahemiku või langed allapoole teatud vahemikku või kohandatud väärtust, ilmub sõnum ja seade vibreerib.

Ringide märkimine

Saad määrata, et su seade kasutaks *Auto Lap* funktsiooni, mis tähistab ringi iga kilomeetri ja miili tagant. Võimaldab automaatselt märkida ringi teatud vahemaa läbimisel. See funktsioon on kasulik, kui soovid võrrelda oma tulemusi treeningu erinevatel etappidel.

MÄRKUS: *Auto Lap* funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.


- 1 Hoia sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.
- 2 Vali  ja vali treening.
- 3 Vali **Auto Lap**, et funktsioon sisse lülitada.
- 4 Alusta treeningut.

Auto Pause[®] funktsiooni kasutamine

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

MÄRKUS: peatatud aega ei salvestata koos ajalooaga.




MÄRKUS: *Auto Pause* funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.

- 1 Hoia sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.
- 2 Vali  ja vali treening.
- 3 Vali **Auto Pause**, et funktsioon sisse lülitada.
- 4 Alusta treeningut.

Pulsiandmete edastamine Garmini® seadmetesse

Saad oma käesoleva seadmega mõõdetud pulsiandmed edastada teistesse ühildatud Garmini seadmetesse. Näiteks kui sõidad jalgrattaga ja kasutad Edge seadet, saad saata pulsiandmed sellesse seadmesse või VIRB kaamerasse.


MÄRKUS: pulsiandmete edastamine vähendab aku kestvust.

- 1 Hoia sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks
- 2 Vali  >  > .
vívosport seade hakkab edastama sinu pulsiandmeid.

MÄRKUS: pulsiandmete edastamisel saad oma seadmes vaadelda ainult pulsiandmete lehekülge.

- 3 Paarista oma seade Garmini ANT+ ühilduva seadmega.

MÄRKUS: paaristamise juhised on iga Garmini seadme jaoks erinevad. Vaata oma seadme kasutusjuhendit.

- 4 Pulsiandmete edastamise lõpetamiseks klõpsa pulsiandmete ekraanil ja vali .

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.

Sinu VO2 max hinnang ilmub näidikul numbri, kirjelduse ja tasemena. Vaata oma Garmin Connect kontol lisadetaile oma VO2 max hinnangu kohta, sh su treeningvanus. Sinu treeningvanus annab sulle infot, kuidas on sinu treenitus võrreldes eri vanuses ja samast soost inimesega. Trenni tehes võib su treeningvanus ajaga väheneda.

VO2 max andmed ja analüüs on võimaldatud Cooper Institute® loal. Lisainfot vaata lisast (lk 46) ja mine www.CooperInstitute.org.

VO2 max hinnangu saamine

See funktsioon eeldab randmepõhiseid pulsandmeid ja ajastatud 15-minutilist kõndimist, et kuvada sinu VO2 max hinnang.

1 Hoia sõrme puuteekraanil, et vaadata menüüd.

2 Vali  VO₂ .

Kui oled juba salvestanud 15-minutilise tempoka kõndimise, 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.




3 Vajadusel järgi ekraanil olevaid juhiseid, et saada oma VO2 max hinnang.

MÄRKUS: kui VO2 max hinnangu arvutamine on vajalik, ilmuvad juhised.







Kui test on lõpetatud, ilmub sõnum.

Kell



Stopperi kasutamine

- 1 Hoiä sörme puutekraanil menüü vaatamiseks.
- 2 Vali  > .
- 3 Tee ekraanil topeltpuude, et taimer käivitada.
- 4 Tee ekraanil topeltpuude, et taimer peatada.
- 5 Vajadusel vali  taimeri nullimiseks.

Loendustaimeri käivitamine

- 1 Hoiä sörme puutekraanil menüü vaatamiseks.
- 2 Vali  > .
- 3 Vali  või  taimeri seadistamiseks.
- 4 Tee ekraani keskosas topeltpuude, et valida aeg ja liikuda edasi järgmisele ekraanile.
- 5 Vali  taimeri käivitamiseks.
- 6 Vali  taimeri peatamiseks.

Äratuskella kasutamine

- 1 Määra äratuskella aegu ja sagedusi oma Garmin Connect kontol (lk 31).
- 2 vivosport seadmes hoiä sörme puutekraanil, et vaadata menüüd.
- 3 Vali  > .
- 4 Libista, et kerida läbi märguannete.
- 5 Vali äratuä, mida soovid sisse/välja lülitada.

Bluetoothi ühendatud funktsioonid

vivosport seadmel on mitu Bluetoothi ühendatud funktsiooni sinu ühilduva nutitelefoni jaoks, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust.

Notifications: teavitab sind sissetulevatest kõnedest, sõnumitest, sotsiaalmeedia-uuendustest ja muust sõltuvalt nutitelefonisätetest.

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

Weather updates: kuvab hetke temperatuuri ja ilmaennustuse sinu nutitelefoni vahendusel.

Music controls: võimaldab kontrollida nutitelefonis muusikamängijat.

Find my phone: tuvastab kadunud nutitelefonis asukoha, kui nutitelefoni on seadmega paarisstatud ja hetkel leviulatuses.

Find my device: tuvastab kadunud seadme asukoha, kui seade on nutitelefoni paarisstatud ja hetkel leviulatuses.

Activity uploads: saadab su treeninginfo automaatselt Garmin Connect mobiilirakendusse, kui avad rakenduse.

Software updates: seade laadib alla ja installib juhtmevabalt värskema tarkvarauuenduse.

Teavituste vaatamine

- Kui su seadmes ilmub teavitus, tee valik:
 - Toksa puutekraani ja vali ▼, et vaadata tervet teavitust.
 - Vali ✕ teavituse eiramiseks.
- Kui seadmel ilmub sissetulev kõne, tee valik:

MÄRKUS: saadaval olevad valikud varieeruvad telefoniti.

- Vali 📞, et võtta kõne vastu nutitefonis.
 - Vali 🙅, et kõnest keelduda või kõne vaigistada.
- Kõikide teavituste vaatamiseks libista ekraanil, et vaadata teavituste vidinat, toksa puutekraani ja tee valik:
 - Libista, et kerida läbi teavituste.
 - Vali teavitus ja vali ▼, et vaadata tervet teavitust.
 - Vali teavitus ja vali ✕, et eirata teavitust.

Teavituste haldamine

Kasuta ühilduvat nutitelefoni, et hallata vívosport seadmes kuvatavaid teavitusi.


Valikud:

- Kui sa kasutad Apple® seadet, kasuta oma nutitefonis teavituskeskuse sätteid, et määrata seadmes kuvatavad elemendid.

- Kui sa kasutad Android™ seadet, kasuta Garmin Connect mobiilirakenduse sätteid, et määrata seadmes kuvatavad elemendid.

Kadunud nutitelefoni otsimine






Kasuta funktsiooni, et üles leida kadunud nutitelefoni, mis on paarisstatud Bluetoothi juhtmevaba ühenduse abil ja hetkel ulatuses.

- 1 Hoiä sörme puutekraanil, et vaadata menüüd.
- 2 Vali .
vivosport alustab paarisstatud nutitelefoni otsimist. Ekraanile ilmuvad Bluetoothi ühenduse tugevust näitavad tulbad ja nutitelefoni kõrval helisignaali. Signaali tugevus kasvab, kui liigud oma nutitelefoni lähemale.

“Ära sega” režiimi kasutamine

Kasuta režiimi, kui soovid välja lülitada helinad ja märguanded. Näiteks saad kasutada režiimi magamise või filmi vaatamise ajal.

MÄRKUS: Garmin Connect kontol saad määrata, et seade siseneks automaatselt “Ära sega” režiimi sinu tavapärase unetundide ajal. Määra oma tavapärase unetunnid Garmin Connect konto kasutajasätetes.



- 1 Hoiä sörme puutekraanil, et vaadata menüüd.
- 2 Vali  > , et lubada “Ära sega” režiim.
 ilmub kellaajaekraanile.
- 3 Hoiä sörme puutekraanil ja vali  >  > **OFF**, et keelata “Ära sega” režiim.

Ajalugu

Sinu seade salvestab kuni 14 päeva mahus treening- ja pulsiandmeid ning kuni 7 ajastatud treeningut. Vaata viimast 7 ajastatud treeningut oma seadmest. Sünkroniseeri oma andmed, et vaadata piiramatult treeninguid, treening- ja pulsiandmeid otse Garmin Connect kontol (lk 26).

Kui seadme mälu on täis, kirjutatakse vanemad andmed üle.





Ajaloo vaatamine

- 1 Hoia sõrme puuteekraanil, et vaadata menüüd.
- 2 Vali  > .
- 3 Vali treening.

Isiklikud rekordid

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

Isiklike rekordite vaatamine

- 1 Hoia sõrme puuteekraanil, et vaadata menüüd.
- 2 Vali  > .
- 3 Vali  või .
- 4 Libista, et vaadata isiklikku rekordit.

Isikliku rekordi taastamine

Saad taastada iga isikliku rekordi varasema versiooni.

- 1 Hoia sõrme puuteekraanil, et vaadata menüüd.

2 Vali  > .

3 Vali  või .

4 Vali rekord.

5 Vali **Restore Last** > .

MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid.

Isiklike rekordite kustutamine

1 Hoia sõrme puutekraanil, et vaadata menüüd.

2 Vali  > .

3 Vali  või .

4 Vali rekord.

5 Vali **Clear** > .

MÄRKUS: see ei kustuta salvestatud treeninguid.

Garmin Connect

Garmin Connectis saad ühineda sõpradega. Garmin Connect tagab kõik vahendid, et jälgida, analüüsida ja jagada andmeid ning üksteist julgustada. Salvesta oma aktiivsed tegevused, sh jooksud, jalutuskäigud, jalgrattasõidud, ujumised, matkamised ja muu. Loo tasuta Garmin Connect konto, paarisades seadme telefoniga, kasutades mobiilirakendust või mine www.garminconnect.com

Jälgi oma arengut: jälgi oma igapäevaseid samme, ühine sõbraliku võistlusega ja saavuta oma eesmärgid.

Analüüsi oma andmeid: näed detailsemat informatsiooni oma tegevustest, sh aeg, distants, põletatud kalorid ja kohandatavad raportid.



Jaga oma treeninguid: ühine sõpradega, et saaksite üksteise kavasad proovida, või saada lingid oma tegevustest internetti.


Halda oma sätteid: kohanda oma seadet ja Garmin Connect kontosätteid.

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 kogumandmeid Garmin Connectis.

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 nutitelefonile lähedusse.
- 2 Ava Garmin Connect mobiilirakendus.
NIPP: rakendus võib töötada või olla avatud taustal.
- 3 Hoia sõrme puutekraanil, et vaadata menüüd.
- 4 Vali .
- 5 Oota, kuni andmeid sünkroniseeritakse.
- 6 Vaata oma hetkeandmeid Garmin Connect mobiilirakenduses.

Andmete sünkroniseerimine arvutiga

Enne andmete sünkroniseerimist pead installima Garmin Express™ rakenduse (lk 26).

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Ava Garmin Express rakendus. Seade lülitub masshoiustamisrežiimi.
- 3 Järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- 4 Vaata oma Garmin Connect konto andmeid.

Rakenduse Garmin Express seadistamine

- 1 Ühenda oma seade USB-kaablit kasutades arvutiga.

2 Külasta veebilehte www.garmin.com/express.

3 Järgi ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Seadme kohandamine

Puutekraani lukustamine/avamine

Luba *Auto Lock* valik, et automaatselt lukustada ekraan pärast teatud inaktiivselt oldud aega, et vältida soovimatuid ekraanipuudutusi.

1 Hoi a sõrme puutekraanil, et vaadata menüüd.


2 Vali  > **Auto Lock**.


3 Tee valik.

4 Tee ekraanil topeltpuude seadme avamiseks.

Randmepõhise pulsimoniatori sätted


Hoi a sõrme puutekraanil, et vaadata menüüd ja vali .






: võimaldab randmepõhist pulsimoniatori lülitada sisse/välja. Kasuta *Activity Only* valikut, et kasutada randmepõhist pulsimoniatori vaid ajastatud treeningutel.

: võimaldab alustada pulsianndmete edastamist paaristatud Garmini seadmetesse (lk 17).



Seadme sätted

Saad kohanda vívosporti teatud sätteid. Ülejäänud sätteid saad kohandada Garmin Connect kontol.

Hoi a sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks ja vali .


-  võimaldab paaristada nutitelefoni ja kohandada Bluetoothi sätteid (lk 28).
-  kohandab ekraani sätteid (lk 28).
-  määrab, kas seade kuvab kellaaega 12- või 24-tunni formaadis, ja võimaldab kellaaega käsitsi määrata (lk 29).
-  lülitab sisse/välja treeningu jälgimise ja liikumisteavituse.
-  kohandab süsteemi sätteid (lk 29).

Bluetoothi sätted

Hoia sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks ja vali  > . Ilmub sinu Bluetoothi ühenduse olek.



-  lülitab sisse/välja Bluetoothi juhtmevaba ühenduse.

MÄRKUS: teised Bluetoothi sätted ilmuvad vaid siis, kui Bluetooth tehnoloogia on lubatud.

-  kuvab telefoniteavitusi ühilduvalt nutitelefoni. Kasuta *Calls Only* valikut, et kuvada vaid sissetulevate kõnede teavitused.

Pair Now: võimaldab paaristada seadme ühilduva, Bluetoothi ühendusega nutitelefoni. Säte võimaldab kasutada Bluetoothi ühendatud funktsioone Garmin Connect mobiilirakenduse vahendusel, sh teavitusi ja treeningu üleslaadimisi Garmin Connecti.

Ekraani sätted

Hoia sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks ja vali  > .

Brightness: määrab ekraani heleduse taseme. Kasuta *Auto* valikut, et automaatselt muuta heleduse taset. Vali ▲ või ▼, et heleduse taset käsitsi muuta.

MÄRKUS: suurem heledustase vähendab aku kestvust.

Timeout: määrab aja, misjärel ekraan lülitub välja.



MÄRKUS: pikem ekraani väljalülitumise aeg vähendab aku kestvust.

Gesture: määrab, et ekraan lülitub sisse randmeviibete jaoks. Viibete hulka kuulub oma randme keeramine keha poole, et seadet vaadata. Kasuta *Activity Only* valikut, et kasutada viipeid vaid ajastatud treeningute ajal.



Orientation: määrab, et seade kuvab andmeid maastiku- või portreeformaadis.

Kellaaja seadistamine käsitsi

Vaikimisi määratakse kellaage automaatselt, kui seade paaristatakse nutitelefoni.

- 1 Hoida sõrme puuteekraanil menüü vaatamiseks.
- 2 Vali  >  > **Set Time > Manual.**
- 3 Toksa ekraani keskele, et määrata tunnid, minutid, päev ja aasta.
- 4 Vali ▲ või ▼ iga sätte muutmiseks.
- 5 Toksa ekraani keskele, et minna järgmisele ekraanile.
- 6 Vali ✓ iga sätte kinnitamiseks.

Süsteemi sätted

Hoida sõrme puuteekraanil menüü vaatamiseks ja vali  > .

Vibration: määrab värina taseme.

MÄRKUS: kõrgem vibratsiooni tase vähendab aku kestvust.

Wrist: võimaldab määrata, kumbal randmel seadet kannad.

MÄRKUS: sätet saab kasutada jõutreeningu ja viibete jaoks.

Language: määrab seadme keele.

MÄRKUS: vali kahetäheline keelekood, mis ühildub sinu keelega.

Units: määrab, kas seadmel kuvada läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides.

About:

kuvab seadme info, tarkvaraversiooni, regulatiivse info ja litsentsilepingu ning järelejäänud akumahu (lk 34).

Restore Defaults: taastab seadme algsätteid ja kustutab kasutaja andmed (lk 42).

Garmin Connecti sätted

Kohanda seadme sätteid, treeningprofiili sätteid ja kasutajasätteid Garmin Connect kontol. Teatud sätteid saab kohandada ka vivosport seadmes.

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

Pärast sätete kohandamist sünkroniseeri oma andmed, et muudatused rakenduksid ka seadmes (lk 26).

Garmin Connect konto kasutajasätted

Garmin Connect kontrol vali

User Settings.

Custom Step Length: võimaldab seadmel täpsemalt välja arvutada läbitud vahemaad, kasutades sinu tavapärast sammu pikkust. Sisesta juba teada vahemaa ja vahemaa läbimiseks kuluvate sammude arv, Garmin Connect arvutab välja su sammu pikkuse.

Daily Steps: võimaldab sul sisestada päevase sammude eesmärgi. Kasuta *Auto Goal* sätet, et võimaldada seadmel määrata sammu eesmärk automaatselt.

Daily Floors Climbed: võimaldab sisestada igapäevase ronitud korruste eesmärgi.

Weekly Intensity Minutes:
võimaldab sisestada minutites nädalase eesmärgi mõõdukas kuni jõulises tempos treeningus osalemiseks.

Heart Rate Zones: võimaldab sul määrata oma max pulsi ja leida sobivad südame löögisagedustsoonid.

Seadme sätted Garmin Connect kontrol

Garmin Connect kontrol vali **Device Settings.**

Alarms: määrab äratuse ajad ja sagedused.
Saad määrata kokku 8 erinevat äratust.

Activity Tracking: lülitab treeningu jälgimise funktsioonid sisse/välja, nagu liikumisteavitus.

Auto Activity Start: lülitab sisse/välja Move IQ sündmused. Saad täpsustada aega, misjärel seade automaatselt käivitab treeningu taimeri.

MÄRKUS: säte vähendab aku kestvust.

Visible Widgets: määra, missugused vidinad ilmuvad su seadmes.

Default Widget: määrab vidina, mis ilmub pärast inaktiivselt oldud aega.

Gesture: määrab, et taustavalgus lülitub randme liigutuste jaoks sisse. Liigutuste alla kuulub randme tõstmine keha poole seadme vaatamiseks.

Timeout: määrab aja, misjärel ekraan lülitub välja.

MÄRKUS: pikem väljalülitumise aeg vähendab aku kestvust.

Which wrist?: võimaldab määrata, kumbal randmel seadet kantakse.

MÄRKUS: säte on mõeldud jõutreeninguks ja viibeteks.

Screen Orientation: määrab, et seade kuvab andmeid maastiku- või portreeformaadis.

Watch Face: võimaldab valida numbrilauda.

Time Format: määrab seadme kellaaja 12- või 24-tunni formaadis.

Language: määrab seadme keele.

Units: määrab, kas seadmel kuvada läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides.

Garmin Connect konto treeningprofiili sätted

Garmin Connect kontol vali

Activity Profiles ja vali treeningu tüüp.

Activity Mode Alerts: võimaldab kohandada treeningrežiimi märguandeid, nt korduvaid teavitusi ja pulsi teavitusi. Määra, et seade teavitaks sind, kui su pulss on ülal- või allpool sihiks oleva tsooni või kohandatud väärtuse vahemikust. Vali olemasolev pulsitsoon või määra kohandatud tsoon.

Auto Lap: võimaldab su seadmel märkida ringe automaatselt iga kilomeetri või miili tagant, põhinedes sinu soovitud vahemaa möötühikul (lk 16).

Auto Pause: võimaldab seadmel panna taimeri pausile automaatselt, kui lõpetad liikumise (lk 16).

Auto Set Detection: võimaldab seadmel alustada/peatada treeningute kordusi automaatselt jõutreeningu ajal.

Data Fields: võimaldab kohandada andmeekraane, mis ilmuvad ajastatud treeningu ajal.

Seadme teave

Tehnilised andmed



Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitiumpolümeeraku
Aku kestvus	Kuni 7 päeva kellarežiimis Kuni 8 h GPS-režiimis

Töötemp. vahemik	-20° kuni 50°C
Laadimistemp. vahemik	0° kuni 45°C
Traadita sagedus/ protokoll	ANT+ 2,4 GHz @ 1 dBm nominaal Bluetooth 2,4 GHz @ 1 dBm nominaal
Veekindlus	Swim*

*Lisainfot leiad www.garmin.com/waterrating.

Seadme info vaatamine

Vaata seadme teavet, tarkvaraversiooni, regulatiivset infot ja akutaset.

- 1 Hoia sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.
- 2 Vali  >  > **About**.
- 3 Libista info vaatamiseks.

Seadme laadimine

HOIATUS

Seadmes on liitiumpolümeeraku. 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 lisas olevaid puhastusjuhiseid.

- 1 Ühenda USB-kaabli väiksem otsik seadme laadimispesa.



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

Seadme laadimisnippid

- Ühenda laadija kindlalt seadme külge, et seda laadida, kasutades USB-kaablit (lk 34).

Lae seadet, ühendades USB-kaabel Garmini poolt heaks kiidetud AC adapteriga, kasutades standardset seinakontakti või arvuti USB-porti. Täiesti tühja aku laadimine võtab aega umbes ühe tunni.

- Vaata allesjäänud akutaset protsentides seadme infokraanil (lk 34).

Seadme hooldus

MÄRKUS

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida seadme eluea lühenemist.

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

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

Välidi 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 korjust kahjustada.

Ära aseta kõrge temperatuuriga keskkonda, nagu riidekuivatisse.

Ära hoia 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 õmatoimelises puhastusvahendis niisutatud lapiga.

2 Pühi kuivaks.

Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

NIPP: lisainfot leiad
www.garmin.com/fitandcare.





Veaotsing

Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?

vívosport seade ühildub nutitelefonidega, mis kasutavad Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogiat.

Mine www.garmin.com/ble , et leida ühildumisinfort.

Mu telefon ei ühendu seadmega

- Luba traadita tehnoloogia oma nutitelefonis.
- Nutitelefonis ava Garmin Connect mobiilirakendus ja vali  või  ja vali **Garmin Devices > Add Device** paaristusrežiimi aktiveerimiseks.
- Hoia sõrme seadme ekraanil, et avada menüü ja vali  >  > **Pair Now**, et siseneda paaristusrežiimi.

Treeningu jälgimine

Lisainfort treeningu jälgimise täpsuse kohta leiad garmin.com/ataccuracy.

Mu sammude arv ei tundu olevat õige

Kui su sammude arv tundub vale, proovi järgmisi nippe:

- Kanna seadet oma mittejuhtival randmel.
- Kanna seadet taskus, kui niidad muru või lükkad vankrit.
- Kanna seadet taskus, kui kasutad aktiivselt oma käsi.

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

Garmin Connect kontrol ja seadmes olevate sammude arv ei kattu

Garmin Connect kontrol olev sammude arv uueneb, kui sünkroniseerid oma seadet.

1 Valikud:

- Sünkroniseeri sammude arvu Garmin Connect rakendusega (lk 26).
- Sünkroniseeri sammude arvu Garmin Connect mobiilirakendusega (lk 26).

2 Oota, kuni seade sünkroniseerib sinu andmeid.

Sünkroniseerimine võib võtta aega mitu minutit.

MÄRKUS: Garmin Connect mobiilirakenduse või Garmin Connect rakenduse värskendamine ei sünkroniseeri sinu andmeid ega uuenda sinu sammude arvu.

Seade ei näita minu stressitaset

Enne, kui seade tuvastab sinu stressitaseme, peab randmepõhine pulsimõõtmine olema sisse lülitatud.

Seade võrdleb pulsi muutlikkust päeva jooksul inaktiivselt oldud perioodidel, et teha kindlaks stressitase. Seade ei määra stressitaset ajastatud tegevuste ajal.

Kui stressitaseme asemel ilmuvad kriipsud, ole paigal ja oota, kuni seade tuvastab pulsi.

Minu aktiivsed minutid vilguvad

Kui treenid aktiivsuse tasemega, mis vastab su aktiivsete minutite eesmärgile, hakkavad aktiivsed minutid vilkuma.

Treeni vähemalt 10 järjestikku minutit mõõduka või tempoka intensiivsusega.

Ronitud korruste arv ei tundu olevat õige

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

- Leia üles väiksed baromeetri avad seame tagaküljest laadimiskontaktide lähedalt, ja puhasta laadimiskontakte ümbritsev ala.

Baromeetri töökindlust võib mõjutada, kui baromeetri avad ei ole puhtad. Avade puhastamiseks võid kasutada suruõhku. Loputa seadet veega ala puhastamiseks.

Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

- Väldi käsipuudest hoidmist või sammude vahelejätmist, kui ronid korrustel.
- Tuulistes oludes kata seade varruka või jakiga, kuna tugevad tuuleilid võivad mõjutada andmete täpsust.

Vigased pulsiandmed

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

- Puhasta ja kuivata oma käsi enne seadme kandmist.

- Ära kanna seadme all päikesekreemi, kehaemulsiooni ega putukatõrjevahendit.
 - Väldi seadme taga oleva pulsianduri kriimustamist.
 - Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peaks olema käel kindlalt, ent mugavalt.
 - Tee soojendusharjutusi 5-10 minutit ja mõõda pulssi enne treeningu alustamist.
- MÄRKUS:** kui trennid külmades tingimustes, tee soojendusharjutusi siseruumis.
- Loputa seadet puhta veega pärast igat treeningut.

Mu seade ei näita õiget aega

Seade uuendab kellaaega ja kuupäeva, kui sa sünkroniseerid oma seadme arvuti või mobiiliga. Sünkroniseeri oma seade, et aeg oleks õige, kui sa muudad ajatsoone või et uuendada aega suveajaks.

- 1 Vali **Auto** valik ajasätetes (lk 27).
- 2 Veendu, et su arvuti või mobiil näitab õiget kohalikku aega.
- 3 Valikud:
 - Sünkroniseeri oma seade arvutiga (lk 26).
 - Sünkroniseeri oma seade mobiiliga (lk 26).

Kellaaega ja kuupäeva uuendatakse automaatselt.

Satelliitsignaali tuvastamine

Seade võib vajada selget taevast, et leida satelliitsignaale. Kellaeg ja kuupäev määratakse automaatselt GPS-positsiooni põhjal.

- 1 Mine välja avatud alale.
Seadme esikülg peaks olema suunatud taeva poole.
- 2 Oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
See 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 nutitelefoni.

Garmin Connect kontoga ühendatud seade laadib alla mitme päeva jagu satelliidiandmeid, võimaldades niimoodi kiiresti leida satelliitsignaale.

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

Aku kestvuse pikendamine

- Lülita välja **Auto Activity Start** säte (lk 31).
- Vähenda ekraani heledust ja väljalülitumise aega (lk 28).
- Lülita välja randmeviiped (lk 28).

- Nutitelefoniga teavituskeskuse sätetes piira teavitusi, mis ilmuvad sinu seadmes (lk 21).
- Lülita välja nutikad teavitused (lk 28).
- Lülita välja Bluetoothi ühendus, kui sa ei kasuta ühendatud funktsioone (lk 28).
- Ära edasta pulsiandmeid paaristatud Garminiga seadmesse (lk 17).
- Lülita välja randmepõhine pulsimõõtmine (lk 27).

MÄRKUS: randmepõhine pulsimõõtmist kasutatakse tempokate aktiivsuse minutite, VO2 max, stressitaseme ja kulutatud kalorite mõõtmiseks.

Vaikesätete taastamine

Saad seadmes taastada kõik tehase sätted.

MÄRKUS: see kustutab kõik kasutaja sisestatud info ja treeningu ajaloo.

1 Hoia sõrme ekraanil menüü vaatamiseks.

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

Tooteuendused

Installeerige arvutisse Garmin Express (www.garmin.com/express). Installeerige nutitelefoniga mobiilirakendus Garmin Connect.

Tagab Garmin seadmetel allolevatele teenustele hõlpsa juurdepääsu:

- Tarkvarauendused
- Andmete üleslaadimine teenusesse Garmin Connect
- Toote registreerimine

Tarkvara uuendamine Garmin Connect mobiilirakendusega

Enne seadme tarkvara uuendamist Garmin Connect mobiilirakendusega peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead seadme paaristama sobiva nutitelefoni (lk 1).

Sünkroniseeri oma seade Garmin Connect mobiilirakendusega (lk 26).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Connect mobiilirakenduse uuenduse automaatselt sinu seadmesse. Uuendus rakendub, kui sa ei kasuta seadet aktiivselt. Kui uuendus on lõpetatud, taaskäivitub su seade.

Tarkvara uuendamine Garmin Expressiga

Enne seadme tarkvara uuendamist peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead allalaadima ja installima Garmin Express rakenduse.

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
Kui uus tarkvara on saadaval, saadab Garmin Express selle sinu seadmesse.
- 2 Ühenda seade arvutist lahti. Seade teavitab sind, et peaksid tarkvara uuendama.
- 3 Tee valik.

Lisainfo

- Mine www.support.garmin.com , kust leiad ülejäänud kasutusjuhendid, artiklid ja tarkvarauuendused.
- Mine www.garmin.com/intosports.
- Mine www.garmin.com/learningcenter.
- Mine <http://buy.garmin.com> või võta ühendust oma Garminiga edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride ja vahetatavate osade kohta.

Lisa

Treeningu eesmärgid

Kui sa tead oma pulsitsooni, on sul võimalik mõõta ja täiustada oma treeninguid, mõistes ja rakendades järgnevaid põhimõtteid.

- Pulss on tõhus vahend, et mõõta treeningu intensiivsust.
- Kindlates südame löögisageduse tsoonides treenides suureneb südameveresoonekonna vastupidavus ja tugevus.
- Kui sa tead oma pulsitsooni, on sul võimalik vältida ületreenimist ja ühtlasi vähendab see vigastusi.

Kui sa tead oma max pulssi, saad kasutada tabelit (lk 45), 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.

Pulsisagedustsoonid

Paljud sportlased kasutavad südame löögisagedustsooni, et mõõta ja suurendada südame-veresoonkonna vastupidavust ja treenituse taset. Südame löögisagedustsoon mõõdab südamelööke minutis. Viis kõige sagedamini kasutatud löögisagedustsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Südame löögisagedustsoonid arvutatakse põhinedes maksimaalsetele südamelöökide protsentidele

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
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne kardiotreening

Tsoon	Max südame löögisageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
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

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

Mehed	Prot-sentiiil	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

Mehed	Prot-sentiil	20– 29	30– 39	40– 49	50 – 59	60– 69	70– 79
Hea	60	45. 4	4 4	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	<3 5 .6	<32 .3	<29 .4

Naised	Prot-sentiil	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	<3 4 .4	<33	<30 .1	<27 .5	<25 .9

Andmed on trükitud Cooper Instituudi loal.
Lisainfot leiad www.CooperInstitute.org.

BSD 3-Clause License

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

All rights reserved.

Redistribution and use in source and binary forms, with or without modification, are permitted provided that the following conditions are met:

- Redistributions of source code must retain the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.
- Redistributions in binary form must reproduce the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in the documentation and/or other materials provided with the distribution.
- Neither the author nor the names of any contributors may be used to endorse or promote products derived from this software without specific prior written permission.

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY THE COPYRIGHT HOLDERS AND CONTRIBUTORS "AS IS" AND ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED. IN NO EVENT SHALL THE COPYRIGHT OWNER OR CONTRIBUTORS BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, EXEMPLARY, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND

ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER
IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT
(INCLUDING NEGLIGENCE OR OTHERWISE)
ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF
THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF
THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.





support.garmin.com

Käesoleva vivosport ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-02205-00, läbivaadatud versioon A) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni vivosport töötamise ja kasutamise kohta.

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



November 2017