

GARMIN

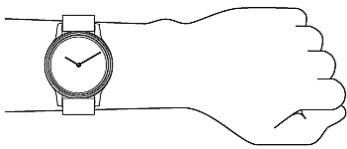
vívomove™ HR

Enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

Seadme kandmine ja pulsus

- Kanna vívomove HR seadet randmeluu kohal.

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



Märkus: pulsiandur on seadme taga.

Lisainfot randmepõhise pulsi kohta leiad www.garmin.com/ataccuracy.

Seadme režiimid

Glance (pilguheit)	Kella seierid näitavad kellaaega ja seade on lukus.
Interactive (interaktiivne)	Kella seierid liiguvad puutekraanist eemale ja seade on lukus.
Watch only (vaid kell)	Kui akutase on madal, näitab seade hetkeaga ja puutekraan on väljas, kuni laed seadme ära.

Seadme kasutamine

Topeltpuude: tee ekraanil topeltpuude ① seadme äratamiseks.

Märkus: seade lülitub välja, kui seda ei kasutata. Kui ekraan on väljas, on seade jätkuvalt aktiivne ja salvestab andmeid.

Ajastatud treeningu ajal tee ekraanil topeltpuude, et alustada/peatada taimer.

Randme asend: pööra ja tõsta rannet keha suunas, et ekraan aktiveerida. Pööra rannet kehast eemale, et ekraan välja lülitada.

Libista: kui ekraan on sees, libista puutekraani, et seade avada. Libista puutekraanil, et kerida läbi vidinate ja menüüvalikute.

Hoia: kui seade on lahti, hoia sõrme puutekraanil, et avada ja sulgeda menüü.

Toksa: toksa ekraani valiku tegemiseks. Toksa ⚡, et naasta eelmisele ekraanile.

Vidinat

Sinu seade sisaldab eellaetud vidinaid, mis tagavad kohese informatsiooni. Libista puutekraani, et kerida läbi vidinate. Toksa vidinaid, et vaadata lisainfot, nagu nt pulsigraafikut 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.

Kellaaeg ja kuupäev	Kellaaeg ja kuupäev. Seade uuendab kellaaega 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.
❤️	Hetkepuls formaadis lööki/minutis (bpm) ja seitsme päeva keskmine puhkeoleku pulsus.
🏃	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.
70 📊	Hetke stressitaseme. Seade mõõdab sinu pulsi varieerumist, kui oled inaktiivne, et hinnata su stressitaset. Madalam number näitab madalamat stressitaset.
☀️	Hetke temperatuur ja ilmaennustus paaristatud nutitelefoni.
💬	Teavitused sinu nutitelefoni, sh kõned, sõnumid, sotsiaalmeedia uuendused ja muu, sõltuvalt sinu nutitelefoni teavitussätetest.
🎵	Nutitelefoni muusika sätteid.
VIRB	Paaristatud VIRB® kaamera sätteid (kaamera müügil eraldi).

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 Bluetooth® sätete kaudu.

1. Installeeri Garmin Connect mobiilirakendus nutitelefoni äppipoest.
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 **Garmin Devices > Add Device** ja järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Kui paaristumine õnnestub, ilmub sõnum ja seade sünkroniseerib automaatselt sinu nutitelefoni.



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 meele pidada, et on aeg liikuda. Pärast tundi aega inaktiivsust ilmub liikumisriba ①. Lisalõigud ② ilmuvad pärast 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.

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.

Pulsi varieerumine ja stressitaseme

Seade analüüsib pulsi varieerumist, kui sa ei liigu, et määrata üldine stressitaseme. 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 stressitaseme, 51-75 keskmine tase ja 76-100 kõrge stressitaseme. 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 puutekraani, et vaadata stressitaseme graafikut.

Teavituste vaatamine

Kui seadme ekraanile ilmub teavitus, tee valik:

- Toksa puutekraani 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 puutekraani 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 koguarvuid Garmin Connectis.



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

4. Tee ekraanil topeltpuude, et käivitada taimer.
5. Alusta treeningut.
6. Libista, et vaadata lisaandmeekraane.
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.


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 lisaandmeekraane (valikuline).
6. Vali  korduse lõpetamiseks. Ilmub puhkeoleku taimer.
7. Pausi ajal tee valik:
 - Lisaandmeekraanide 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.

Pulsimärguannete määramine

Saad määrata, et seade teavitaks sind, kui su pulss on suurem või väiksem eesmärgipärasest tsoonist või kohandatud vahemikust. Nt saad määrata, et seade teavitaks sind, kui su pulss on ülalpool 180 lööki/minutis. Saad kasutada Garmin Connect kontot, et määrata kohandatud tsooni.

1. Hoi a sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.
2. Vali  ja vali treening.
3. Vali **Alerts > HR Alert**.
4. Valikud:
 - Kasutamaks olemasolevat pulsitsooni vali pulsitsoon.
 - Kasutamaks kohandatud min/max väärtusi vali **Custom**.

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

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-ioonaku
Aku kestvus	Kuni 5 päeva nutirežiimis; kuni 2 nädalat kellarežiimis.
Töötemperatuuri vahemik	-10°C kuni 50°C
Laadimistemperatuuri vahemik	0°C kuni 45°C
Raadiosagedus/protokoll	ANT+ 2.4 GHz @ 0 dBm nominaal; Bluetooth 2.4 GHz @ 0 dBm nominaal.




* Lisainfot leiad www.garmin.com/waterrating.

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. vivomove HR 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 piiramatul hulgal treeninguid, treeningu jälgimisandmeid ja pulsandmeid Garmin Connect kontolt. Kui andmemaht 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 sätted.

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 andmeid Garmin Connect mobiilirakendusega iga kord, kui avad rakenduse. Sinu seade sünkroniseerib perioodiliselt ja automaatselt 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 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. Hoi a nahkrihm kuivas! Ära mine ujuma ega duši alla nahkrihmaga. Vesi võib nahkrihma kahjustada.



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.

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?

Vivomove HR seade ühildub nutitelefoni, mis kasutab Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogiat.

Mine www.garmin.com/ble ühilduvusinfo vaatamiseks.