

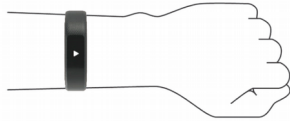
**GARMIN****vivosmart® 3**

Enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.

**Seadme kandmine ja pulss**

- Kanna vivosmart 3 seadet randmeluu kohal.

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



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

**Seadme kasutamine**

Topeltpuude	Toksa puuteekraani kaks korda (1), et seade aktiveerida. Ajastatud treeningu ajal toksa ekraani kaks korda, et taimer käivitada/peatada. <b>Märkus:</b> ekraan lülitab välja, kui sa seadet ei kasuta. 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.
Hoiat	Hoiat nappu ekraanil, et avada ja sulgeda menüü.
Libista	Libista puuteekraanil, et sirvida läbi vidinate ja menüüvalikute.
Toksa	Toksa puuteekraani, et teha valik. Toksa (2), et naasta eelmisele ekraanile.

**Vidinat**

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

Kellaaeg ja kuupäev	Hetke kellaaeg ja kuupäev. Seade uuendab kellaaega ja kuupäeva, kui sünkroniseerid oma seadme nutitelefoni või arvutiga.
88	Päevas tehtud sammude koguarv ja sammude eesmärk. Seade jätab meelde ja pakub välja uue eesmärgi igaks päevaks.
Heart rate icon	Hetkepulss formaadis lööki/minutis (bpm) ja seitsme päeva keskmine puhkeoleku pulss.
Staircase icon	Ronitud korruste koguarv ja päevane eesmärk.
Location pin icon	Läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides päevas.
Activity icon	Aktiivsete minutite koguarv ja eesmärk nädala kohta.
Flame icon	Kulutatud kalorite koguhulk päevas, sh aktiivsed kui ka puhkeoleku kalorid.
70 icon	Hetke stressitaseme. Seade mõõdab sinu pulsi varieerumist, kui oled inaktiivne, et hinnata su stressitaset. Madalam number näitab madalamat stressitaset.
Sun icon	Hetke temperatuur ja ilmaennustus paarisatud nutitelefoni.
Messages icon	Teavitused sinu nutitelefoni, sh kõned, sõnumid, sotsiaalmeedia uuendused ja muu, sõltuvalt sinu nutitelefoni teavitussätetest.
Music icon	Nutitelefoni muusika sätteid.
VIRB	Paarisatud VIRB® kaamera sätteid (kaamera müügil eraldi).

**Seadme sisselülitamine ja paigaldamine**

Enne seadme kasutamist pead selle ühendama vooluallikaga. vivosmart 3 seadme ühendatud funktsioonide kasutamiseks peab see olema paarisatud otse Garmin Connect™ mobiilirakenduse kaudu ja mitte nutitelefoni Bluetoothi® sätete kaudu.

1. Installeeri Garmin Connect mobiilirakendust nutitelefoni äppipoest.

2. Suru laadimisklambri (1) külgi, et avada klamber.

3. Joonda klamber kontaktidega (2) ja vabasta klambri küljed.

4. Ühenda USB-kaabel vooluallikaga, et seade sisse lülitada.

Seadme ekraanile ilmub tekst Hello!, kui seade on sees.

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

- Kui paarisad seadet esimest korda Garmin Connect mobiilirakendusega, järgi ekraanil olevaid juhiseid.
- Kui paarisad 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 sammusihhi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Päeva jooksul liikudes kuvab seade su arengu eesmärgi (1) suunas.

**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 olnud aega.



Liikumismärguanne nullimiseks mine lühikesele jalutuskäigule.

**Pulsigrافیku vaatamine**

Pulsigrافیk 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 pulsigrافیkut.

**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 puuteekraani, et vaadata stressitaseme graafikut.

**Teavituste vaatamine**

Kui seadme ekraanile ilmub teavitus, tee valik:

- Toksa puuteekraani ja vali (1), et vaadata tervet teavitus.
- Vali (2) teavituse eiramiseks.

Kui seadme ekraanile ilmub sissetulev kõne, tee valik:

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

- Vali (1), et võtta kõne nutitelefoni vastu.
- Vali (2), 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 (1), et vaadata tervet teavitus.
- Vali teavitus ja seejärel (2) 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.

### 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  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 Repts**, 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.

### Sünkroniseeri andmed 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.

### 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 eluea lühenemist.

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


### Tehnilised andmed

Veekindlus	Swim*
Aku tüüp	Taaslaetav liitium-polümeeraku
Aku kestvus	Kuni 5 päeva
Töötamp. vahemik	-20°C kuni 50°C
Laadimistemper. vahemik	0°C kuni 45°C
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll; Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia




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



### Stopperi 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. vivosmart 3 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 pulsimõõtuuri andmed ning kuni 7 ajastatud treeningut. Vaata viimast 7 ajastatud treeningut oma seadmes. Sünkroniseeri oma andmed, et vaadata piiramatul hulgal treeninguid, treeningu jälgimisandmeid ja pulsandmeid Garmin Connect kontolt. Kui andmemaht saab täis, kustutab seade ruumi tegemiseks vanemad failid.



### 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 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.

### 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 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.

### Randmepõhise pulsimõõtuuri väljalülitamine

1. Hoi a sõrme puutekraanil menüü vaatamiseks.
2. Vali  >  > **Off**.