

GARMIN**vivosmart® 4**

Enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

Seadme kandmine

- Kanna vivosmart seadet randmeluu kohal.

Märkus: seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt. Täpsemateks tulemusteks ei tohi seade jooksmise ja treeningu ajal liikuda. Kui soovid täpseid oksümeetri andmeid, pead jääma paigale.



Märkus: pulsiandur on seadme taga.

Lisainfot randmepõhise pulsi kohta leiad

www.garmin.com/ataccuracy.

Seadme kasutamine

Topeltpuude	Tee ekraanil topeltpuude ① seadme äratamiseks. Ajastatud treeningu ajal tee ekraanil topeltpuude, et käivitada/peatada taimer. Märkus: seade lülitub välja, kui seda ei kasutata. Kui ekraan on väljas, on seade jätkuvalt aktiivne ja salvestab andmeid.
Randme asend	Pööra ja tõsta rannet keha suunas, et ekraan aktiveerida. Pööra ranne kehast eemale, et ekraan välja lülitada.
Vajuta	Vajuta ②, et avada ja sulgeda menüü kella peaekraanil. Vajuta eelmisele ekraanile naasmiseks.
Libista	Libista puuteekraani, et kerida läbi vidinate ja menüüvalikut.
Toksa	Valimiseks toksa puuteekraani.

Vidinad

Sinu seade sisaldab eellaetud vidinaid, mis tagavad kohese informatsiooni. Libista puuteekraani, et kerida läbi vidinate. Osa vidinaid eeldavad paaristatud nutitelefoni olemasolu.

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

Kella-aeg ja kuupäev	Kella-aeg ja kuupäev. Seade uuendab kella-aega 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.
	Ronitud korruste koguarv ja päevane eesmärk.
	Aktiivsete minutite koguarv ja eesmärk nädala kohta.
	Kulutatud kalorete koguhulk päevas, sh aktiivsed kui ka puhkeoleku kalorit.
	Läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides päevas.
VIRB	Paaristatud VIRB® kaamera sätted (kaamera müügil eraldi).
	Nutitelefoni muusika sätted.
	Temperatuur ja ilmaennustus paaristatud nutitelefoni.
	Teavitused sinu nutitelefoni, sh kõned, sõnumid, sotsiaalmeedia uuendused ja muu, sõltuvalt sinu nutitelefoni teavitussätetest.
	Kohandatud sõnum, mille saad luua Garmin Connect mobiililäbis.
	Hetkepulss formaadis lööki/minutis (bpm) ja seitsme päeva keskmine puhkeoleku pulss.
	Stressitase. Seade mõõdab sinu pulsi varieerumist, kui oled inaktiivne, et hinnata su stressitaset. Madalam number näitab madalamat stressitaset.
	Sinu energiaru. Seade arvutab sinu hetke energiaru, võttes arvesse und, stressi ja treeninguid. Suurem number viitab suuremale energiaru.

Seadme sisselülitamine ja paigaldamine

Enne seadme kasutamist pead selle ühendama vooluallikaga.

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

1. Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni äppoest.

2. Näpista laadimisklambri ① külgi, et klamber avada.

3. Joonda klamber kontaktidega ② ja vabasta klambri küljed.

4. Ühenda USB-kaabel vooluallikaga, et seade sisse lülitada. Ilmub Hello! tekst, kui seade lülitub sisse.

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

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

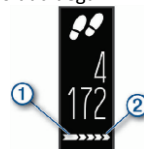
Kui paaristamine õnnestub, siis seade taaskäivitub. Sinu seade sünkroniseerib automaatselt, kui avad Garmin Connect mobiilirakenduse.

**Sammude eesmärk**

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist ① päevase eesmärgi ② suunas. Sinu seade alustab vaikimisi eesmärgiga, mis on 7500 sammu päeva.

**Liikumistulp**

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



Liikumismärguande nullimiseks mine lühikesele jalutuskäigule.

Pulsividina vaatamine

Vidin kuvab su hetkepulssi minutis (bpm).

1. Libista, et vaadata pulssividinat.

2. Vidin näitab su hetkepulssi ja puhkeoleku pulssi.

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 stressirikaid hetki päeva jooksul. Parimaks tulemuseks kanna seadet ka magades. Sünkroniseeri oma seade Garmin Connect kontoga, et vaadata kogu päeva stressitaset, pikaajseid trende ja lisainfot.

Energiaaru

Seade analüüsib su pulsi varieerumist, stressitaset, une kvaliteeti ja treeningu andmeid, et määrata su üldine energiaru. Sarnaselt kütusenäidikuga autos viitab energiaru sinu allesolevale energia kogusele ①. Energiaaru tase on vahemikus 0 kuni 100, kus 0 kuni 25 on madal energiaru, 26 kuni 50 on keskmine energiaru, 51 kuni 75 on kõrge energiaru ja 76 kuni 100 on väga kõrge energiaru.



Lisaks kuvab su seade näidiknoole, mis väljendab, kas su energiaru suureneb või väheneb või jääb samaks.

Sünkroniseeri seade oma Garmin Connect kontoga, et saada uut into energiaru, pikaajsete trendide ja lisadetailide kohta.

Teavituste vaatamine

Kui su seade on paaristatud Garmin Connect mobiilirakendusega, saad vaadata nutitelefoni teavitusi otse oma seadmest, nagu nt tekstisõnumeid ja e-kirju.

1. Libista, et vaadata teavituste vidinat.

2. Vali **View**.

Kõige uuem teavitus ilmub ekraani keskele.

3. Toksa ekraani, et teavitus valida.


NIPP: libista vanemate teavituste vaatamiseks.

Kogu sõnum ilmub seadme ekraanile.

4. Toksa ekraani ja vali teavituse eiramiseks.

Ajastatud treeningu salvestamine

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

1. Vajuta , et vaadata menüüd.

2. Vali .

3. Libista, et valida treening:

- Vali  jooksmiseks.
- Vali  kõndimiseks.
- Vali  jõutreeninguks.
- Vali  kardiotreeninguks.
- Vali  elliptilise trenaažööri treeninguks.
- Vali  Toe-to-Toe sammu-väljakutseks.
- Vali  basseinis ujumiseks.
- Vali  joogaks.
- Vali  treppidel ronimiseks.
- Vali  muudeks treeningutüüpideks.

4. Tee ekraanil topeltpuude, et käivitada taimer.




5. Alusta treeningut.

6. Libista, et vaadata lisaandmeekraane, mis ilmuvad ekraani ülaosas.

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

Nipp: taimeri taaskäivitamiseks tee ekraanil topeltpuude.

8. Libista valiku tegemiseks:

- Vali  treeningu salvestamiseks.
- Vali  treeningu kustutamiseks.
- Vali  treeningu jätkamiseks.


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. Vajuta  menüü vaatamiseks.

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.

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. Mine www.garmin.com/express järgi ekraanil olevaid juhiseid.

VO2 max hinnang

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

1. Vajuta  menüü vaatamiseks.

2. Vali  > VO2.


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.

4. Kui soovid käivitada VO2 max testi manuaalselt, et saada uus hinnang, toksa viimast tulemust ja järgi juhiseid.

Seade uuendab su VO2 max hinnangut.

Taimeri kasutamine

1. Hoi a  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. Vajuta  menüü vaatamiseks.


2. Vali  > .

3. Libista taimeri määramiseks.

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


5. Tee ekraanil topeltpuude, et käivitada taimer.

6. Vajadusel tee ekraanil topeltpuude, et peatada ja taaskäivitada taimer.

7. Vajadusel vali  taimeri taaskäivitamiseks.

Äratuskella kasutamine

1. Määra äratuskellaajad ja sagedused Garmin Connect kontol.

2. Vajuta  menüü vaatamiseks.

3. Vali  > .


4. Libista, et sirvida läbi alarmide.



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

Kui äratus on sees, ilmub  kellaaja ja kuupäeva vidinas.

Tehasesätete taastamine

Saad seadmes taastada kõik tehasesätted.


1. Vajuta  menüü vaatamiseks.

2. Vali  >  > **Reset**.

3. Valikud:

- Kui soovid taastada kõik tehasesätted ja salvestada kasutaja sisestatud info ja treeningu ajaloo, vali **Reset Default Settings**.
- Kui soovid taastada kõik tehasesätted ja kustutada kasutaja sisestatud info ja treeningu ajaloo, vali **Delete Data and Reset Settings**.


Seadme ekraanile ilmub teavitussõnum.

4. Vajuta .

5. Vali .

Seadme info vaatamine

Vaata seadme teavet, tarkvaraversiooni, regulatiivset infot ja akutaset.

1. Vajuta  menüü vaatamiseks.

2. Vali  > .

3. Libista ekraanil info vaatamiseks.

www.Garmin.com

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 korpust.

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida seadme kasutusea lühenemist.

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

Ära kunagi kasuta puuteekraanil 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.

Tehnilised andmed



Veekindlus	Swim*
Aku tüüp	Taaslaetav sisseehitatud liitium-polümeeraku
Aku kestvus	Kuni 7 päeva
Töötemperatuuri vahemik	-20°C kuni 50°C
Laadimistemperatuuri vahemik	0°C kuni 45°C
Raadiosagedus/protokoll	2,4 GHz @ 0 dBm nominaal ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia


* Lisainfot leiad www.garmin.com/waterrating.


Seadme kohandamine

Seadme sätted


Saad kohanda vivosmart 4 seadme teatud sätteid. Ülejäänud sätteid saad kohandada Garmin Connect kontol.

Vajuta  menüü vaatamiseks ja vali .


 Lülitab sisse/välja "Ära sega" režiimi.


 Määrab ekraani heledustaset.

MÄRKUS: suurem heledustase vähendab aku kestvust.

 Määrab värina taseme.

MÄRKUS: kõrgem värina tase vähendab aku kestvust.

 Määrab pulsirežiimi ja lülitab sisse/välja hälbeline pulsi teavitused.

 Kuvab seadme infot ja võimaldab seadme taaskäivitada.