



## vívofit™ kasutusjuhend

### Tutvustus

#### ⚠ HOIATUS

Loe kindlasti tootega kaasas olevat juhendit *Oluline turva- ja tooteinfo*, saamaks toote kohta olulist lisainformatsiooni ja tutvumaks erinevate ohtudega, mis võivad esineda.

Konsulteeri alati oma arstiga enne kui alustad uut või muud olemasolevat treeningprogrammi.

### Alustamine

Kasutades oma toodet esimest korda, tuleb sul seadme seadistamiseks ja põhifunktsioonide tundma õppimiseks läbi teha järgnevad sammud.

**MÄRGE:** Seadet saad seadistada nii koduarvuti kui ühilduva mobiilse seadmega.

- 1 Vali üks järgnevast võimalusest:
  - Kui kasutad seadme seadistamiseks arvutit, sisesta kaasas olev USB ANT Stick™ vabasse USB pesa ja paigalda seadistustarkvara.
  - Kui kasutad seadistamiseks mobiiltelefoni, lae alla ja paigalda Garmin Connect™ mobiiläpp.

2 Mine lehele [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit).

3 Lülita seade sisse.

Kui lülitad seadme sisse esmakordselt, on see paaris-  
tusrežiimil. Kui seade ei ole paarisustusrežiimil, hoia all  
seadme nuppu kuni kuvatakse **PAIR**.

4 Järgi kuvatavaid juhiseid seadme paarisutamiseks ning  
vii sellega lõpuni seadme seadistamine.

### Tarkvara allalaadimine

1 Arvutis olles, mine lehele [www.garminconnect.com/vivofit](http://www.garminconnect.com/vivofit).

2 Vali **Download** ja järgi kuvatavaid juhiseid.

### Mobiiläpi allalaadimine

Erinevalt teistest Bluetooth® seadmetest, tuleb antud  
seadet paarisutada ainult läbi Garmin Connect mobiiläpi.

**MÄRGE:** Selleks, et edukalt oma seadet paarisutada ja andmeid  
sünkroniseerida, peab Su mobiil ühilduma Bluetooth 4.0-ga.

1 Mobiilis olles, mine lehele [www.garminconnect.com/vivofit](http://www.garminconnect.com/vivofit).

2 Vali **Download App** ja järgi kuvatavaid juhiseid.

### Seadme sisse lülitamine

Vajuta seadmel olevat nuppu ①.



### Andmete arvutisse saatmine

Enne kui saad andmeid arvutisse saata, peab USB ANT  
Stick™ olema sisestatud arvuti USB pesa.

- 1 Too seade arvutile lähemale kui 3 meetrit.
- 2 Hoia all seadme nuppu kuni ilmub kiri **SYNC**.
- 3 Vaata oma andmeid Garmin Connectis.

### Andmete mobiilsele seadmele saatmine

Enne kui saad andmeid mobiilsele seadmele saata, peavad  
seadmed olema omavahel paarisatud (vt. [Mobiiläpi  
allalaadimine](#)).

- 1 Too seade mobiilsele seadmele lähemale kui 3 meetrit.
- 2 Hoia all seadmel olevat nuppu kuni kuvatakse **SYNC**.
- 3 Vaata oma andmeid Garmin Connect mobiiläpis.

### Seadme kandmine

- 1 Vali rihm, mis sobib su randmele kõige paremini.
- 2 Veendu, et rihmal olevad nagad oleks kindlalt aukudes.  
Kui mõlemad nagad on korralikult omal kohal, püsib  
seade kindlalt Su randmel.
- 3 Kanna seadet kogu päev ([Unejälgija kasutamine](#)).

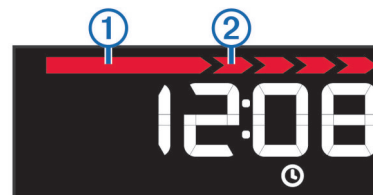
### Ikoonid

Ikoone kuvatakse ekraani alaservas. Iga ikoon esindab  
erinevat funktsiooni. Seadmel olevat nuppu kasutades, saad  
valida erinevate funktsioonide vahel.

	Päeva jooksul tehtud sammude arv.
<b>GOAL</b>	Seatud eesmärgist puudu olevate sammude arv. Seade jälgib Sinu käitumist, õpib sellest ja pakub iga päev välja uue eesmärgi.
<b>KM or MI</b>	Päeva jooksul läbitud vahemaa kilomeetrites või miilides.
	Antud päeva jooksul põletatud kalorite arv.
	Antud asukoha kellaeg ja kuupäev. Seade uuendab kuupäeva ja kellaega iga kord kui sünkroniseerid selle oma arvuti või mobiilse seadmega. Kui vahetad ajatsooni, siis pead õige kellaaja saamiseks seadme arvuti või mobiilse seadmega sünkroniseerima.
	Su südame löögisagedus ja tsoon. Seade peab olema ühenduses ühilduva pulsivööga.

### Liikumisnäidik

Pikaajaline istumine võib käivitada kahjulikke häireid  
ainevahetuses. Liikumisnäidik tuletab Sulle meelde, et peaksid  
liikuma. Liikumisnäidik ① ilmub peale tunniajast liikumatust.  
Lisalülid ② ilmuvad peale igit järgnevat liikumatut 15 minutit.



Liikumisnäidiku saab lähtestada, kui liigud natuke ringi.

### Automaatne eesmärk

Seade loob Sulle iga päev uue eesmärgi vastavalt Su senisele  
aktiivsustasemele. Kui alustad oma jalutust või jooksu, hakkab  
seade seatud eesmärgist samme maha. Kui saavutad oma  
eesmärgi, kuvatakse **GOAL+** ning seade asub lugema samme,  
mis ületavad su päevast eesmärki.

Kui seadistad oma seadet esmakordselt, palutakse sul  
määrata oma aktiivsusklass. See määrab Su algse eesmärgi.  
Saad oma aktiivsusklassi muuta või määrata ise oma läbi-  
ta-vate sammude eesmärgi läbi Garmin Connect'i.

## Seadme sätted

Saad oma seadme sätteid muuta läbi Garmin Connect'i.

**Aja formaat:** Saad oma seadme panna aega kuvama kas 12-tunnises või 24-tunnises formaadis.

**Mõõtühikud:** Saad oma seadme panna läbitud vahemaid kuvama kas kilomeetrites või miilides.

**Nähtavad väärtused:** Saad mugandada seadme ekraanil kuvatavaid väärtusi.

**Automaatne eesmärk:** Saad oma seadmel lasta endale automaatselt päevast eesmärki määrata.

**MÄRGE:** Kui see funktsioon keelata, siis pead ise omale päevas läbitavate sammude eesmärgi seadma.

## Ajalugu

Su seade jälgib ja talletab su päevas läbitud sammude ja põletatud kalurite arvu, une statistikat ja valikulist ANT+™ sensori infot. Selle saad saata oma arvutisse või mobiili.

Seade hoiab Su aktiivusandmeid alles kuni 30 päeva. Kui mäluruum saab täis, kustutab seade vanimad failid, et teha ruumi uutele andmetele.

## Unejälgijast

Une ajal, jälgib vívofit Su puhkust. Une statistika sisaldab magatud tundide üldarvu, liikumisperioode ja rahuliku une perioode.

**MÄRGE:** Saad oma une statistikat ka käsitsi sisestada läbi Garmin Connect'i.

### Unejälgija kasutamine

Selleks, et täpselt registreerida liikumisperioode ja rahuliku une perioode, pead kandma seadet une ajal.

- 1 Hoi a all seadme nuppu kuni kuvatakse **SLEEP**.
- 2 Režiimist väljumiseks hoi a all seadme nuppu kuni kiri kaob.

## ANT+ pulsivöö

Seadet saab kasutada juhtmevabade ANT+ sensoritega. Sensorite ühilduvuse ja ostuinfo saamiseks, külasta lehekülge <http://buy.garmin.com>.

### Pulsivöö paigaldamine

#### MÄRKUS

Ära kasuta geele või määrdeid, mis sisaldavad päikesekreemi

Ära kasuta elektroodidel hõõrdumist vähendavaid määrdeid

**MÄRGE:** Kui Sul puudub pulsivöö, võid järgneva vahele jätta.

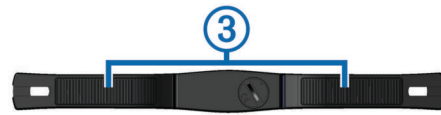
**MÄRGE:** Seade võib pikaajalisel kasutamisel põhjustada hõõrdumist. Selle leevendamiseks, kasuta hõõrdumisvastast määret või geele mooduli keskosas, kus see puudutab Su nahka.

Pulsivööd tuleks kanda otsekontaktis nahaga, rinnaku all. See peaks olema piisavalt pingul, et püsida liikumise ajal paigal.

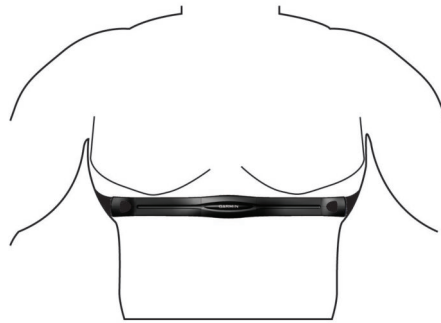
- 1 Lükka üks naga ① rihmal läbi pulsivööli oleva avause ②.



- 2 Vajuta see alla.
- 3 Märka mooduli tagaosas olevad elektroodid ③ tekitamiseks oma rinna ja saatja vahele tugeva ühenduse.



- 4 Pane rihm ümber rindkere ja kinnita see pulsivöö teise otsaga.



Garmin'i® logo peaks olema õiget pidi.

- 5 Too seade pulsivööle lähemale kui 3 meetrit. Peale pulsivöö paigaldamist on see kasutamiseks valmis ning edastab andmeid.

### ANT+ pulsivöö paaristamine

Enne paaristamist, pead pulsivöö endale paigaldama.

**MÄRGE:** Kui Su seadmega polenud kaasas pulsivööd, siis pead Garmin Connect lehel pulsivöö võimaluse aktiveerima.

- 1 Too seade sensori toimealasse (3m).  
**MÄRGE:** Püsi paaristamise ajal teistest ANT+ sensoritest 10m.

- 2 Vajuta nuppu seadmel kuni kuvatakse **HEART**.

Kui pulsivöö on seadmega paaristatud, ilmuvad ekraanile Su südame löögisagedus ning -tsoon.

**MÄRGE:** Seade jälgib Su südametööd ka peale seda, kui lahkud seadmes südametöö monitoorimise lehelt. Vilkuv ♥ näitab, et seadmele saadetakse andmeid.

### Südametöö jälgimise lõpetamine

- 1 Mine seadme südamelehele.
- 2 Oota kuni andmeid uuendatakse.
- 3 Südametöö jälgimise lõpetamiseks, hoi a alla seadme nuppu. Kuvatakse kiri **HEART OFF**.

## Seadme andmed

### vívofit tehnilised näitajad

Aku tüüp	Kaks vahetatavat CR1632 akut
Aku eluiga	Kuni 1 aasta
Veekindlus	5 ATM*
Töotemperatuuri vahemik	-10° kuni 60°C

\*Seade peab vastu rõhule, mis vastab 50m sügavusele sukeldumisega.

### Pulsivöö tehnilised näitajad

Aku tüüp	Vahetatav CR2032, 3 volti
Aku eluiga	Umbes 3 aastat (1 tund päevas)
Veekindlus	1 ATM* <b>MÄRGE:</b> Toode ei edasta südametöö andmeid ujumise ajal.

Töötemperatuuri vahemik	-10° kuni 50°C <b>MÄRGE:</b> Külmaades tingimustes, kanna sobivat riietust, et pulsivöö püsiks keha temperatuuril.
Raadiolaine sagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ traadita side protokoll

\*Seade peab vastu rõhule, mis vastab 10 meetri sügavusele sukeldumisega.

## Kasutaja poolt vahetatavad akud

### ⚠ HOIATUS

Ära kasuta akude eemaldamiseks terariistu

Hoia akusid lastele kättesaamatus kohas

Kunagi ära pane akusid suhu. Kui kogemata aku alla neelad, helista kohe arstile või kohalikku mürgikeskusesse.

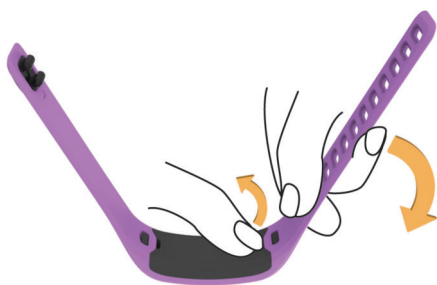
Vahetatavad lapik-akud võivad sisaldada perkloraatset materjali. Vaja võib minna erikäsitsemist. Vaata [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ ETTEVAATUST

Võtke ühendust oma kohaliku jäätmekäitlusosakonnaga, et akud saaksid korralikult taaskäitlusse lastud.

### vívofit akude vahetamine

1 Eemalda moodul rihmast.



- 2 Kasuta mooduli esiküljelt 4 kruvi eemaldamiseks väikest ristpeaga kruvikeerajat.
- 3 Eemalda kate ja akud.



- 4 Paigalda uued akud.  
**MÄRGE:** Ära kahjusta ega kaota tihendit.
- 5 Paigalda kate ja neli kruvi tagasi oma kohale.

Peale akude vahetust, tuleb seade uuesti arvuti ja soovitud mobiilse seadmega paaristada.

### Pulsivöö aku

### ⚠ HOIATUS

Ära kasuta akude eemaldamiseks terariistu

Võtke ühendust oma kohaliku jäätmekäitlusosakonnaga, et akud saaksid korralikult taaskäitlusse lastud. Perkloraatne materjal - vaja võib minna erikäsitsemist. Mine lehele [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### Pulsivöö akude vahetamine

1 Leia üles ümmargune kate pulsivöö tagumisel küljel.



- 2 Kasuta münti ja keera katet vastupäeva kuni see on piisavalt lahti, et see eemaldada.
- 3 Eemalda kate ja aku.
- 4 Oota 30 sekundit.
- 5 Sisesta uus aku nii, et plussmärk jääks peale.  
**MÄRGE:** Ära kahjusta ega kaota ümmargust tihendit.
- 6 Kasuta münti ning paigalda kate oma kohale päripäeva keerates.

Peale aku vahetamist võib juhtuda, et pead pulsivöö oma seadmega uuesti paaristama.

## Seadme hooldamine

### MÄRKUS

Välgi äärmuslike põrutusi ja karmi kohtlemist, sest see võib lühendada toote eluiga.

Välgi vee all nuppude vajutamist.

Ära kasuta seadme puhastamiseks terariistu.

Välgi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.

Loputa seadet värske veega kokkupuutel kloori, sooltee, päikesekaitsetoodete, kosmeetika, alkoholi või muude tugeva-toimeliste kemikaalidega. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada toote kesta.

Ära hoia seadet kohas, kus võib tekkida pikaajaline kokkupuude äärmuslike temperatuuridega, sest see võib põhjustada püsivaid kahjustusi.

## Lisa

### Seadme registreerimine

Aita meil Sulle paremat tuge pakkuda ning registreeri oma seade juba täna.

- Mine lehele <http://my.garmin.com>.
- Hoia originaalne ostutšekk või selle koopiat turvalises kohas.

### Tarkvara litsentsileping

SEDA SEADET KASUTADES NÕUSTUTE JÄRGIMA JÄRGNEVA TARKVARA LITSENTSILEPINGU TINGIMUSI. PALUN LUGEGE SEE LEPING TÄHELEPANELIKULT LÄBI.

Garmin annab teile piiratud õiguse kasutada seadmesse integreeritud tarkvara ("tarkvara"), mis on binaarsel ku-jul, kogu toote normaalse töö vältel. Pealkiri, omandiõigused ja intellektuaalse omandi õigused jäävad Garminile.

Te nõustute, et tarkvara on Garmini omand ja on kaitstud Ameerika Ühendriikide autoriõiguse seaduste ja rahvusvaheliste autoriõiguse lepingutega.

Te tunnistate, et tarkvara struktuur, ülesehitus ja kood on Garmin'i väärtuslikud ärisaladused ja tarkvara lähtekoodi kujul jääb ka edaspidi Garmin'i ärisaladuseks. Te nõustute mitte dekompileeri-da, lahti võtta, muuta, pöördprojekteerida või teha muul moel inimestele loetavaks tarkvara, selle osasid ega ka lu-ua tuletatud töid, mis põhinevad antud tarkvaral. Te nõustute mitte eksportima või taas-eksportima tarkvara ühtegi riiki, mis ei vasta Ameerika Ühendriikides kehtivatele ekspordikontrolli seadustele.

### Tarkvara uuendamine

Kui tarkvara uuendus on saadaval, laeb seade selle järgmine kord kui sünkroniseerid seadme Garmin Connect lehega automaatselt alla ja paigaldab selle.

### Südametöö tsoonid

Tsoon	% maksimaalsest südametööst	Tajutav pingutus	Hüved
1	50–60%	Pingevara, kerge tempo, rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav tempo, veidi sügavam hingamine, vestlus võimalik	Tavaline veresoonekon-na treening, hea taastumise tempo
3	70–80%	Mõõdukas tempo, raskem vestelda	Suurem aeroobne suutlikkus, optimaalne veresoonekon-na trenn
4	80–90%	Kiire ja natuke ebamugav tempo, jõuline hingamine	Parem anaeroobne vastupidavus ja talu-vus, parem kiirus
5	90–100%	Sprintimistempo, jätkusuutmatu pika aja vältel, hingamiskõrgused	Suurendab anaeroobset ja lihaste vastupidavust, lisab jõudu

This [language] version of the vivofit English manual (Garmin part number 190-01699-00, revision B) is provided as a convenience. If necessary, please consult the most recent revision of the English manual regarding the operation and use of the vivofit  
**GARMIN IS NOT RESPONSIBLE FOR THE ACCURACY OF THIS [LANGUAGE] MANUAL AND DISCLAIMS ANY LIABILITY ARISING FROM THE RELIANCE THEREON.**

Garmin® ja Garmin'i logo on ettevõtte Garmin Ltd või selle tütarettevõtete poolt USAs ja teistes riikides registreeritud kaubamärgid. vivofit™, ANT+™, Garmin Connect™ ja USB ANT Stick™ Garmin Ltd või selle tütarettevõtete poolt registreeritud kaubamärgid. Neid ei tohi kasutada ilma Garmin'i kirjaliku loata. Bluetooth® märk ja logod on Bluetooth SIG, Inc. omand ning nende kasutamine Garmin'i poolt on litsentsi alusel. Teised kaubamärgid ja -nimed on nende vastavate omanike omandid.

See toode on ANT+™ atesteeritud. Külasta lehekülge [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) ühilduvate toodete ja aplikatsioonide nimekirja nägemiseks.

