

**GARMIN**<sup>®</sup>

**vivoactive<sup>®</sup> HR**



Kasutusjuhend

## Tutvustus

### HOIATUS



Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Alati konsulteeeri oma arstiga enne, kui alustad või muudad treeningprogrammi.

### Seadme ülevaade













①	Puuteekraan	Libista üles või alla, et kerida läbi vidinate, andmeekraanide ja menüüde. Libista paremale, et naasta eelmisele kuvale. Valimiseks toksa. Hoi a all, et naasta kella numbrilauale või kellaajaekraanile.
---	-------------	--

②		<p>Vajuta, et naasta eelnevale kuvale.</p> <p>Vajuta, et märgistada uus ring (eeldab kasutajaseadeid).</p> <p>Hoia all, et vaadata kiirmenüü valikuid, sh seadme sisse- ja väljalülitamist.</p>
③		<p>Vajuta, et avada rakenduste nimistu. Vajuta, et alustada või peatada treeninguid või rakendusi.</p> <p>Hoia all, et avada menüü. Menüü elemendid muutuvad vastavalt sinu treeningule või kuvatavale vidinale.</p>

### ***Ikoonid***

Kui ikoon vilgub, otsib seade signaali. Ühtlaselt põlev ikoon tähendab, et signaal on leitud või et andur on ühendunud.

<b>GPS</b>	GPS töötab
	Bluetooth® töötab
	Pulsiandur töötab
	Jalaandur töötab
	LiveTrack töötab
	Kiirus- ja rütmiandur töötavad
	Varia™ rattavalgustus töötab

	Varia rattaradar töötab
	Varia Vision™ töötab
	tempe™ andur töötab
VIRB	VIRB® kaamera töötab
	vivoactive HR äratus töötab

### **Taustvalguse kasutamine**

- Puuduta või libista mis tahes ajal puuteekraani, et lülitada taustvalgustus sisse.  
**MÄRKUS:** Märkuanded ja sõnumid aktiveerivad taustvalguse automaatselt.
- Kohanda taustvalgustuse sätteid (lk 51).


### **“Ära sega” režiim**

Kasuta režiimi, et lülitada välja toonid, värinad ja märkuannete ning teavituste taustvalgustus. Nt saad kasutada seda režiimi magades või filmi vaadates.

**MÄRKUS:** Seade käivitab automaatselt “ära sega” režiimi sinu tavapärase magamistundide ajal. Määra oma uneaeg Garmin Connect™ konto kasutajasätetes.

**1** Hoia .

**2** Vali **Do Not Disturb**.

**NIPP:** Režiimist väljumiseks hoia all  ja vali Do Not Disturb.


### **Puuteekraani nupid**

- Numbrilaual libista sõrmega üles või alla, et sirvida läbi seadme vidinate.

- Enne aktiivsustaimeriga käivitamist hoida sõrme andmeväljal, et seda muuta.
- Treeningu ajal libista üles või alla, et vaadata järgmist andmeekraani.
- Treeningu ajal hoida oma sõrme puuteekraanil, et vaadata numbrilauda ja vidinaid.
- Libista sõrme üles või alla, et kerida läbi vidinate ja menüüde.
- Soorita iga menüüvalik eraldi tegevusena.

### ***Puuteekraani lukustamine ja avamine***

Lukusta puuteekraan, et vältida juhuslikke ekraanivajutusi.

- 1 Hoida .
- 2 Vali **Lock Device**.
- 3 Vali klahv seadme avamiseks.

## **Nutikad funktsioonid**


### **Nutitelefoniga paaristamine**

Ühenda oma vivoactive HR seade nutitelefoni, et pääseda ligi seadme kõikidele funktsioonidele.

**MÄRKUS:** Erinevalt teistest Bluetoothi seadmetest, mis on paaristatud nutitelefoni Bluetoothi sätete vahendusel, peab sinu vivoactive HR seade olema paaristatud otse Garmin Connect mobiilirakenduse kaudu.

- 1 Mine **[www.garminconnect.com/vivoactiveHR](http://www.garminconnect.com/vivoactiveHR)** ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid, et laadida alla Garmin Connect mobiilirakendus.

## 2 Valikud:

- Järgi esmaseadistuse ajal ekraanile ilmuvaid juhiseid, et paaristada oma seade nutitefoniga.
- Kui sa ei paaristanud oma seadet nutitefoniga esmaseadistuse ajal, hoia  vivoactive HR seadmes ja vali **Settings > Bluetooth**.

## 3 Ava Garmin Connect mobiilirakendus.

## 4 Tee valik, et lisada oma seade Garmin Connect kontole:

- Kui see on esimene seade, mille oled paaristanud Garmin Connect mobiilirakendusega, järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.
- Kui oled juba paaristanud mõne teise seadme Garmin Connect mobiilirakendusega, vali **Garmin Devices > +** mobiilirakenduse sättemenüüst ja järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

## Ühendatud funktsioonid

Ühendatud funktsioonid on saadaval sinu vivoactive HR seadmele, kui ühendad seadme sobiva nutitefoniga, kasutades Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogiat. Mõni funktsioon eeldab, et sul on nutitefonis Garmin Connect mobiilirakendus. Lisainfot leiad veebist [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps)

**Phone notifications:** Kuvab vivoactive HR seadmes telefoni teavitused ja sõnumid.

**LiveTrack:** Võimaldab sõpradel ja perekonnal jälgida sinu võistlusi ja treeninguid reaajas. Kutsu inimesi end jälgima e-kirja või sotsiaalmeedia vahendusel, võimaldades neil näha sinu andmeid reaajas Garmin Connecti jälgimislehel.

### **Activity uploads to Garmin Connect:**

Saadab automaatselt sinu treeningud Garmin Connect kontole, kui sa oled treeningu salvestamise lõpetanud.


**Connect IQ™:** Võimaldab sul täiendada oma seadet uute numbrilaudade, vidinate, rakenduste ja andmeväljadega.

### **Telefoni teavitused**

Teavitused vajavad toimimiseks ühilduvat nutitelefoni, mille saaks paaristada vívoactive HR seadmega. Kui su telefon võtab sõnumeid vastu, saadab see teavitusi sinu seadmesse.

### **Bluetoothi teavituste lubamine**

Enne teavituste lubamist peab vívoactive HR seadme paaristama ühilduva mobiilseadmega (lk 5).

- 1 Hoia  .
- 2 Vali **Settings > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 3 Vali **During Activity**, et määrata teavituste eelistused, mis ilmuvad treeningu salvestamise ajal.
- 4 Vali teavituse eelistus.
- 5 Vali **Not During Activity**, et määrata teavituste eelistused, mis ilmuvad kellarežiimis.
- 6 Vali teavituste eelistus.
- 7 Vali **Timeout**.

**8** Vali pausi kestvus.

### **Teavituste vaatamine**

**1** Libista numbrilaua üles või alla, et vaadata teavituste vidinat.

**2** Vali teavitus.

Toksa puutekraani, et vaadata täielikku teavitust.

**3** Vali , et naasta eelmisele kuvale.

### **Teavituste haldamine**

Vivoactive HR seadmel ilmuvate teavituste haldamiseks saad kasutada oma ühilduvat nutitelefoni.

Valikud:

- Kui sa kasutad Apple® seadet, kasuta nutitefonis teavituskeskuse sätteid, et valida seadmes kuvatavad elemendid.
- Kui sa kasutad Android™ seadet, kasuta Garmin Connect mobiilirakenduse sätteid, et valida seadmes kuvatavad elemendid.

### **Bluetoothi väljalülitamine**

**1** Hoia .

**2** Vali **Settings > Bluetooth > Status > Off**, et lülitada välja Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogia vivoactive HR seadmes.

Vaata oma nutitelefoni kasutusjuhendist, kuidas mobiilis Bluetoothi ühendust välja lülitada.



### **Kadunud nutitelefoni leidmine**

Kasuta seda funktsiooni, et leida oma kadunud mobiilseade, mis on paarisatud Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogiaga ja on hetkel leidismisulatuses.

1 Vali .

2 Vali **Find My Phone**.

Vívoactive HR seade hakkab otsima paarisatud mobiilseadet. Seadme ekraanile ilmuvad tulbad vastavad Bluetoothi signaali tugevusele, lisaks tuleb sinu mobiilseadmes kuuldavale märguanne.

3 Vali  otsingu peatamiseks.

### **Pulsianduri funktsioonid**

Vívoactive HR seadmel on randmepõhine pulsiandur, mis ühildub ANT+® rinnal kantavate pulsimonitoridega. Saad vaadata randmepulssi pulsividinast. Kui mõlemad (randmepulss ja ANT+ pulss) on saadaval, kasutab su seade ANT+ pulsiandmeid. Kirjeldatud funktsioonide jaoks on vaja pulsimonitori.

### **Pulsianduri ja seadme kandmine**

- Kanna vívoactive HR seadet randmeluu kohal.

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



- Ära kahjusta seadme taga olevat pulsiandurit.
- Vaata lk 13, et saada lisainfot randmepõhise pulsi kohta.

### **Pulsividina vaatamine**

Vidin kuvab su hetkepulssi minutis (bpm), madalaimat puhkeoleku pulssi ja pulsi graafikut.

- 1 Kella numbriauual libista alla.



- 2 Toksa puutekraani, et vaadata oma keskmisi puhkeoleku pulsiandmeid viimase 7 päeva kohta.


### **Pulsipõhise randmeanduri väljalülitamine**

Vivoactive HR seadmes on pulsi sätte vaikimisi väärtus *Auto*. Seade kasutab automaatselt randmepõhist pulsimõõtmist, välja arvatud juhul, kui sa paaristad ANT+ südamemonitori seadmega.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Sensors > Heart Rate > Off.**

## Südame löögisagedustsooni määramine

Seade kasutab esmapaigalduse kasutajaprofiili informatsiooni, et määrata sinu vaikumisi pulsitsoonid. Seadmes on eraldi sagedustsoonid jooksmiseks ja rattasõiduks. Kõige täpsema kaloriinfo saad siis, kui määrad oma max pulsi. Lisaks saad määrata iga südame pulsisagedustsooni ja sisestada manuaalselt puhkeoleku pulsi. Saad manuaalselt seadmes või Garmin Connect kontol muuta oma tsoone.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > User Profile > Heart Rate Zones.**
- 3 Vali **Default** vaikumisi väärtuste vaatamiseks (valikuline).  
Vaikumisi väärtused saab rakendada jooksmiseks ja rattasõiduks.
- 4 Vali **Running** või **Cycling**.
- 5 Vali **Preference > Set Custom.**
- 6 Vali **Based On.**
- 7 Valikud:
  - Vali **BPM**, et vaadata ja muuta tsoone vastavalt südame löökidele minutis.
  - Vali **%Max. HR**, mis kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides, vastavalt maksimaalse pulsi suuruselt.
  - **%HRR** kuvab ja laseb muuta pulsitsoone protsentides (max pulss miinust puhkeoleku pulss).

**8** Vali **Max. HR** ja sisesta oma max pulss.

**9** Vali tsoon ja sisesta iga tsooni jaoks väärtus.

**10** Vali **Resting HR** ja sisesta puhkeoleku pulss.

### ***Kui seade määrab pulsitsoonid***


Vaikimisi sätted võimaldavad seadmel tuvastada sinu max pulsi ja määrata pulsitsoonid protsendina sinu max pulsist.

- Veendu, et su kasutajaprofiili sätted on õiged (lk 40).
- Jookse randme- või rinnamonitoriga sageli.
- Proovi mõnda pulsitreeningu plaani, mis on saadaval Garmin Connect kontol.
- Vaata oma pulsitrende ja aega tsoonides Garmin Connect kontoga.

### **Pulsi edastamine Garmin<sup>®</sup> seadmetesse**

Edasta pulsiandmeid vívoactive HR seadmest ja vaata neid paaristatud Garmin<sup>®</sup> seadmetest. Näiteks saad edastada oma pulsiandmeid Edge<sup>®</sup> seadmesse rattasõidu ajal või VIRB kaamerasse treeningu ajal.

**MÄRKUS:** Pulsiandmete edastamine vähendab aku kestvust.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Sensors > Heart Rate > Broadcast HR.**
- 3 Alusta treeningut (lk 21).  
Vivoactive HR seade alustab pulsiandmete edastamist.
- 4 Paarista oma vivoactive HR seade oma Garmin ANT+ ühilduva seadmega.  
**MÄRKUS:** Paaristamise juhised on iga Garmini toote jaoks erinevad. Vaata oma kasutusjuhendit.

## Nõuanded korrapäratute südame löögisagedusandmete kohta

Kui andmed südame löögisageduse kohta ilmuvad korrapäratult või ei ilmu üldse, proovi järgnevaid samme:

- Puhasta ja kuivata käsi, enne kui asetad seadme käele.
- Ära kasuta päikesekreemi seadme all.
- Kanna seadet randmeluu kohal. Seade peaks käel olema kindlalt, ent mugavalt.

**MÄRKUS:** Võid üritada kanda seadet kõrgemal kohal, nt küünarvarrel. Võid kanda seadet ka teisel käel.

- Soojenda 5 kuni 10 minutit ja mõõda om pulssi enne treeningu alustamist.

**MÄRKUS:** Enne külma kätte minekut soojenda seadet toas.

- Loputa seadet värske veega pärast igit treeningut.

## Taastumispulss

Kui sa treenid koos pulsianduriga, saad määrata oma taastumise pulssi pärast igat treeningut. Taastumise pulsi saab niimoodi: võta oma hetkepuls ja pulss pärast kahte minutit taastumist pärast trenni lõpetamist. Näiteks pärast tavapärast jooksmist peatad sa taimeri. Sinu pulss on 140 bpm. Kui oled veetnud kaks minutit puhates, on sinu pulss 90 bpm. Seega on sinu taastumispulsiks 50 bpm (140 miinus 90). Mõned uuringud seostavad taastumispulssi südame tervisega. Suuremad numbrid viitavad tavaliselt tervemale südamele.

**NIPP:** Parimaks tulemuseks peaksid kaheks minutiks liikumise peatama, kuni seade arvutab su taastumispulssi. Pärast väärtuse ilmutist saad treeningu salvestada või kustutada.

## Vidinaid

Sinu seadmes on rohkelt vidinaid, mis võimaldavad infole kohest ligipääsu. Mõni vidin eeldab Bluetooth-ühendust sobiva nutitelefoniaga.

Mõned vidinaid ei ole vaikimisi kättesaadavad. Saad need lisada automaatselt.

**Notifications:** Teavitab sind sissetulevatest kõnedest, sõnumitest, sotsiaalmeedia uuendustest ja muust vastavalt sinu nutitelefoni teavitussätetele.

**Calendar:** Kuvab sinu nutitelefoni kalendri tulevased kohtumised.

**Music controls:** Muusikamängija seaded sinu nutitelefoni.

**Weather:** Kuvab hetke temperatuuri ja ilmaennustuse.

**My day:** Kuvab dünaamilise ülevaate sinu tänastest treeningutest. Meetrika hulka kuuluvad sinu viimasena salvestatud spordiala, intensiivsusminutid, läbitud korrused, sammud, kulutatud kaloreid ja muu.

**Activity tracking:** Jälgib sinu igapäevast sammude arvu, sammude eesmärki, läbitud vahemaad, kulutatud kaloreid ja unestatistikat.

**Intensity minutes:** Jälgib sinu aega, mis on kulunud, osaledes mõõduka või kiire tempoga treeningutes, sinu iganädalast intensiivsusminutite eesmärki ja arengut eesmärgi suunas.

**Heart rate:** Kuvab pulsi kui löökide arv minutis (bpm), päeva madalaima puhkepulsi ja pulsograafiku.

**Last sport:** Kuvab lühiülevaate sinu eelmisest salvestatud treeningust ja sinu nädala kogutulemusest.

**VIRB controls:** Tagab kaamera seaded, kui su VIRB kaamera on paaristatud vivoactive HR seadmega.

**Calories:** Tagab kaloriandmed hetkepäeva jaoks.

**Golf:** Kuvab golfiandmed viimase ringi kohta.

## **Vidinate vaatamine**

Kella numbrilaual libista üles või alla.

### **Vidina nimistu kohandamine**

1 Hoia .

2 Vali **Settings > Widgets**.

### 3 Valikud:

- Vali element, mida näidata või peita rakenduste nimistust, või muuta rakenduste nimistus.
- Vali **Add Widgets**, et lisada element vidinate nimistusse.

#### **Connect IQ Features**

Lisa Connect IQ funktsioonid Garmini või muu levitaja kaudu, kasutades Garmin Connect mobiilirakendust. Saad muuta seadme numbrilauda, andmevälju, vidinaid ja rakendusi.

**Watch Faces:** muuda kella välimust

**Data Fields:** laadi alla uusi andmevälju, mis näitavad andurit, tegevust ja ajalugu uuel moel. Saad lisada Connect IQ andmeväljad oma funktsioonide ja lehtede juurde.

**Widgets:** tagab info ülevaate silmapilguga, sh andurite andmed ja teavitused.

**Apps:** lisa interaktiivseid lisa oma kellale, nagu nt uus väline ja treeningu aktiivsustüübid.

#### **Connect IQ funktsioonide allalaadimine**

Enne Connect IQ funktsioonide allalaadimist Garmin Connect mobiilirakendusest pead paaristama seadme oma nutitelefoni, milles töötab Garmin Connect mobiilirakendus.

- 1 Garmin Connect mobiilirakenduse sätetest vali **Connect IQ Store**.
- 2 Vajadusel vali oma seade.
- 3 Vali Connect IQ funktsioon.



4 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

### **Connect IQ funktsioonide allalaadimine arvutiga**

- 1 Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Mine **garminconnect.com** ja logi sisse.
- 3 Seadme vidinates vali **Connect IQ Store**.
- 4 Vali Connect IQ funktsioon ja laadi see alla.
- 5 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

### **Minu päevast**

Minu Päeva vidin on igapäevane hetkvõtte sinu treeningust. See on dünaamiline kokkuvõtte, mida uuendatakse päeva vältel. Kui sa ronid korrusevahe või salvestad treeningu, ilmub see info ka vidinas. Meetrika hulka kuulub viimasena salvestatud spordiala, nädala intensiivsusminutid, läbitud korrused, sammud, kulutatud kalorid ja muu. Toksa puuteekraani, et käivitada valik, mis suurendab täpsust, või et vaadata lisameetrikat.

### **Intensiivsusminutid**

Oma tervise parandamiseks soovivad paljud juhtivad tervishoiu organisatsioonid (USA haiguste ärahoidmise ja vältimise keskus, Ameerika Südame Assotsiatsioon® ja WTO) harrastada nädalas vähemalt 150 minutit intensiivset mõõdukat tegevust, nt kerge jalutuskäik või 75 minutit tempokat treeningut, nagu nt jooksmine.

Seade mõõdab sinu tegevuse intensiivsust ja jälgib mõõdukas kuni tempokas rütmis sooritatud tegevuse kestvust (pulsiantmed on nõutud).

Saavuta oma nädalane intensiivsuse koormus minutites, osaledes vähemalt 10 minutit järjest mõõdukas kuni tempokas rütmis tegevuses. Seade liidab mõõdukas tempos treeningute hulga kokku tempokas rütmis tegevuse minutitega. Sinu tempoka treeningu minutid kahekordistatakse, kui need lisatakse.

### ***Intensiivsusminutite teenimine***

Sinu vivoactive HR seade arvutab intensiivsusminutid, võrreldes sinu pulsiaandmeid treeningu ajal sinu keskmise puhkeoleku pulsiga. Kui pulss on välja lülitatud, arvutab seade mõõdukad intensiivsusminutid, analüüsides sinu samme minutis.

- Alusta ajastatud treeningut, et saada kõige täpsemad intensiivsusminutid.
- Treeni vähemalt 10 minutit mõõduka või tempoka intensiivsusega.

### **Treeningu jälgimine**

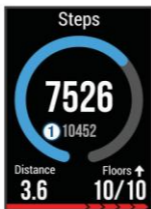
#### ***Liikumise teavitus (Move Alert)***

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Move Alert tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi mitte liikumist ilmub kiri Move! ja punane tulp. Lisasegmendid ilmuvad pärast igat 15 minutit inaktiivsust. Kui vibratsioon on sees, siis seade ka vibreerib (lk 48).

Mine lühikesele jalutuskäigule (vähemalt mõned minutid), et liikumise teavitus peatada.

### **Automaatne eesmärkide seadistamine (Auto Goal)**

Seade loob päevase sammude eesmärgi vastavalt sinu eelnevale aktiivsustasemele. Kui sa päeva jooksul liigud, näitab seade su liikumist päevase eesmärgi ① suunas.



Kui sa ei soovi Auto Goal funktsiooni kasutada, võid luua kohandatud sammude eesmärgi Garmin Connect kontol.

### **Kogusammude ja läbitud korruste vaatamine**


- 1 Libista numbrilaual üles või alla, et vaadata sammude vidinat.
- 2 Toksa puutekraani, et vaadata oma igapäevaseid kogusamme viimase seitsme päeva kohta.
- 3 Libista üles, et vaadata igapäevast üles ja alla ronitud korruste infot.

### **Une jälgimine (Sleep Tracking)**

Magamise ajal jälgib seade su liikumist. Unestatistika hõlmab magatud kogutunde, unetasemeid ja liikumisperioode. Määra oma tavapärased unetunnid Garmin Connect konto kasutajasätetega. Vaata oma unestatistikat Garmin Connect kontolt.

### **Treeningu jälgimise väljalülitamine**

Kui sa lülitad treeningu jälgimise välja, siis samme, läbitud korruseid, intensiivsusminuteid, unejälgimist ja Move IQ muudatusi ei salvestata.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Activity Tracking > Status > Off**.

### **Ilmavidina vaatamine**

- 1 Libista numbrilual, et vaadata ilmavidinat.
- 2 Toksa puutekraani, et vaadata igatunnist ja –päevast ilmainfot.
- 3 Keri allapoole, et vaadata igapäevast ilmainfot.

### **VIRB kaugjuhtimispult**

VIRB kaugjuhtimisfunktsioon võimaldab juhtida VIRB kaamerat eemalt. Ava aadress [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB), et osta VIRB kaamera.

### **VIRB kaamera kasutamine**


Enne VIRB kaugfunktsiooni kasutamist pead lubama kaugsätte oma VIRB kaameras. Lisainfot leiad „VIRB seeriad: kasutusjuhend“. Ühtlasi saad määrata, et VIRB vidinat näidataks vidinate nimistus (lk 15).

- 1 Lülita VIRB kaamera sisse.
- 2 Libista vívoactive HR seadmel, et vaadata VIRB vidinat.
- 3 Oota, kuni seade ühendub sinu VIRB kaameraga.
- 4 Valikud:
  - Video salvestamiseks toksa puutekraani.

Vivoactive HR ekraanile ilmub video loendur.

- Salvestamise peatamiseks topsa puutekraani.
- Pildistamiseks libista paremale ja topksa puutekraani.

## Rakendused

Vali , et näha rakendusi oma seadmes. Saad valida nii, et näed rakendusi seadmest. Mõned rakendused eeldavad Bluetoothi ühendust ühilduva nutitelefoniaga.

**Activities:** Sinu seadmes on rohkelt treeningu ja välitegevuste rakendusi, sh jooksmiseks, ujumiseks, jalgrattaga sõitmiseks ja golfimänguks.

**Find my phone:** Kasuta rakendust, et leida oma kadunud telefon, mis on ühendatud sinu seadmega Bluetoothi juhtmevaba ühenduse abil.

## Treeningud

Saad kasutada oma seadet sise- või välisruumis, jõu- või treeningtegevuseks. Kui alustad tegevust, kuvab ja salvestab seade sensori andmeid. Saad treeningu salvestada ja jagada Garmin Connect kommuunis.


Saad lisada Connect IQ tegevusrakendusi Garmin Connect mobiilirakendust kasutavasse seadmesse (lk 16).

### **Treeningu alustamine**


Kui sa alustad treeningut, lülitub GPS automaatselt sisse (vajadusel). Kui sa lõpetad tegevuse, naaseb seade kellarežiimi.



1 Vali .

2 Vali treening.

- 3 Vajadusel järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid, et sisestada lisainfot.
- 4 Vajadusel oota, kuni seade ühendub ANT+ anduritega.
- 5 Kui treening eeldab GPS-i, mine välja ja oota, kuna seade tuvastab satelliidid.
- 6 Vali  taimeri käivitamiseks.  
**MÄRKUS:** Seade ei salvesta sinu tegevust, kui sa pole seda käivitanud.




### Ringiklahvi sisselülitamine

Kohanda klavh , et see toimiks kui ringiklahv ajastatud treeningute ajal, nagu nt jooksmise ja rattasõidu.

- 1 Vali .
- 2 Vali treening.  
**MÄRKUS:** Funktsioon ei ole saadaval kõikide treeningute jaoks.
- 3 Hoia .
- 4 Vali ekraani ülaosast treeningu nimi.
- 5 Vali **Laps > Lap Key**.

Ringiklahv on aktiivne valitud treeningu ajal, kuni sa selle välja lülitad.






### Treeningu peatamine

- 1 Vali .
- 2 Valikud:
  - Treeningu salvestamiseks ja kellarežiimi naasmiseks vali .
  - Treeningu tühistamiseks ja kella režiimi naasmiseks vali .

## **Jooksmine**

### **Jooksmaminek**


Enne ANT+ sensorite kasutamist pead sensorid oma seadmega paaristama (lk 51).



- 1 Aseta endale peale ANT+ sensorid, nagu nt jalaandur ja pulsimonitor (valikuline).
- 2 Vali  .
- 3 Vali **Run**.
- 4 Kui kasutad valikulisi ANT+ sensoreid, oota kuni seade ühendub sensoritega.
- 5 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad.
- 6 Vali  taimeri käivitamiseks. Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 7 Alusta treeningut.
- 8 Vali  ringide salvestamiseks (valikuline) (lk 43).
- 9 Libista alla või üles, et kerida läbi andmeekraanide.
- 10 Pärast treeningu lõpetamist vali  >  treeningu salvestamiseks.

### **Jalgrattasõit**

#### **Jalgrattaga sõitma minek**

Enne ANT+ sensorite kasutamist pead sensorid oma seadmega paaristama (lk 51).



- 1 Paarista oma ANT+ sensorid, nagu nt pulsiandur, kiirusandur või rütmiandur (valikuline).
- 2 Vali  .

- 3 Vali **Bike**.
- 4 Kui kasutad valikulisi ANT+ sensoreid, oota kuni seade ühendub sensoritega.
- 5 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad.
- 6 Vali  taimer käivitamiseks. Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 7 Alusta treeningut.
- 8 Libista alla või üles, et kerida läbi andmeekraanide.
- 9 Pärast treeningu lõpetamist vali  >  treeningu salvestamiseks.



### **Käimine**

#### **Käimaminek**

Enne ANT+ sensorite kasutamist pead sensorid oma seadmega paaristama (lk 51).

- 1 Pane endale peale ANT+ andurid, nagu nt jalaandur või pulsiandur (valikuline).
- 2 Vali .
- 3 Vali **Walk**.
- 4 Kui kasutad valikulisi ANT+ sensoreid, oota kuni seade ühendub sensoritega.
- 5 Mine õue ja oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad.
- 6 Vali  taimer käivitamiseks. Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 7 Alusta treeningut.



- 8 Libista alla või üles, et kerida läbi andmeekraanide.
- 9 Pärast treeningu lõpetamist vali  >  treeningu salvestamiseks.

### Ujumine

#### MÄRKUS

Seade on mõeldud pinnaujumiseks. Sukeldumine koos seadmega võib seda kahjustada ja mõjutada garantii kehtivust.

---



**MÄRKUS:** seade ei salvesta pulsiandmeid ujumise ajal.

### Ujumine basseinis

**MÄRKUS:** ujumisel ei ole randmepõhine pulss saadaval.

- 1 Vali .
- 2 Vali **Pool Swim**.
- 3 Vali oma basseini suurus või sisesta kohandatud mõõtmed.
- 4 Vali  taimeri käivitamiseks. Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 5 Treeningu alustamiseks. Seade mõõdab automaatselt ujumise ajavahemikke ja vahemaid.
- 6 Pausi ajal vali  taimeri peatamiseks. Kuva muudab värvi ja ilmub puhkeekraan.
- 7 Vali  taimeri taaskäivitamiseks.
- 8 Pärast treeningu lõpetamist hoida all  ja vali .

## Basseini suuruse määramine

- 1 Vali .
- 2 Vali **Pool Swim**.
- 3 Hoia .
- 4 Vali ekraani ülaosast treeningu nimi.
- 5 Vali **Pool Size**.
- 6 Vali oma basseini suurus või sisesta kohandatud mõõtmed.

## Ujumise terminoloogia

**Length:** Üks suund basseinis.

**Interval:** Koosneb ühest või mitmest pikkusest. Uus pikkus algab pärast puhkepausi.

**Stroke (tõmme):** Tõmmed loendatakse igal korral, kui seadet kandev käsi sooritab täieliku ujumisliigutuse.


**Swolf (efektiivsus):** Efektiivsus on antud pikkuse läbimiseks kulunud aja ja sooritatud tõmmete summa. Näiteks 30 sekundit ja 15 tõmme annavad tulemuseks 45. *Swolf* on ujumise efektiivsuse näitaja, ja nagu golfis, on madalam tulemus parem.

## Golf

### Golfi mängima minek

Enne golfimängu pead selle alla laadima Garmin Connect mobiilirakendusest (lk 6). Garmin Connect mobiilirakenduses olevaid kursusi uuendatakse automaatselt.



- 1 Vali .
- 2 Vali **Golf**.

- 3 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 4 Vali väljak.  
Keri läbi andmeekraanide iga augu jaoks. Seade kohandub automaatselt ümber, kui liigud järgmise augu juurde.
- 5 Pärast treeningu lõpetamist hoiab  ja vali **End Round**.

### Info aukude kohta

Kuna löögialuste asukohad muutuvad, arvestab seade vahemaad haljasala esiosast, keskmest ja lõpust lähtuvalt, kuid mitte löögialuse tegeliku asukoha järgi.



①	Käesoleva augu number
②	Vahemaa haljasala tagaossa
③	Vahemaa haljasala keskosas
④	Vahemaa haljasala esiosas
⑤	Punktisumma augu kohta
	Järgmine auk
	Eelmine auk

## Lühilöökide ja kurviga golfiradade vahemike vaatamine


Vaata lühilöökide ja kurviga golfiradade vahemike nimistuid.

Libista vasakule või paremale, kuni ilmub lühilöögi ja golfiraja info.





**MÄRKUS:** Vahemaad eemaldatakse nimistust, kui oled need läbinud.

## Odomeetri kasutamine





Saad kasutada odomeetrit aja, vahemaa ja läbitud sammude salvestamiseks. Odomeeter käivitub automaatselt ja peatub, kui alustad või lõpetad ringi.

- 1 Libista vasakule või paremal, kuni ilmub odomeeter.
- 2 Vajadusel hoia all  ja vali **Reset Odometer**, et odomeeter nullida.



## Punktisumma määramine

- 1 Auguinfot kuvaval ekraanil hoia all  .
- 2 Vali **Start Scoring**.  
Ilmub punktikaart, kui sa oled haljasalal.
- 3 Vali  või  tulemuse määramiseks.
- 4 Vali  .  
Sinu täielik punktisumma on uuendatud.

## Tulemuste vaatamine





- 1 Auguinfo kuval hoia all  .
- 2 Vali **Scorecard** ja vali auk.
- 3 Vali  või  , et muuta selle augu punktisummat.
- 4 Vali  .  
Sinu täielik punktisumma on uuendatud.

## Löögi mõõtmine



- 1 Tee löök ja vaata, kuhu pall langeb.
- 2 Vali .
- 3 Kõnni või sõida pallini.  
Vahemaa tühistatakse automaatselt, kui liigud järgmise augu juurde.
- 4 Vajadusel hoia all  ja vali **New Shot**, et nullida vahemaa igal ajal.

## Veesport

### Sõudmise alustamine

- 1 Vali .
- 2 Vali **Row**.
- 3 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 4 Vali  taimeri käivitamiseks.  
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 5 Alusta treeningut.
- 6 Libista üles või alla, et sirvida läbi andmeekraanide.
- 7 Pärast treeningu lõpetamist vali   
>  treeningu salvestamiseks.

### Aerusurfi alustamine

- 1 Vali .
- 2 Vali **SUP**.
- 3 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 4 Vali  taimeri käivitamiseks.

Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.

- 5 Alusta treeningut.
- 6 Libista üles või alla, et sirvida läbi andmeekraanide.
- 7 Pärast treeningu lõpetamist vali  >  treeningu salvestamiseks.

### **Suusatamine**



#### **Murdmaasuusatamise alustamine**

- 1 Vali .
- 2 Vali **XC Ski**.
- 3 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 4 Vali  taimeri käivitamiseks.  
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 5 Alusta treeningut.
- 6 Libista üles või alla, et sirvida läbi andmeekraanide.
- 7 Pärast treeningu lõpetamist vali  >  treeningu salvestamiseks.

#### **Allamäge suusatamine või lumelauasport**

- 1 Vali .
- 2 Vali **Ski / Board**.
- 3 Mine välja ja oota, kuni seade tuvastab satelliidid.
- 4 Vali  taimeri käivitamiseks.  
Ajalugu salvestatakse vaid siis, kui taimer töötab.
- 5 Alusta treeningut.

Automaatne jooksufunktsioon on vaikimisi lubatud. See funktsioon salvestab automaatselt uusi suusaringe olenevalt sinu liikumisest. Taimer peatub, kui sa ei liigu enam allamäge ja kui sa oled tõstukil. Taimer jääb pausile tõstukiga sõidu ajal.


- 6 Vajadusel liigu allamäge, et taaskäivitada taimer.
- 7 Libista üles või alla, et sirvida läbi andmeekraanide.
- 8 Pärast treeningu lõpetamist vali  >  treeningu salvestamiseks.

### **Siseruumi tegevused**

Vivoactive HR seadet saab kasutada treenimiseks siseruumides, nt jooksmiseks siseruumi rajal või kasutades paigalolevat ratast.

Siseruumi tegevuste jaoks on GPS välja lülitatud. Kui GPS on jookstes välja lülitatud, siis kiirust, vahemaad ja rütmi mõõdab seadme kiirendusmõõtur. Kiirendusmõõtur kalibreerib end ise. Kiiruse, vahemaa ja rütmi andmete täpsus täiustub pärast paari GPS-iga sooritatud välijooksu.

### **Kohandatud treeningu loomine**

- 1 Vali .
- 2 Vali **Add New**.
- 3 Vali treeningu tüüp.
- 4 Vali treeningu värv.
- 5 Vali nimi või sisestada kohandatud nimi. Samasugused treeningunimed on numbritega. Nt Jooks(2).

## 6 Valikud:

- Vali **Use Default**, et luua kohandatud treening lähtuvalt vaikimisi süsteemisätetest.
- Vali juba olemasoleva treeningu koopia, et luua kohandatud treeningut, alustades juba olemasolevast treeningust.

## Rakenduste nimistu kohandamine

1 Hoia .

2 Vali **Settings > Apps**.

3 Valikud:

- Vali element, mida näidata või peita rakenduste nimistust, või korrasta nimistu ümber.
- Vali **Add Apps**, et lisada rakenduste nimistusse element.

## Navigeerimine

Kasuta GPS-navigatsiooni, et salvestada asukohti, navigeerida asukohtadesse ja leida tee koju.

### Asukoha märkimine

Asukoht on punkt, mille salvestad ja hoiustad oma seadmes. Kui soovid, et seade mäletaks maamärke või naaseks teatud punkti, saad asukoha märgistada.

1 Mine kohta, kus tahad asukoha ära märkida.


2 Hoia .

3 Vali **Navigation > Save Location**.  
Ilmub asukohainfo.

4 Vali .





## **Asukohta kustutamine**

- 1 Hoia  .
- 2 Vali **Navigation > Saved Locations**.
- 3 Vali asukoht.
- 4 Vali **Delete > Yes**.

## **Salvestatud asukohta navigeerimine**

Enne salvestatud asukohta navigeerimist peab su seade üles leidma satelliidid.

- 1 Hoia  .
- 2 Vali **Navigation > Saved Locations**.
- 3 Vali asukoht ja seejärel **Go To**.
- 4 Vali treening.  
Ilmub kompass
- 5 Liigu edasi.  
Kompassi nool osutab salvestatud asukohta suunas.  
**NIPP:** Täpsemaks navigeerimiseks suuna oma seade navigeerimissuuna poole.
- 6 Vali  taimeri käivitamiseks.

## **Navigeerimine tagasi algusesse**

Enne algusesse navigeerimist pead tuvastama satelliitide asukohad, käivitama taimeri ja alustama tegevust.

Tegevuse vältel saad igal ajal naasta alguspunkti. Näiteks, kui sa jooksed uues linnas ja sa ei ole kindel, kuidas peateele või hotelli tagasi minna, saad tagasi navigeerida alguspunkti. See funktsioon ei ole saadaval iga treeningu jaoks.

- 1 Hoia  .

## 2 Vali **Navigation** > **Back to Start**.

Ilmub kompass.

## 3 Liigu edasi.

Kompassi nool osutab alguspunkti suunas.

**NIPP:** Täpsemaks navigeerimiseks suuna oma seade navigeerimissuuna poole.

## **Navigeerimise peatamine**

### 1 Hoia .

### 2 Vali **Stop Navigation**.

## **Kompass**

Seadmes on 3-teljeline automaatselt kalibreerimisega kompass. Kompassi funktsioonid ja välimus sõltub treeningust, kas GPS on lubatud ja kas sa navigeerid sihtpunkti.

### ***Kompassi manuaalne kalibreerimine***

#### **MÄRKUS**

Kalibreeri kompassi väljas. Tagamaks kursi täpsus ära seisa magnetvälju mõjutavate objektide läheduses, nagu nt sõidukid, ehitised ja pea kohal asetsevad elektriliinid.

Sinu seade on tehases kalibreeritud ja kasutab vaikimisi automaatset kalibreerimist. Kui su kompass ei tööta korralikult, nt pärast pikki vahemaid või suuri temperatuuri kõikumisi, saad kompassi manuaalselt kalibreerida.

### 1 Hoia .

2 Vali **Settings** > **Sensors** > **Compass** > **Calibrate** > **Start**.

3 Järgi ekraanile ilmutavaid juhiseid.

## Ajalugu

Ajalugu sisaldab kuni 14 päeva ulatuses treeninguid ja pulsiandmeid ning kuni 7 ajastatud treeningut. Saad vaadata oma 7 viimast ajastatud treeningut. Saad andmeid sünkroniseerida, et vaadata piiramatus mahus treeninguid, treeningute jälgimisinfot ja pulsiandmeid Garmin Connect kontolt (lk 38-39).

Kui seadme mälu on täis, kustutab seade vanimad failid, et teha ruumi uutele andmetele.

## Ajaloo kasutamine

1 Hoia .

2 Vali **History**.

3 Vali treening

4 Valikud:

- Vali **Details**, et vaadata tegevuse lisainfot.
- Vali **Laps**, et määrata treeningring ja vaadata lisainfot iga ringi kohta.
- Vali **Delete** valitud tegevuse kustutamiseks.

### **Aja vaatamine igas pulsitsoonis**

Enne pulsitsooni andmete vaatamist pead pulsiga treeningu lõpetama ja selle salvestama.

Oma aja vaatamine igas pulsitsoonis aitab sul kohandada treeningute intensiivsust.


1 Hoia .

- 2 Vali **History**.
- 3 Vali treening.
- 4 Vali **Time in Zone**.

### **Isiklikud rekordid**


Kui oled lõpetanud jooksu, kuvab kell kõik võimalikud selle treeningu rekordid. Rekorditeks on kiireim aeg tüüp-distantsidel ja pikim jooks või sõit.

#### ***Isiklike rekordite vaatamine***


- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Records**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali rekord.
- 5 Vali **View Record**.

#### ***Isikliku rekordi taastamine***

Saad taastada iga isikliku rekordi varasema versiooni.


- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Records**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali rekord.
- 5 Vali **Previous > Yes**.  
**MÄRKUS:** See ei kustuta salvestatud treeninguid.

#### ***Isiklike rekordite eemaldamine***

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Records**.
- 3 Vali spordiala.

- 4 Vali rekord.
- 5 Vali **Clear Record > Yes**.  
**MÄRKUS:** See ei kustuta salvestatud treeninguid.

### **Isiklike rekordite kustutamine**

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Records**.
- 3 Vali spordiala.
- 4 Vali rekord.
- 5 Vali **Clear All Records > Yes**.  
**MÄRKUS:** See ei kustuta salvestatud treeninguid.

### **Garmin Connect**

Garmin Connectiga saad olla ühenduses oma sõprade tegemistega. Saad jälgida, analüüsida, jagada andmeid ja julgustada sõpru tegevustes. Salvesta oma aktiivse elustiili sündmused, milleks võivad olla jooksmine, kõndimine, sõitmine, ujumine, matkamine, golf, mängud ja muu. Lisaks on Garmin Connect sinu veebipõhine statistikabaas, kus saad analüüsida ja jagada kõiki oma golfiringe. Tasuta konto saad teha veebis:  
[www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start)

**Tegevuste salvestamine:** Pärast seadmega tegevuse läbimist ja salvestamist on see võimalik üles laadida Garmin Connecti, säilitades andmeid nii pikalt, kui soovid.

**Andmete analüüsimine:** Võimalik on vaadelda tegevuste kohta käivaid detailseid andmeid, milleks on aeg, vahemaa, pulss, põletatud kalorid, rütm, kaart ja tempo- ning kiirusegraafikud.

Saad vaadata lisainfot oma golfimängu, sh punktikaardi, statistika ja väljaku kohta. Võid vaadata ka kohandatud raporteid.

**Tegevuste jälgimine:** Saad lugeda oma samme, ühineda sõbraliku võistlusega ja



saavutada oma eesmärgid.

**Treeningute salvestamine:** Võimalik on jälgida sõprade tegevusi ning postitada tegevuste kohta käivaid linke sotsiaalvõrgustikesse.

**Sätete haldamine:** Saad kohandada oma seadet ja kasutajasätteid Garmin Connect kontol.

**Ligipääs Connect IQ poodi:** Laadi alla rakendusi, numbrilaudu, andmevälju ja vidinaid.

**Garmin Connect mobiilirakenduse kasutamine**

Saab laadida oma tegevusandmeid oma Garmin Connect kontole põhjalikuks analüüsiks.

Seal saad ülevaate oma tegevustest ja jagada tulemusi sõpradega. Saad kasutada Garmin Connect mobiilirakenduses automaatset üleslaadimist.

- 1 Mobiilirakenduse sätete menüüs vali **Garmin Devices**.
- 2 Vali vivoactive HR seade ja seejärel **Device Settings**.
- 3 Vali tumblemupp, et käivitada automaatne üleslaadimine.

### **Garmin Connecti kasutamine arvutis**

Kui sa ei ole paaristanud oma vivoactive HR seadet nutitelefoni, saad laadida kõik oma tegevusandmed Garmin Connect kontole, kasutades oma arvutit.

- 1 Ühenda seade oma arvutiga USB-kaabliga.
- 2 Mine [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

### **Garmin Move IQ™ sündmused**

Move IQ feature funktsioon tuvastab automaatselt tegevusmustreid, nagu nt rattasõit või jooksmine, mis kestab vähemalt 10 minutit. Vaata sündmuse tüüpi ja kestvust Garmin Connecti ajajoonelt, kuid need ei ilmu treeningute nimistus, hetkevõtete seas ega uudisvoos. Kui soovid detailsemat ja täpsemat tulemust, salvesta ajastatud treening oma seadmes.

## **Seadme kohandamine**

### **Numbrilaua muutmine**

Võid kasutada vaikesättena pakutud digitaalset numbrilauda või Connect IQ numbrilauda (lk 16).

- 1 Numbrilaul hoi a all  .

2 Vali **Watch Faces**.

3 Tee valik.

### **Kasutajaprofiili loomine**

Saad täiendada andmeid oma soo, sünniaasta, kehakaalu, pikkuse ja südame löögisagedustsooni kohta (lk 11). Seade kasutab neid andmeid täpse treeninginfo arvutamiseks.

1 Hoia .

2 Vali **Settings > User Profile**.

3 Tee valik.

### **Rakenduse sätted**

Need sätted võimaldavad sul kohandada rakendusi lähtuvalt su treeningvajadustest. Näiteks saad kohandada andmeekraane ja lubada märguandeid ja treeningfunktsioone.

#### ***Andmeekraanide kohandamine***

Saad andmeekraane kohandada vastavalt oma treeningu eesmärkidele või valikulistele lisadele. Nt võid kohandada ühte andmeekraani, et see näitaks ringi läbimise tempot või südame löögisagedustsooni.

1 Vali .

2 Vali treening.

**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

3 Hoia .

4 Vali treeningu nimetus ekraani ülaosast.

5 Vali **Data Screens**.

6 Vali ekraan.



7 Vajadusel vali tumblernupp, et lubada andmeekraan.

8 Vali muudetav andmeväli.

### **GPS-i sätete muutmine**

Seade kasutab satelliitsignaali määramiseks vaikumisi GPSi. Parema töötulemuse jaoks võid sisse lülitada GPS ja GLONASS satelliitsignaali vastuvõtmise. GPSi ja GLONASSi kasutamine võib vähendada patarei kestvust rohkem kui vaid GPS-i kasutamine.

1 Vali .

2 Vali treening.

**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

3 Hoia .

4 Vali treeningu nimetus ekraani ülaosast.

5 Vali **GPS > GLONASS**.

### **Märguanded**

Määra märguandeid iga tegevuse jaoks, et jõuda kiiremini oma soovitud treeningtulemuseni. Mõni märguanne on saadaval vaid teatud tegevuste jaoks.

### **Vahemaa märguanne (range alert)**


Märguanne teavitab, kui kindlaksmääratud vahemaa jääb alla või üle mingit väärtust.

Näiteks antakse teada, kui südame löögisagedus on alla 2. tsooni või üle 5. tsooni (lk 11).

1 Vali .

2 Vali treening.



**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

- 3 Hoia .
- 4 Vali treeningu nimetus ekraani ülaosast.
- 5 Vali **Alerts > Add New**.
- 6 Vali märguande tüüp.  
Olenevalt kaasas olevatest lisadest, võivad märguannete hulka kuuluda südame löögisageduse, tempo, kiiruse ja rütmiga seotud märguanded.
- 7 Vajadusel lülita märguanne sisse.
- 8 Vali tsoon või sisesta väärtus iga märguande jaoks.

Iga kord, kui ületad või langed alla määratud piiri, ilmub sõnum koos piiksuga või vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 48).

### **Korduv märguanne (recurring alert)**

Korduv märguanne teavitab iga kord, kui seade loendab määratud väärtuse või vahe. Näiteks saad määrata, et seade annaks signaali iga 30 minuti järel.

- 1 Vali .
- 2 Vali treening.  
**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.
- 3 Hoia .
- 4 Vali treeningu nimetus ekraani ülaosast.
- 5 Vali **Alerts > Add New**.
- 6 Valikud:
  - Vali **Custom** ja seejärel sõnum ning märguande tüüp.

- Vali **Time** või **Distance**.

## 7 Sisesta väärtus.

Iga kord, kui jõuad seadistatud piirini, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 48).

### **Jooksupausi märguanne (walk break alert)**

Mõned jooksuprogrammid kasutavad ajastatud jalutuspause regulaarsete intervallidega.

Näiteks pika jooksutreeningu ajal saad lisada meeldetuletuse joosta 4 minutit ja seejärel jalutada 1 minut ja siis seda uuesti korrata.

Auto Lap® funktsioneerib korrektselt, kui kasutad jookse/jaluta meeldetuletusi.

1 Vali .

2 Vali treening.

**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

3 Hoia .

4 Vali treeningu nimetus ekraani ülaosast.

5 Vali **Alerts > Add New > Run/Walk**.

6 Sisesta jooksmise ajavahemik.

7 Sisesta käimise ajavahemik.

Iga kord, kui jõuad seadistatud piirini, ilmub sõnum koos piiksu ja vibreeringuga, kui toonid on sisse lülitatud (lk 48).

### **Auto Lap**

#### **Ringide märkimine asukoha järgi**

Auto Lap võimaldab automaatselt märkida läbitud ringi, arvestades mingit kindlat asukohta; võid ringe märkida ka manuaalselt.

See funktsioon on kasulik, kui soovid võrrelda oma tulemusi mingi kindla rajaosa suhtes (nt pärast igat 1 miili või 5 kilomeetrit).

1 Vali .

2 Vali treening.


**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga tegevuse jaoks.

3 Hoia .

4 Vali treeningu nimetus ekraani ülaosast.

5 Vali **Laps**.

6 Valikud:

- Vali **Auto Lap** tumblemupp, et Auto Lap funktsioon aktiveerida.
- Vali **Lap Key** tumblernupp , et tähistada ringi treeningu ajal.

**NIPP:** Vali Auto Lap ja sisesta kohandatud vahemaa, kui Auto Lap funktsioon on sisse lülitatud.

Iga kord, kui lõpetad ringi, ilmub sõnum koos ringi ajaga. Lisaks seade vibreerib, kui vibratsioon on sisse lülitatud (lk 48).

Vajadusel saad kohandada andmeekraane, et kuvada lisaringide andmeid (lk 40).

### **Auto Pause®**

Auto Pause peatab taimeri automaatselt, juhul kui lõpetad liikumise või kiirus või tempo langeb alla eelmääratud väärtuse. See on kasulik, kui marsruut sisaldab valgusfoore või teisi kohti, kus on vaja teekonna jooksul peatuda või kiirust alandada.

**MÄRKUS:** Ajalugu ei salvestata, kui taimer on peatatud või pausile pandud.

1 Vali .

2 Vali treening.

**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga treeningu jaoks

3 Hoia .

4 Vali treeningu nimetus ekraani ülaosast.

5 Vali **Auto Pause**.

6 Valikud:

- **When Stopped** paneb taimeri pausile automaatselt siis, kui lõpetad liikumise.
- **Pace** peatab taimeri automaatselt, kui su tempo langeb alla teatud väärtust.
- **Speed** peatab taimeri automaatselt, kui su kiirus langeb alla teatud väärtust.

### **Automaatkerimine**

Saad kasutada automaatset andmete lehitsemist treeningu ajal, kui taimer käib.

1 Vali .

2 Vali treening.

**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga treeningu jaoks

3 Hoia .

4 Vali treeningu nimetus ekraani ülaosast.

5 Vali **Auto Scroll**.

6 Vali kuvamise kiirus.

### **Tausta ja värvide muutmine**

1 Vali .

2 Vali treening.

**MÄRKUS:** See funktsioon ei ole saadaval iga treeningu jaoks

3 Hoiat .

4 Vali treeningu nimetus ekraani ülaosast.

5 Vali **Background**, et määrata must või valge taustavärv.

6 Vali **Accent Color**, et muuta numbrilaua ja andmeekraanide värviteemasid.

### **Bluetoothi sätted**

Hoiat  ja vali **Settings > Bluetooth**.

**Status:** Kuvab Bluetoothi hetkeoleku ja lülitab Bluetoothi juhmevaba ühenduse sisse või välja.

**Smart Notifications:** Seade automaatselt aktiveerib või lülitab välja nutikad teavitused, olenevalt sinu valikutest (lk 7).

**Pair Mobile Device:** Ühendab sinu seadme sobiva nutitelefoniga, mille Bluetoothi ühendus on sisse lülitatud.

**Connected Alerts:** Teavitab sind, kui su paaristatud nutitelefon ühendub ja lahti ühendub.

**Stop LiveTrack:** Võimaldab sul peatada LiveTrack sessiooni selle toimumise ajal.

## **Garmin Connect sätted**

Kohanda seadme ja kasutaja sätteid oma Garmin Connect kontol.

- Garmin Connect mobiilirakenduse sätete menüüst vali **Garmin Devices** ja vali oma seade.
- Garmin Connecti rakenduses seadme vidinast vali **Device Settings**.

Pärast sätete kohandamist sünkroniseeri oma andmed, et rakendada muutused oma seadmes (lk 38-39).

### ***Seadme sätted Garmin Connect kontol***

Garmin Connect kontol vali

#### **Device Settings.**

**Activity Tracking:** Lülitab sisse/välja treeningu funktsioonide jälgimise, nagu nt sammud, ronitud korrused, aktiivsed minutid, unejälgimine, liikumis-märguanne, Move IQ sündmused, ja randmepõhine pulsimõõtmine.

**Auto Backlight:** Määrab taustavalguse süttimise vestluste ajal, sh klahvide, puuteekraani ja teavituste. Liigutuste hulka kuulub randme pööramine keha poole, et seadet vaadata.

**Wrist Worn On:** Määrab, kumbal randmel seadet kannad.

**Time Format:** Võimaldab kuvada aega 12 või 24 tunni formaadis.

**Date Format:** Määrab seadme kuvama kuu ja päeva formaati.

**Language:** Määrab seadme keele.

**Units:** Määrab kuvama läbitud vahemaid kilomeetrites või miilides.

### **Garmin Connect konto kasutajasätted**

Garmin Connect kontol vali

#### **User Settings.**

**Custom Step Length:** Võimaldab seadmel täpsemalt arvutada välja läbitud vahemaad, kasutades kohandatud sammu pikkust. Sisesta teada vahemaa ja sammude arv, mis kulub selle vahemaa läbimiseks, ja Garmin Connect arvutab sammu pikkuse välja.

**Daily Steps:** Võimaldab sisesta päevase sammude eesmärgi. Kasuta Auto Goal sätet, et seade tuvastaks sammu eesmärgi automaatselt.

**Daily Floors Climbed:** Võimaldab sisestada ronitud korruste päevase eesmärgi.

**Weekly Intensity Minutes:** Võimaldab sisestada nädalase eesmärgi, mitu minutit osaleda mõõdukas kuni intensiivses tempos treeningus osalemiseks.

**Heart Rate Zones:** Võimaldab hinnata max pulssi ja määrata kohandatud pulsitsooni.

### **Süsteemi sätted**

Hoia  ja vali **Settings > System.**

**Auto Lock:** Lukustab kellarežiimis puutekraani automaatselt, et vältida juhuslikke ekraanipuuteid. Saad valida klahvi, et puutekraan avada.



**Language:** Määrab kella kasutajaliidese keele.

**Time:** Määrab ajaformaadi ja kohaliku aja allika (lk 49).

**Backlight:** Määrab taustavalguse režiimi, vaheaja ja kirkuse (lk 51).

**Vibration:** Lülitab vibratsiooni sisse/välja.

**Units:** Määrab mõõtühikud (lk 51).

**USB Mode:** Määrab, kas seade kasutab massmälu või Garmin'i režiimi, kui see arvutiga ühendada.

**Restore Defaults:** Taastab tehase sätted (lk 60).

**Software Update:** Võimaldab saada infot tarkvara uuenduste kohta.

**About:** Kuvab seadme andmed, tarkvara versiooni, reguleerivad õigusaktid ja litsentsilepingu.

### **Aja sätted**

Hoia  ja vali **Settings > System > Time**.

**Time Format:** Võimaldab kuvada aega 12 või 24 tunni formaadis.


**Set Local Time:** Määra aeg manuaalselt või automaatselt, sõltuvalt sinu paarisatud mobiilseadmest.

### **Ajatsoonid**


Iga kord, kui lülitad seadme sisse ja otsid satelliite või sünkroniseerid seadme oma nutitelefoniga, tuvastab seade automaatselt ajatsooni ja hetkeaja.

## Aja seadistamine käsitsi

Vaikesättena määrab seade aja automaatselt, kui vivoactive HR seade on paaristatud mobiilseadmega.

- 1 Hoida .
- 2 Vali **Settings > System > Time > Set Local Time > Manual**.
- 3 Vali **Time** ja sisesta kella-aeg.



## Märguande määramine

- 1 Hoida .
- 2 Vali **Clocks > Alarms > Add New**.
- 3 Vali **Time** ja sisesta aeg.
- 4 Vali **Days** ja tee valik.



## Märguande kustutamine

- 1 Hoida .
- 2 Vali **Clocks > Alarms**.
- 3 Vali märguanne ja seejärel **Remove**.

## Taimeri käivitamine

- 1 Hoida .
- 2 Vali **Clocks > Timer**.
- 3 Sisesta aeg.
- 4 Vali **Start**.
- 5 Vajadusel vali lisavalikutest .

## Stopperi kasutamine

- 1 Hoida .
- 2 Vali **Clocks > Stopwatch**.
- 3 Vali .

## **Taustvalguse sätted**

Hoia  ja vali **Settings > System > Backlight**.


**Mode:** Seadistab taustvalguse põlema minemise märguannete ajal või kui puudutada klahve ja puuteekraani. Seadmel on valgusandur, mis tuvastab valguse taset. Vestlused aktiveerivad taustvalguse hämaratest tingimustes. Tajutavate liigutuste hulka kuulub randme suunamine keha suunas, et vaadata seadet.

**Timeout:** Seadistab taustvalgustuse aja.

**Brightness:** Määrab taustvalguse kirkuse. Treeningu ajal on taustvalgustus kõige kirkam.

### **Mõõtühikute muutmine**

Saad kohandada vahemaa, tempo, kiiruse, kõrguse, kaalu, pikkuse ja temperatuuri mõõtühikuid.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > System > Units**.
- 3 Vali mõõtmise tüüp.
- 4 Vali mõõtühik.


## **ANT+ andurid**

Seadet on võimalik kasutada koos juhtmevabade ANT + anduritega. Rohkem informatsiooni seadmega ühilduvate andurite ja nende ostmise kohta:  
<http://buy.garmin.com>.

### **ANT+ andurite paaristamine**

Paaristamine on ANT+ juhtmevabade andurite ühendamine. Kui ühendad esimest korda anduri seadmega, kasutades ANT+ juhtmevaba tehnoloogiat, pead seadme ja anduri paaristama.

Pärast paaristamist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad tegevust, ja andur on aktiivne ja leviulatuses.

- 1 Hoia 10 meetri kaugusele teistest ANT+ anduritest ühildamise ajal.
- 2 Kui paaristad pulsimõõtjat, pane see endale peale.  
Pulsimõõtja ei saada ega võta vastu andmeid, kui see ei ole sul peal.
- 3 Vali .
- 4 Vali treening.
- 5 Too seade andurist 1 cm kaugusele ja oota, kuni seade ühendub anduriga.  
Kui seade tuvastab anduri, ilmub ekraani ülaossa ikoon.

### **Jalaandur**

Seade ühildub jalaanduriga. Jalaandur on mõeldud tempo ja vahemaa salvestamiseks siseruumides, kui puudub GPS-signaal, või tingimustes, kus GPS-signaal on liiga nõrk. Jalaandur on vaikimisi töörežiimis, olles valmis andmeid saatma (sarnaselt pulsimonitoriga). Seade lülitub aku säästmiseks pärast 30 minutit liikumatust välja. Aku tühjenemisel ilmub seadmes teade, seejärel on jalaanduril alles umbes 5 tundi tööaega.

### ***Jalaanduri kalibreerimine***

Enne jalaanduri kalibreerimist pead tuvastama GPS-signaali ja seadme paaristama jalaanduriga (lk 51).


Jalaandur on isekalibreeruv, kuid sul on võimalik täiustada kiiruse täpsust ja vahemaa infot, kui teed GPS-iga paar välijooksu.

- 1 Seisa väljas 5 minutit. Otsi koht, kus oleks selge taevas.
- 2 Alusta jooksmist.
- 3 Jookse rajal ilma peatusteta 10 minutit.
- 4 Peata treening ja salvesta see.  
Olenevalt salvestatud andmetest muutub jalaanduri kalibreerimise väärtus. Ära kalibreeri jalaandurit uuesti, v.a juhul kui su jooksmisstiil muutub.

### ***Jalaanduri kalibreerimine***

Enne jalaanduri kalibreerimist tuleb see ühildada seadmega (lk 51).

Garmin soovib manuaalset kalibreerimist, kui teada on kalibratsioonitegur. See selgub, kui oled jalaandurit kalibreerinud mõne teise Garmin tootega.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Sensors > Foot Pod > Calib. Factor**.
- 3 Kohanda kalibratsiooniteguri:
  - Suurenda seda, kui vahemaa on liiga väike.

- Vähenda seda, kui vahemaa on liiga suur.

## **Rattatempo lisaseadme või rütmianduri kasutamine**

Saad kasutada rattatempo lisaseadet või rütmiandurit, et saata andmeid oma seadmesse.

- Paarista andur oma seadmega (lk 51).
- Uuenda oma treeningprofiili kasutajainfot (lk 40).
- Määra oma ratta mõõtmed (lk 54).
- Mine rattaga sõitma (lk 23).

## **Kiirusanduri kalibreerimine**

Enne kiirusanduri kalibreerimist pead paaristama oma seadme ühilduva kiirusanduriga (lk 51).

Manuaalne kalibreerimine on valikuline ja võib suurendada täpsust.

**1** Hoia .

**2** Vali **Settings > Sensors > Speed/ Cadence > Wheel Size.**

**3** Valikud:

- Vali **Auto**, et automaatselt arvutada välja ratta mõõtmed ja kalibreerida kiirusandur.
- Vali **Manual** ja sisesta ratta mõõtmed, et kalibreerida kiirussensor manuaalselt (lk 72).

## **Olukorrateadlikkus**

Sinu vivoactive HR seadet saab kasutada koos Varia Vision seadmega, Varia nutikate rattavalgustustega ja tahavaateradariga, et täiustada olukorrateadlikkust.

Lisainfot leiad oma Varia seadme kasutusjuhendist.

**MÄRKUS:** Enne Varia seadmete paaritamist peaksid uuendama vivoactive HR tarkvara (lk 63).


## tempe

tempe on ANT+ juhtmevaba temperatuuri andur. Kinnita andur turvaliselt kinnitatud rihma või silmuse külge, kus andur saab vastu võtta igalt poolt ümbritsevat õhku ja läbi selle anda täpset infot temperatuuri kohta.

Andmevahetuseks ja temperatuuri info saamiseks tuleb tempe ühildada seadmega.

## ANT+ andurite haldamine

Saad manuaalselt lisada, sisse/välja lülitada või eemaldada ANT+ andureid.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > Sensors**.
- 3 Vali andur
- 4 Tee valik.

## Seadme teave

### Seadme laadimine

#### HOIATUS

Toode sisaldab liitium-ioonakut. Toote hoiatuste ja muu olulise informatsiooni kohta leiad teavet toote karbis olevast juhendist Tähtis ohutus- ja tootealane teave.

#### MÄRKUS

Korrosiooni tekke vältimiseks kuivata alati enne laadimist või arvutiga ühendamist põhjalikult seadme kontaktid ja neid ümbritsev ala.

Puhastusjuhised leiad lisast.


- 1 Ühenda USB-kaabel arvuti USB-pordiga.
- 2 Joonna laadimispostid seadme tagaosas olevate kontaktidega ja seejärel vajuta laadurit ①, kuni see klikib kohale.



- 3 Lae seade täielikult.

### Seadme info vaatamine

You can view the unit ID, software version, regulatory information, and license agreement.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > System > About**.

### Tehnilised andmed

Aki tüüp	Taaslaetav, sisseehitatud liitiumpolümeeraku
Aku kestvus	Kuni 8 kellarežiimis (pulsimõõtmisega) Kuni 13 h GPS-režiimis



Töö-temperatuuri vahemik	-20° kuni 50°C (-4° kuni 122°F)
Laadimise temperatuuri vahemik	0° kuni 45°C (32° kuni 113°F)
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ juhtmevabade sidekanalite protokoll, Bluetooth-ühendus
Veekindlus	Swim, 5 ATM*

\*Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Seadme hooldus

### MÄRKUS

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida selle eluea lühenemist.

Välti nuppude vajutamist vee all.

Ära kasuta seadme puhastamiseks teravaid objekte.

Ära puuduta ekraani teravate või raskete esemetega, mis võiksid ekraani kahjustada.

Välti keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, mis võivad plastosi kahjustada.

Loputa seadet puhta veega, kui see satub kokku kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või muu tugevatoimelise kemikaaliga. Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada korpusi.

Ära hoi a seadet kohtades, kus on äärmuslikud temperatuurid, kuna see võib põhjustada tootele püsivaid kahjustusi.

### **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** Pühi seadet õrnatoimelise puhastusvahendiga niisutatud lapiga.

**2** Pühi kuivaks.

Pärast puhastamist lase seadmel täielikult kuivada.

**NIPP:** Lisainfot leiad [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### **Andmehaldus**

**MÄRKUS:** Seade ei ühildu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ja Mac® OS 10.3 ning varasemate op-süsteemidega.

### **USB-kaabli lahtiühendamine**

Kui seade on arvutiga ühendatud kui eemaldatav draiv või köide, tuleb andmekadude vältimiseks seade arvutist lahti ühendada. Kui seade on arvutiga Windows teiseldatava seadmena ühendatud, ei tule seadet lahti ühendada.

**1** Lõpetage toiming:

- Windows arvutites vali **Eemalda riistvara ohutult** ikoon süsteemisalves ja vali oma seade.

- Mac arvutites lohista helitugevuse ikoon Prügikasti.

**2** Ühenda kaabel arvuti küljest lahti.

### **Failide kustutamine**

#### **TEATIS**

Kui sa ei tea faili otstarvet, ära kustuta seda. Seadme mälus on tähtsaid süsteemifaile, mida ei tohi kustutada.

---

- 1** Ava **Garmini** ketas või köide.
- 2** Vajadusel ava kaust või köide.
- 3** Vali fail.
- 4** Vajuta klaviatuuril **Kustuta** klahvi.

### **Veatsing**

#### **Aku kestvuse pikendamine**

Kasuta erinevaid mooduseid, et aku kestvust pikendada.



- Vähenda taustavalguse pausile mineku aega (lk 51).
- Vähenda taustavalguse kirkust (lk 51).
- Lülita Bluetoothi juhtmevaba tehnoloogia välja, kui sa ei kasuta ühendatud funktsioone (lk 8).
- Kasuta Connect IQ numbrilauda, mida ei uuendata iga sekund.  
Näiteks kasuta numbrilauda teise käeta (lk 39).
- Lülita välja treeningu jälgimine (lk 18).
- Vähenda seadmes kuvatavaid nutitelefoniteavitusi (lk 8).

- Ära edasta pulsiandmeid paaristatud Garmin seadmetesse (lk 12).
- Lülita välja randmepõhine pulsimõõtmine (lk 10).

### **Seadme taaskäivitamine**

Kui seade ei vasta, tuleb see taas-käivitada.


**MÄRKUS:** Toiming võib kustutada andmed või sätted.

- 1 Hoia  15 sekundit.  
Seade lülitub välja.
- 2 Hoia  üks sekund, et seade sisse lülitada.

### **Tehaseseadete taastamine**

**MÄRKUS:** Toiming kustutab kõik kasutaja sisestatud informatsiooni ja ajaloo.

Võimalik on taastada seadme kõiki algseadeid.

- 1 Hoia .
- 2 Vali **Settings > System > Restore Defaults > Yes**.

### **Satelliitsignaali tuvastamine**

Signaali vastuvõtmiseks vajab seade pilvitut taevast.

- 1 Mine välja avatud alale.  
Suuna seadme esikülg taeva poole.
- 2 Oota, kuni seade tuvastab satelliitide asukohad. Satelliitsignaali tuvastamine võib võtta aega 30-60 sekundit.

### **GPS-satelliitide vastuvõtmise täiustamine**

- Sünkroniseeri seadet regulaarselt Garmin Connect kontoga:
    - Ühenda seadet arvutiga USB-kaabli ja Garmin Express™ rakendusega.
    - Sünkroniseeri Garmin Connect mobiilirakendus Bluetoothi võimaldava nutitelefoniga.
- Kui seade on ühendatud Garmin Connect kontoga, laadib seade alla mitme päeva jagu satelliitandmeid, võimaldades kiiresti tuvastada satelliitsignaale.
- Vii oma seade välja avatud alale, eemale kõrghoonetest ja puudest.
  - Ole liikumatult paigal paar minutit.

### **Mu igapäevaste sammude arv ei ilmu**

Igapäevane sammuloendur nullitakse iga öhtul südaööl.

Kui sammude arvu asemel ilmuvad punktid, lase seadmel tuvastada satelliitsignaale ja määrata aeg automaatselt.

### **Ronitud korruste arv ei tundu olevat õige**

Sinu seade kasutab sisemist baromeetrit, et mõõta tõusumuutusi, kui sa ronid korrustel. Läbitud korrus võrdub 3 meetriga. Kui ronitud korruste arv ei tundu õige, võid proovida järgmisi nippe.

- Ära hoia käsipuust kinni.
- Ära jäta samme vahele.

## Minu aktiivsed minutid vilguvad

Kui sa treenid aktiivsustasemega, mis vastab sinu aktiivsete minutite eesmärgile, hakkavad aktiivsed minutid vilkuma.

Treeni vähemalt 10 minutit järjest mõõduka või tempoka intensiivsuga.

Aktiivsed minutid lõpetavad vilkumise.

## Aktiivsete minutite ja kaloreite täpsuse täiustamine

Nende suuruste täpsuse täiustamiseks peaksid käima või jooksuma 15 minutit.

- 1 Numbrilaual libista, et vaadata **My Day** vidinat.
- 2 Vali ⓘ.
- 3 Järgi ekraanile ilmuvaid juhiseid.

## Kas mu nutitelefon ühildub mu seadmega?

Vívoactive HR seade ühildub nutitelefonidega, mis kasutavad Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogiat.

Mine [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble), et leida ühildumisinfort.

## Tugi ja uuendused

Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) tagab lihtsa ligipääsu Garmini seadmete järgmistele teenustele.

- Toote registreerimine
- Toote juhendid
- Tarkvara uuendamine
- Andmete edastamine Garmin Connecti

### **Tarkvara uuendamine Garmin Connect mobiilirakendusega**

Enne seadme tarkvara uuendamist Garmin Connect mobiilirakendusega peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead paaristama seadme ühilduva nutitelefoni (lk 5).

- 1 Sünkroniseeri oma seade Garmin Connect mobiilirakendusega (lk 38).

Kui uus tarkvara on saadaval, teavitab seade sind, et peaksid tarkvara uuendama.

- 2 Järgi ekraanile ilmutavaid juhiseid.

### **Tarkvara uuendamine Garmin Expressiga**

Enne seadme tarkvara uuendamist peab sul olema Garmin Connect konto ja sa pead alla laadima ja paigaldama Garmin Express rakenduse. Ühenda seade arvutiga USB-kaabliga.


Kui tarkvara uuendus on saadaval, saadab Garmin Express selle sinu seadmesse.

- 1 Ühenda seade arvutist lahti. Seade teavitab sind, et peaksid tarkvara uuendama.

- 2 Tee valik.

### **Kuidas ma saan ANT+ andureid käsitsi paaristada?**

Kasuta seadme sätteid, et manuaalselt paaristada ANT+ andureid. Esimene kord, kui sa ühendad anduri seadmega, kasutades ANT+ juhtmevaba tehnoloogiat, pead seadme ja anduri paaristama. Pärast paaristumist ühendub seade anduriga automaatselt, kui alustad treeningut ja andur on aktiivne ning leviulatuses.

- 1 Ole 10 m kaugusel teistest ANT+ anduritest paaristamise ajal.
- 2 Kui sa paaristad pulsimõõtjat, pane see endale peale.  
Pulsiandur ei võta vastu ega saada andmeid enne, kui oled selle endale peale pannud.
- 3 Hoia .
- 4 Vali **Settings > Sensors > Add New**.
- 5 Valikud:
  - Vali **Search All**.
  - Vali anduri tüüp.

Kui andur on seadmega paaristatud, ilmub sõnum. Andmelehel või kohandatud andmeväljal ilmuvad anduri andmed.

### Lisainfoks

- Mine [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Mine [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Mine <http://buy.garmin.com>, or või võta ühendust oma Garminiga edasimüüjaga, et saada infot valikuliste aksessuaaride ja vahetusosade kohta.

## Lisa

### Andmeväljad

Mõned andmeväljad vajavad ANT+ lisaseadmeid andmete kuvamiseks.

**%HRR:** Pulsisageduse reserv protsentides (maksimaalne pulss miinus puhkeasendi pulss).



**24-Hour Max.:** Max salvestatud temperatuur 24 tunni jooksul.

**24-Hour Min.:** Min salvestatud temperatuur 24 tunni jooksul.

**30s Avg. Vertical Speed:** Vertikaalse kiiruse 30 sekundi liikumise keskmine.

**Average %HRR:** Keskmine protsent pulsisageduse reservist (maksimum löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus) käesoleva tegevuse ajal.

**Average Cadence:** Jalgrattasõit. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

**Average Cadence:** Jooksmine. Keskmine rütm käesoleva tegevuse ajal.

**Average Distance Per Stroke:** Keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta hetketreeningu ajal.

**Average HR:** Keskmine pulss käesoleva tegevuse ajal.

**Average HR %Max.:** Keskmine protsent maksimaalsest pulsisagedusest käesoleva tegevuse ajal.

**Average Lap Time:** Käesoleva tegevuse keskmine ringi aeg.

**Average Pace:** Keskmine tempo käesoleva tegevuse ajal.

**Average Speed:** Keskmine kiirus käesoleva tegevuse ajal.

**Average Stroke Rate:** Keskmine tõugete arv minutis (spm) käesoleva tegevuse ajal.

**Average Strokes/Length:** Keskmine tõugete arv pikkuse kohta käesoleva tegevuse ajal.

**Average SWOLF:** Käesoleva tegevuse keskmine efektiivsuse punktisumma. Punktisumma võrdub ühe pikkuse ajaga pluss tõugete arvuga selle pikkuse kohta (lk 26).

**Cadence:** Jalgrattasõit. Vända pöörded minutis. Seade peab olema ühendatud rütmi lisaseadmega.

**Cadence:** Jooksmine. Sammude rütm minutis (paremale ja vasakule).

**Calories:** Põletatud kalorite koguhulk.

**Distance:** Hetke tegevuse või raja kohta läbitud vahemaa.

**Distance Per Stroke:** Läbitud vahemaa tõuke kohta.

**Elapsed Time:** Salvestatud koguaeg. Nt kui käivitad taimeri ja jooksed 10 minutit, seejärel peatad taimeri 5 minutiks, seejärel käivitad taimeri uuesti ja jooksed 20 minutit, siis su koguajaks on 35 minutit.

**Elevation:** Hetkeasukoha kõrgus ülevalpool merepinda.

**Heading:** Suund, kuhu liigud.

**Heart Rate:** Pulss, südamelöökide arv ühes minutis (bpm). Pead ühendama sobiva südame löögisageduse seadmega.

**HR %Max.:** Maksimaalsete südamelöökide sagedus.

**HR Zone:** Pulsitsoon (1 kuni 5). Vaikimisi baseeruvad tsoonid kasutajaprofiilil ja maksimum pulsil (220 miinus sinu vanus).

- Interval Distance:** Käesoleva vahemiku läbitud vahemaa.
- Interval Distance Per Stroke:** Keskmise läbitud vahemaa tõuke kohta hetkeintervalli ajal.
- Interval Lengths:** Käesoleva vahemiku ajal läbitud basseinipikkused.
- Interval Pace:** Käesoleva vahemiku keskmine rütm.
- Interval Stroke Rate:** Käesoleva vahemiku tõugete keskmine arv minutis (spm).
- Interval Strokes:** Käesoleva vahemiku tõugete arv pikkuse kohta minutis.
- Interval Strokes/Length:** Keskmise tõugete arv pikkuse kohta hetkeintervalli vältel.
- Interval SWOLF:** Käesoleva vahemiku keskmine efektiivsuse punktisumma.
- Interval Time:** Käesoleva vahemiku taimeriga aeg.
- Lap %HRR:** Keskmise protsent pulsageduse reservist (maksimum löögisagedus miinus löögisagedus puhkeolekus) käesoleva ringi ajal.
- Lap Cadence:** Jalgrattasõit. Keskmise rütm käesoleva ringi ajal.
- Lap Cadence:** Jooksmine. Keskmise rütm käesoleva ringi ajal.
- Lap Distance:** Käesolevast ringist läbitud distants.

- Lap HR:** Keskmine pulsisagedus käesoleva ringi ajal.
- Lap HR %Max.:** Keskmine protsent maksimaalsest pulsisagedusest käesoleva ringi ajal.
- Lap Pace:** Keskmine tempo käesoleva ringi ajal.
- Laps:** Hetketreeningu lõpetatud ringide arv.
- Lap Speed:** Keskmine kiirus hetketreeningu ajal.
- Lap Time:** Taimeri näit käesoleva ringi kohta.
- Last Interval Distance Per Stroke:** Keskmine läbitud vahemaa tõuke kohta viimase lõpetatud intervalli ajal.
- Last Interval Stroke Rate:** Keskmine tõugete arv minutis (spm) viimase lõpetatud intervalli ajal.
- Last Interval Strokes:** Tõugete koguarv viimase lõpetatud intervalli ajal.
- Last Lap Cadence:** Jalgrattasõit. Viimase ringi keskmine rütm.
- Last Lap Cadence:** Jooksmine. Viimase ringi keskmine rütm.
- Last Lap Distance:** Viimase ringi pikkus.
- Last Lap Pace:** Viimase ringi tempo.
- Last Lap Speed:** Viimase ringi keskmine kiirus.
- Last Lap Time:** Viimase ringi aeg.

**Last Length Pace:** Viimase basseinipikkuse keskmine rütm.

**Last Length Stroke Rate:** Keskmine tõugete arv minutis (spm) viimase lõpetatud basseinipikkuse ajal.

**Last Length Strokes:** Viimasena läbitud basseinipikkuse tõugete koguarv.

**Last Length SWOLF:** Viimasena läbitud basseinipikkuse efektiivsuse summa.

**Lengths:** Käesoleva tegevuse ajal lõpetatud basseinipikkuste arv.

**Maximum Speed:** Käesoleva tegevuse suurim kiirus.

**Nautical Distance:** Läbitud vahemaa meremeetrites või merejalgades.

**Nautical Speed:** Hetkekiirus sõlmedes.

**Pace:** Hetketempo.

**Speed:** Hetkekiirus.

**Stroke Rate:** Tõugete arv minutis (spm).

**Strokes:** Hetketreeningu tõugete koguarv.

**Sunrise:** Päikesetõusu aeg vastavalt GPSi asukohale.

**Sunset:** Päikeseloojangu aeg vastavalt GPSi asukohale.

**Temperature:** Õhutemperatuur. Sinu kehasoojus mõjutab andurit.

**Time in Zone:** Igas pulsi- või jõutsoonis kulunud aeg.

**Time of Day:** Kellaaeg vastavalt hetkeasukohale ja aja seadistustele (formaad, ajavöönd ja päevane säästurežiim).

**Timer:** Taimeri näit käesoleva tegevuse jaoks.

**Total Ascent:** Tõusuvahemiku koguhulk tõustes alates viimasest nullimisest.

**Total Descent:** Tõusuvahemiku koguhulk langemisel alates viimasest nullimisest.

**Vertical Speed:** Tõusude ja languste vahe läbi aja.

## **Treeningu eesmärgid**

Kui sa tead oma pulsitsooni, on sul võimalik mõõta ja täiustada oma treeninguid, mõistes ja rakendades järgnevaid põhimõtteid.

- Pulss on tõhus vahend, et mõõta treeningu intensiivsust.
- Kindlates südame löögisageduse tsoonides treenides suureneb südameveresoonekonna vastupidavus ja tugevus.
- Kui sa tead oma pulsitsoonis, on sul võimalik vältida ületreenimist ja ühtlasi vähendab see vigastusi.

Kui sa tead oma max pulssi, saad kasutada tabelit (lk 71), et määrata parim pulsitsoon oma treeningu eesmärkide jaoks.

Kui sa ei tea oma max pulssi, kasuta internetis olevaid kalkulaatoreid. Mõned võimaldavad ja tervisekeskused võimaldavad sul teha testi, millega saad kindlaks määrata oma max pulsi. Vaikimisi on max pulss 220 miinus sinu vanus.

## Südame löögisagedustsoonid

Paljud sportlased kasutavad südame löögisagedustsooni, et mõõta ja suurendada südame-veresoonkonna vastupidavust ja treenituse taset. Südame löögisageduse tsoon mõõdab südamelööke minutis. Viis kõige sagedamini kasutatud löögi-sagedustsooni nummerdatakse 1-5, vastavalt treeningu intensiivsuse suurenemisele. Südame löögisagedustsoonid arvutatakse põhinedes maksimaalsetele südamelöökide protsentidele.

### Südame löögisagedustsooni tabel

Tsoon	Max südame löögi-sageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
1	50–60%	Lõõgastatud, kerge liikumiskiirus; rütmiline hingamine	Algtaseme aeroobne treening, vähendab stressi
2	60–70%	Mugav liikumiskiirus; veidi sügavam hingamine; suhtlemine võimalik	Põhitaseme kardiotreening; hea taastumiskiirus
3	70–80%	Keskmine liikumiskiirus; raskem suhelda	Arendatud aeroobne vastupidavus; optimaalne kardiotreening

Tsoon	Max südame löögisageduse %	Tunnetatav pingutus	Kasulikkus
4	80–90%	Kiire liikumine ja veidi ebamugav; raske hingamine	Arendatud anaeroobne vastupidavus ja taluvus; paranenud kiirus
5	90–100%	Sprindikiirus; võimatu hoida pika aja vältel; hingeldamine	Anaeroobne ja muskulaarne vastupidavus; suurenenud vastupidavusvõime

### Ratta mõõtmed ja übermõõt

Ratta suurus on märgitud rattakummi mõlemale poolele. See ei ole täielik nimekiri. Täiendavad kalkulaatoreid leiab internetist.

Ratta mõõtmed	L (mm)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340



Ratta mõõtmed	L (mm)
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068

Ratta mõõtmed	L (mm)
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS

OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

### **BSD 3-Clause License**

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

All rights reserved.

Redistribution and use in source and binary forms, with or without modification, are permitted provided that the following conditions are met:

- Redistributions of source code must retain the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.
- Redistributions in binary form must reproduce the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in the documentation and/or other materials provided with the distribution.
- Neither the author nor the names of any contributors may be used to endorse or promote products derived from this software without specific prior written permission.

THIS SOFTWARE IS PROVIDED BY THE COPYRIGHT HOLDERS AND CONTRIBUTORS "AS IS" AND ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, THE IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE ARE DISCLAIMED. IN NO EVENT SHALL THE COPYRIGHT OWNER OR CONTRIBUTORS BE LIABLE FOR ANY DIRECT, INDIRECT, INCIDENTAL, SPECIAL, EXEMPLARY, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, PROCUREMENT OF SUBSTITUTE GOODS OR SERVICES; LOSS OF USE, DATA, OR PROFITS; OR BUSINESS INTERRUPTION) HOWEVER CAUSED AND

ON ANY THEORY OF LIABILITY, WHETHER IN CONTRACT, STRICT LIABILITY, OR TORT (INCLUDING NEGLIGENCE OR OTHERWISE) ARISING IN ANY WAY OUT OF THE USE OF THIS SOFTWARE, EVEN IF ADVISED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

## Sümbolite tähendused

Need sümbolid võivad esineda seadmel või siltidel.



WEEE prügi ja jäätmekäitluse sümbol. WEEE sümbol on kinnitatud tootele ja see on kooskõlas EL-i 2012/19/EL elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) käiva direktiiviga. Selle eesmärgiks on tagada toote õige jäätmekäitus ja soodustada taaskasutust ning ümbertöötlemist.





Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB®, and vivoactive® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™, Varia™, and Varia Vision™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

American Heart Association® is a registered trademark of American Heart Association, Inc. Android™ is a trademark of Google, Inc. Apple® and Mac® are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. The Bluetooth® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Advanced heartbeat analytics by Firstbeat. Windows® is a registered trademark of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product may contain a library (Kiss FFT) licensed by Mark Borgerding under the 3-Clause BSD License <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

This product is ANT+® certified. Visit [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) for a list of compatible products and apps.

M/N: A03765

Käesoleva vivoactive HR ingliskeelse kasutusjuhendi (Garmin osanumber 190-02044-00, läbivaadatud versioon A) eestikeelne versioon on koostatud käepärasusest tulenevalt. Vajadusel vaadake kõige uuemat ingliskeelse juhendi versiooni vivoactive HR töötamise ja kasutamise kohta.

GARMIN EI VASTUTA KÄESOLEVA  
EESTIKEELSE JUHENDI SISULISE TÄPSUSE  
EGA SELLE USALDUSVÄÄRSUSE EEST.

© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries

[www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)

May 2016

