

GARMIN**vivofit® 4**

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.

Igapäevane kasutamine

Muuda vivofit 4 osaks oma aktiivsest elustiilist, kandes seda terve päeva ja sünkroniseerides andmeid sageli Garmin Connect kontoga. Sünkroniseerimine võimaldab analüüsida sammude ja une andmeid, vaadata kogusummasid ja saada ülevaade oma treeningust. Garmin Connecti kontoga saad osa väljakutsetest ja võistelda sõpradega. Lisaks saad kohandada seadme sätteid, sh numbrilauda, ekraane, automaatse sünkroniseerimise sagedust ja palju muud.

Arvuti paaristamine

Kasuta valikulist USB ANT Sticki™, et paaristada oma seade arvutiga. Mine veebilehele buy.garmin.com või võta ühendust oma Garmin® edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride ja vahetatavate osade kohta.

1. Mine www.garmin.com/express
2. Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid, et laadida alla ja paigaldada Garmin Express™ rakendus.
3. Sisesta juhtmevaba USB ANT Stick USB-porti.
4. Vajuta seadme klahvi ①, et seade sisse lülitada.



Esimest korda sisse lülitades on seade paaristusrežiimis.

5. Vajadusel vajuta seadme klahvi, kuni ilmub Wi-Fi ikoon.
6. Järgi arvutis olevaid juhiseid, et lisada oma seade Garmin Connect kontole ja lõpetada paigaldusprotsess.

Andmete sünkroniseerimine arvutiga

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

1. Too seade oma arvuti lähedale.
2. Hoi a all seadme klahvi, kuni ilmub Wi-Fi ikoon.
3. Oota, kuni andmeid sünkroniseeritakse.
4. Vaata oma hetkeandmeid Garmin Connecti rakenduses.

Move Bar liikumismärkuanne

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatut efekti. Liikumismärkuanne tuletab meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi mitteliikumist ilmub liikumismärkuanne ①. Lisasegmendid ② ilmuvad pärast 15 minutit inaktiivsust.



Liikumismärkuande nullimiseks pead käima lühikese vahemaa.

Auto Goal

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi suunas. Kui saavutad oma sammu eesmärgi, ilmub 🏆 ja algab käidud sammude loendamine, mis ületavad su päevast eesmärgi. Kui sa ei soovi funktsiooni kasutada, võid luua kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connecti kontol.

Aktiivsed minutid

Oma tervise parandamiseks soovivad paljud juhtivad tervishoiu organisatsioonid (USA haiguste ärahoidmise ja vältimise keskus, Ameerika Südamete Assotsiatsioon® ja WTO) harrastada nädalas vähemalt 150 minutit intensiivset mõõdukat tegevust, nt reibas jalutuskäik. Seade mõõdab sinu tegevuse intensiivsust ja jälgib sinu aktiivseid minuteid. Saavuta oma nädalane intensiivsuse koormus minutites, kõndides vähemalt 10 minutit järjest tempokas rütmis.

Nutitelefoni paaristamine

Vivofit 4 peab olema paaristatud otse läbi Garmin Connect mobiilirakenduse ja mitte nutitelefoni Bluetooth® sätete kaudu.

1. Laadi alla nutitelefoni äppoest Garmin Connect mobiilirakendus. 📱
2. Vajuta seadme klahvi ①, et seade sisse lülitada.



Kui lülitad seadme esimest korda sisse, on see paaristusrežiimis.

NIPP: hoi a all seadme klahvi, et vaadata menüüd ja hoi a all Wi-Fi ikoon, et siseneda manuaalselt paaristusrežiimi.

3. Tee valik, et lisada 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 Garmin Connecti mobiilirakenduse sättemenüüst **Garmin Devices > Add Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

MÄRKUS: paigaldamine võib sisaldada tarkvarauuendusi, mis võivad võtta aega mitu minutit. Hoi a oma seade nutitelefoni läheduses, kuni paigaldamine on lõpetatud.

Andmete sünkroniseerimine Garmin Connect mobiilirakendusega

Sünkroniseeri oma andmeid manuaalselt, et jälgida Garmin Connect mobiiläpis oma arengut. Sinu seade sünkroniseerib automaatselt ja perioodiliselt andmeid Garmin Connect mobiilirakendusega.

1. Too seade oma nutitelefoni lähedusse.
 2. Ava Garmin Connect mobiilirakendus.
- Nipp: rakendus võib jääda taustal avatuks.
3. Hoi a all seadme klahvi, et vaadata menüüd.
 4. Hoi a all Wi-Fi ikoon.
 5. Oota, kuni sinu andmeid sünkroniseeritakse.
 5. Vaata oma hetkeandmeid Garmin Connecti mobiilirakendusest.

Unemonitor

Seade jälgib magamisel su puhkust ja liigutusi tavapärase unetundide ajal. Unestatistika sisaldab magatud tundide üldarvu, unetasemeid ja liikumisperioode. Määra oma tavapärase unetundi Garmin Connecti konto kasutajasätetes. Vaata unestatistikat Garmin Connect kontol.

MÄRKUS: uinakuid ei lisata sinu unestatistika alla.

Vidinad

Kui paaristad oma seadme nutitelefoni, saad kohandada vidinaid, mis ilmuvad sinu seadmes, ja muuta vidinate järjekorda. Vajuta seadme klahvi, et kerida läbi vidinate.

	Hetkeaeg. Seade uuendab kellaega ja kuupäeva, kui sünkroniseerid oma andmed nutitelefoni või arvutiga.
	Päevas läbitud sammude koguhulk.
	Vajalike sammude arv, et jõuda päevase eesmärgini. Kui kasutad Auto Goal funktsiooni, pakub seade sulle iga päeva alguses uue eesmärgi.
	Läbitud vahemaa hetkekuupäeval.
	Kulutatud kalorite koguhulk käesoleval päeval, sh aktiivsed kui ka puhkeoleku kalorid.
	Sinu aktiivsete minutite nädalane kogusumma.
	Päevane ilmaennustus.
beat yesterday	Kohandatud tekst. Muuda teksti Garmin Connecti mobiilirakenduses.


Menüüvalikud

	Sünkroniseerib andmeid Garmin Connect kontoga.
	Alustab ajastatud treeningut.
	Kuvab ülesandetaimeri valikuid.
	Käivitab stopperi.
	Tuvastab kadunud nutitelefoni asukoha.
	Alustab Toe-to-Toe väljakutset teise võistlejaga, kellel on ühilduv seade.
	Kuvab seadme ja reguleeriva info.
	Väljub menüüst ja naaseb eelmise vidina juurde.


Ajastatud treeningu salvestamine

Sul on võimalik salvestada ajastatud treeningut, mille saad saata Garmin Connect kontole.

NIPP: salvesta kõndimist või jooksmist automaatselt, kasutades Move IQ funktsiooni.

1. Hoi a seadme klahvi, et vaadata menüüd.
2. Hoi  treeningtaimeri käivitamiseks.
3. Alusta treeningut.

NIPP: vajuta seadme klahvi, et sirvida läbi treeningandmete, kui taimer töötab.

4. Pärast treeningu lõpetamist hoi a seadme klahvi, kuni ilmub . Ilmub kokkuvõte. Seade kuvab treeningu kogusumma ja läbitud vahemaa.

5. Vajuta seadme klahvi, et kokkuvõtte lõpetada ja naasta kodulekraanile.



Sünkroniseeri oma seade, et vaadata treeningu detaile oma Garmin Connect kontol.

Ajalugu

Seade jälgib sinu igapäevaseid samme ja unestatistika, lisaks ajastatud treeninguid ja valikulist ANT+® pulsiinfot. Ajalugu saab edastada Garmin Connect kontole. Seade salvestab kuni 4 nädala jagu treeningandmeid. Märkus: kui kasutad pulsimonitori, on su andmemah vähem. Kui andmemah saab täis, kustutab seade ruumi tegemiseks vanemad failid.

Toe-to-Toe väljakutse alustamine

Alusta 2-minutilist Toe-to-Toe väljakutset ühilduva seadmega.

1. Hoi a seadme klahvi menüü vaatamiseks.
2. Hoi a , et esitada väljakutse teisele võistlejale, kes on leviulatuses (3 m). MÄRKUS: mõlemad võistlejad peavad alustama väljakutset oma seadmes.
3. Kui ilmub võistleja nimi, hoi a .
4. Hangi sammud 2 minutiks.

Kui on jäänud 3 sekundit, kõlab seadmes helin, kuni aeg on läbi.

5. Too seade ulatusse (3 m).

Seade kuvab iga võistleja sammud ja esimese ning teise koha.

Kasutaja vahetatavad akud

Vaata "Tähtis ohutus- ja tootealane info" juhist tootekabis, et leida toote kohta käivaid hoiatusi ja muud olulist infot.

Aku vahetamine

Seade töötab kahe SR43 akuga. Kui akutase on madal, ilmub Garmin Connect kontol akuteavitus pärast sünkroniseerimist. Akude vahetamine ei kustuta sinu andmeid ega sätteid.

1. Eemalda seade rihma küljest.



2. Kasuta väikest Phillipsi kruvikeerajat, et eemaldada seadme tagaosast neli kruvi.
3. Eemalda tagakaas ja akud.



Seadme hooldus

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida seadme eluea lühenemist.

Ära vajuta klahve vee all.

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.

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

Ära aeta seadet kõrge temperatuuriga keskkonda, nagu riidekuivatisse.

Garmin Connect sätted

Kohanda oma seadme ja kasutaja sätteid Garmin Connect kontol, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust või Garmin Connect veebilehte.

- Garmin Connect mobiilirakenduses vali oma seadme pilt ja vali **Device Settings**.
- Garmin Connect veebilehel seadmete vidinas vali **Device Settings**.

Alarm: määrab alarmi aja ja korduse.

Alert Tones: võimaldab lülitada sisse/välja märguandeid. Seade piiksub, kui märguandetoonid on sisse lülitatud.

Auto Activity Start: võimaldab su seadmel luua ja salvestada ajastatud treeninguid automaatselt, kasutades Move IQ funktsiooni. Määra min ajalävi jooksmiseks ja käimiseks.

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

Colour Theme: võimaldab kohandada seadme värvitemaatikat.

Custom Widget: võimaldab sisestada kohandatud sõnumi, mis ilmub vidina nimistus.

Date format: määrab kuu- ja ajaformaadi.

Last Displayed Widget: määrab, et seade on hetkevõidinas ja ei naase vaikimisi vidinasse.

Move Alert: võimaldab liikumismärguannet lülitada sisse/välja.

Move IQ: võimaldab seadmel automaatselt tuvastada tegevusmustreid, nagu nt jalgrattasõit või jooksmine, ja kuvada detaile Garmin Connect kontol.

Time Format: määrab seadmel 12- või 24-tunnise ajaformaadi.

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

Visible Widgets: võimaldab kohandada vidinaid, mis ilmuvad sinu seadmes tavakasutuse ja ajastatud treeningu ajal. Saad muuta vidinate asendit nimistus.

Watch Face: kohanda numbrilauda.

Custom Stride Length: võimaldab seadmel täpsemalt välja arvutada läbitud vahemaad.

Saad sisestada teada vahemaa ja vahemaa läbimiseks kuluva sammude arvu. Seejärel arvutab Garmin Connect sinu sammu pikkuse.

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

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

Personal Information: sisesta isiklikke andmeid, nagu nt sünniaeg, sugu, pikkus ja kaal. Seade kasutab seda infot, et täiustada treeningu jälgimise täpsust.

Sleep: sisesta tavapärased unetunnid.

Weekly Intensity Minutes: võimaldab sisestada aktiivsete minutite nädalase eesmärgi.

4. Sisesta uued akud, negatiivne külj suunaga esikorpuse sisekülje poole.

5. Veendu, et tihend ei ole kahjustatud ja et see sobitub tagakorpusesse.

6. Aseta tagasi tagakaas ja neli kruvi.

7. Kinnita neli kruvi ühtlaselt ja kindlalt.

8. Aseta seade painduvasse silikoonrihma, venitades selle ümber seadme.

Seadmel olev nool peab olema kohakuti rihma sees oleva noolega.



Rihma vahetamine

Mine www.buy.garmin.com või võta ühendust oma Garmini edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride kohta.

1. Eemalda seade rihma küljest.
2. Aseta seade painduvasse silikoonrihma, venitades selle ümber seadme. Seadmel olev nool peab olema kohakuti rihma sees oleva noolega.

Tehnilised andmed

Aku tüüp	Kasutaja vahetatav SR43 aku
Aku kestvus	Kuni 1 aasta
Veekindlus	Swim 5ATM*
Raadiosagedus/protokoll	2,4 GHz, @ -3 dBm nominaal, Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia
Töötemperatuuri vahemik	-10°C kuni 60°C

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

www.garmin.com/waterrating.

Seadme info vaatamine

Vaata seadme ID-d, tarkvara versiooni ja regulatiivset infot.

1. Hoi a seadme klahvi, kuni ilmub **ABOUT**.
2. Vajuta seadme klahvi, et kerida läbi infokraanide.