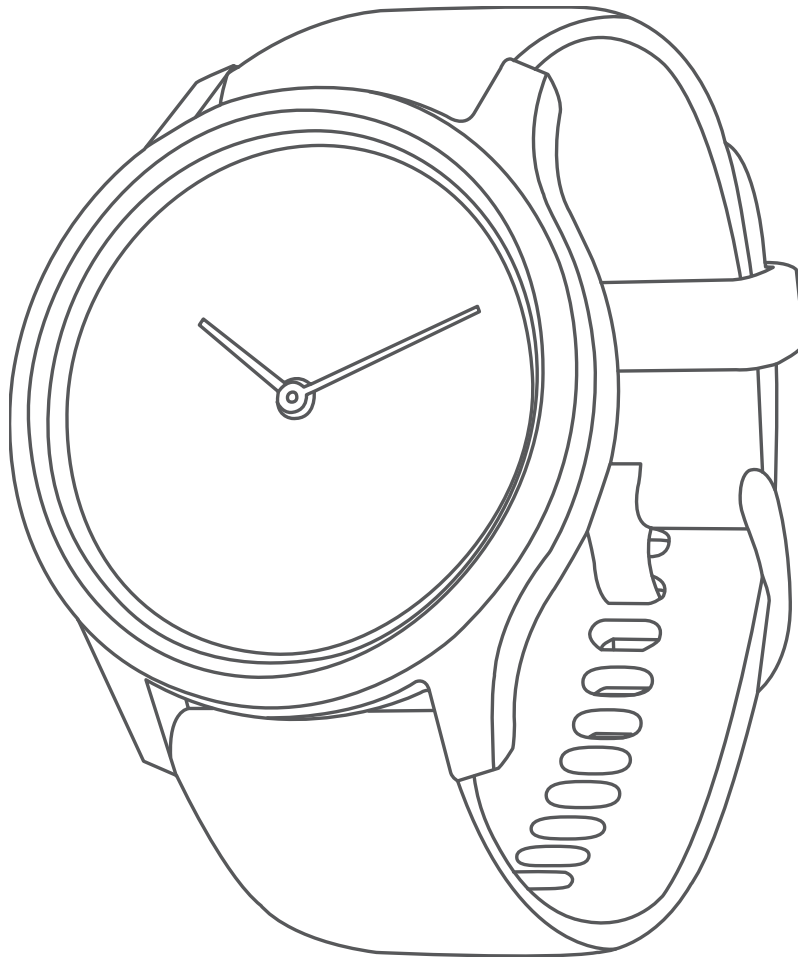


GARMIN®



VIVOMOVE® STYLE/LUXE

Käyttöopas

© 2019 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garminin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® ja vivomove® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™ ja Toe-to-Toe™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garminin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple® ja iPhone® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® -sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

M/N: AB3697

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Määrittäminen: Garmin Express	8
Laitteen käynnistäminen ja määrittäminen	1	Laitteen mukauttaminen	8
Laitteen tilat	1	Bluetooth asetukset	8
Laitteen käyttäminen	1	Laitteasetukset	8
Valikkoasetukset	1	Syke- ja stressiasetukset	8
Laitteen käyttäminen	1	Aika-asetukset	9
Widgetit	2	Suoritusasetukset	9
Automaattinen tavoite	2	Garmin Connect asetukset	9
Liikkumispalkki	2	Ulkoasuasetukset	9
Liikkumishälytyksen poistaminen käytöstä	2	Hälytysasetukset	9
Tehominuutit	2	Suoritusasetusten mukauttaminen	9
Tehominuuttien hankkiminen	2	Aktiivisuuden seuranta-asetukset	9
Body Battery	2	Käyttäjäasetukset	10
Body Battery widgetin tarkasteleminen	2	Yleiset asetukset	10
Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen	3	Laitteen tiedot	10
Sykevaihtelu ja stressitaso	3	Laitteen lataaminen	10
Stressitasowidgetin tarkasteleminen	3	Laitteen latausvinkkejä	10
Rentoutusajastimen käynnistäminen	3	Laitteen huoltaminen	10
Sykewidgetin tarkasteleminen	3	Laitteen puhdistaminen	10
Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen	3	Nahkahihnojen puhdistaminen	10
Kuukautiskierron seuranta	3	Hihnojen vaihtaminen	10
Musiikin toiston hallinta	3	Laitteen tietojen näyttäminen	11
Ilmoitusten tarkasteleminen	3	Tekniset tiedot	11
Vastaaminen tekstiviestiin	3	Vianmääritys	11
Harjoittelu	4	Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	11
Ajoitetun suorituksen tallentaminen	4	Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen	11
Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla	4	Aktiivisuuden seuranta	11
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen	4	Askelmäärä ei näytä oikealta	11
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen	4	Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan	11
Uintisuorituksen tallentaminen	4	Stressitasoni ei näy	11
Aloitetaan Toe-to-Toe haaste	4	Tehominuutit vilkkuvat	11
Kierrosten merkitseminen	5	Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta	11
Sykeominaisuudet	5	Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä	11
Pulssioksimetri	5	Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen	12
Pulssioksimetrin lukemien saaminen	5	Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä	12
Pulssioksimetrin unen seurannan aktivointi	5	Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa	12
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista	5	Kellon osoittimien kohdistaminen	12
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen	5	Akunkeston maksimoiminen	12
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin	5	Laitteen näyttö näkyy heikosti ulkona	12
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen	6	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	12
Garmin Pay	6	Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella	12
Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen	6	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express	13
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon	6	Tuotepäivitykset	13
Ostoksen maksaminen kellon avulla	6	Lisätietojen saaminen	13
Garmin Pay korttien hallitseminen	6	Laitteen korjaukset	13
Garmin Pay salasanan vaihtaminen	6	Liite	13
Kello	6	Kuntoilutavoitteet	13
Laskurijastimen käynnistäminen	6	Tietoja sykealueista	13
Sekuntikellon käyttäminen	7	Sykealueelaskenta	13
Herätyskellon käyttäminen	7	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	13
Bluetooth yhteysominaisuudet	7	Hakemisto	15
Ilmoitusten hallinta	7		
Kadonneen älypuhelimien paikantaminen	7		
Saapuvan puhelun vastaanottaminen	7		
Älä häiritse -tilan käyttäminen	7		
Garmin Connect	7		
Garmin Move IQ™	8		
Yhdistetty GPS	8		
Unen seuranta	8		
Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella	8		
Tietojen synkronointi tietokoneeseen	8		

Johdanto

⚠ VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen käynnistäminen ja määrittäminen

Liitä laite virtalähteeseen ennen ensimmäistä käyttökertaa, jotta se käynnistyy.

Jos haluat käyttää vívomove Style/Luxe laitteen yhteysominaisuuksia, laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth® asetuksista.

- 1 Asenna Garmin Connect sovellus älypuhelimesi sovelluskaupasta.
- 2 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



- 3 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen ja käynnistä laite (*Laitteen lataaminen*, sivu 10).

Hello! näkyy, kun laite käynnistyy.



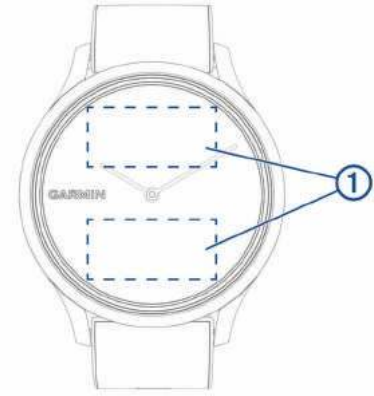
- 4 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse tai -valikosta **Garmin-laitteet** > **Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Kun pariliitos onnistuu, näyttöön tulee ilmoitus ja laite synkronoituu älypuhelimien kanssa automaattisesti.

Laitteen tilat

Vilkaisu	Kellon osoittimet näyttävät kellonajan, ja laite on lukittu.
Vuorovaikutteinen	Kellon osoittimet siirtyvät pois kosketusnäytöstä, ja laitteen lukitus avautuu.
Vain kello	Kun akun virta on vähissä, kellon osoittimet näyttävät kellonajan, ja kosketusnäyttö on poissa käytöstä, kunnes lataat laitteen.

Laitteen käyttäminen



Kaksoisnapautus: herätä laite kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä ①.

HUOMAUTUS: näyttö sammuu, kun sitä ei käytetä. Laite on silti aktiivinen ja tallentaa tietoja, vaikka näyttö on sammuksissa.

Ranneliike: ota näyttö käyttöön kääntämällä ja nostamalla rannetta itseäsi kohti. Sammuta näyttö kiertämällä rannetta poispäin itsestäsi.

Pyyhkäisy: kun näyttö on käytössä, voit avata laitteen lukituksen pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.

Selaa widgeteja ja valikkoja pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.

HUOMAUTUS: älä pyyhkäise suoraan kellon osoittimien päältä tai niiden liikuessa. Saat parhaan tuloksen pyyhkäisemällä kosketusnäytön aluetta ①.

Painaminen pitkään: kun näytön lukitus on avattu, avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

Napautus: voit tehdä valintoja napauttamalla kosketusnäyttöä. Voit palata edelliseen näyttöön valitsemalla ←.

Valikkoasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

VIHJE: voit selata valikkoasetuksia pyyhkäisemällä.

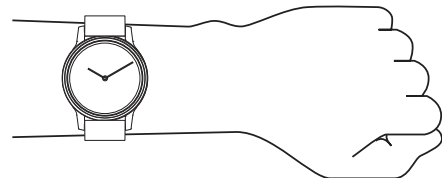


	Näyttää ajoitetun suorituksen asetukset.
	Näyttää Garmin Pay™ asetukset.
	Näyttää sykeominaisuudet.
	Näyttää laskurijastimen, ajanoton ja hälytyksen asetukset.
	Näyttää Bluetooth pariliitetyn älypuhelimien asetukset.
	Näyttää laiteasetukset.

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

HUOMAUTUS: laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä. Laite ei saa päästä liikkumaan juoksun tai harjoittelun aikana, jotta saat tarkat syketiedot. Pysy paikallasi, jos haluat pulssioksimetrilukeman.



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesyke mittarista on kohdassa [Vianmääritys](#), sivu 11.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä](#), sivu 12.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Widgetit

Laitteessa on esiladattuna widgeteja, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Voit selata widgeteja pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä. Joihinkin widgeteihin tarvitaan pariliitetty älypuhelin.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksella voit valita kellotaulun ja lisätä tai poistaa widgeteja.

Tila ja aika	Nykyinen aika, päiväys ja akun tila. Kellonaika ja päiväys asetetaan automaattisesti, kun laite synkronoituu Garmin Connect tilisi kanssa.
!	Päivän askelmäärä ja -tavoite. Laite oppii ja ehdottaa kullekin päivälle uutta askeltavoitetta.
↗	Päivän kiivettyjen kerrosten määrä ja tavoite.
≡	Viikon tehominuuttien määrä ja tavoite.
🔋	Nykyinen Body Battery™ energiatasosi. Laite laskee nykyisen energiavarantosi uni-, stressi- ja aktiivisuustietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.
👤	Nykyinen stressitasosi. Laite arvioi stressitasosi mittaamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressitaso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.
🍷	Juodun veden kokonaismäärä ja päivän tavoite.
📏	Päivän aikana kuljettu matka kilometreinä tai mailleina.
🔥	Päivän aikana kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepopalorit.
❤️	Nykyinen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräinen leposykeesi seitsemän päivän ajalta.
🔄	Nykyinen hengitystahti hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Laite mittaa hengitystahtiasi, kun et ole aktiivinen, havaitakseen epätavallisen hengityksen ja stressin vaikutuksen tahtiin.
🎵	Älypuhelimien musiikkisoittimen hallinta.
☁️	Nykyinen lämpötila ja sääennuste pariliitetystä älypuhelimesta.
🕒	Kuukautiskierron nykyinen tila. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi.
📅	Näyttää tapaamiset älypuhelimien kalenterista.
💬	Älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti ilmoitukset esimerkiksi puhelusta, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.

Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi päivätavoitteesi suhteen ①.



Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tililläsi.

Liikkumispalkki

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumispalkki muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki ① tulee näkyviin, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa ② aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi.



Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä vähän.

Liikkumishälytyksen poistaminen käytöstä

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse > > .

Hälytyskuvake näkyy yliiivattuna.

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnon parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Voit pyrkiä viikon tehominuuttitavoitteeseesi käyttämällä vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti keski- tai suuritehoisiin suorituksiin. Laite laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

vivomove Style/Luxe laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykeeseen. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

Body Battery

Laite analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 0–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: alhainen taso 0–25, keskitaso 26–50, korkea taso 51–75 ja erittäin korkea taso 76–100.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen](#), sivu 12).

Body Battery widgetin tarkasteleminen

Body Battery widgetissä näkyy nykyinen Body Battery tasosi.

- 1 Avaa Body Battery widget pyyhkäisemällä.
- 2 Näytä Body Battery kaavio napauttamalla kosketusnäyttöä. Kaaviossa näkyy viimeisin Body Battery toimintasi sekä korkeat ja matalat tasot viimeisimmän neljän tunnin ajalta.

Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen

Laite näyttää arvion päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärästä. Voit parantaa arvion tarkkuutta kävelemällä reippaasti enintään 15 minuutin ajan.

1 Avaa kalorinäyttö pyyhkäisemällä.

2 Valitse ⓘ.

HUOMAUTUS: ⓘ näkyy, kun kalorit on kalibroitava. Tämä kalibrointi on tehtävä vain kerran. Jos olet jo tallentanut ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen, ⓘ ei välttämättä näy.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Sykevaihtelu ja stressitaso

Laite arvioi yleisen stressitasosi analysoimalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Harjoittelu, fyysinen toiminta, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat stressitasoon. Stressitason alue on 0–100, missä 0–25 tarkoittaa lepotilaa, 26–50 vähäistä stressiä, 51–75 keskitason stressiä ja 76–100 erittäin kovaa stressiä. Stressitason tuntemus helpottaa stressaavien hetkien tunnistamista päivän aikana. Saat parhaat tulokset käyttämällä laitetta nukkuessasi.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella koko päivän stressitasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja.

Stressitasowidgetin tarkasteleminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitason.

1 Avaa stressitasowidget pyyhkäisemällä.

2 Näytä stressitasokaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.

Stressitasokaaviossa näkyvät stressilukemat sekä korkeimmat ja alhaisimmat tasot viimeisten neljän tunnin ajalta.

Rentoutusajastimen käynnistäminen

Käynnistämällä rentoutusajastimen voit aloittaa ohjatun hengitysharjoituksen.

1 Avaa stressitasowidget pyyhkäisemällä.

2 Napauta kosketusnäyttöä.

Stressitasokaavio tulee näyttöön.

3 Valitse **Rentoudutaanko?** pyyhkäisemällä.

4 Siirry seuraavaan näyttöön napauttamalla kosketusnäyttöä.

5 Käynnistä rentoutusajastin kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.

6 Seuraa näytön ohjeita.

7 Pysäytä rentoutusajastin kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.

8 Valitse ✓.

Päivitetty stressitaso tulee näyttöön.

Sykewidgetin tarkasteleminen

Sykewidget näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa.

Lisätietoja sykkeen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

1 Avaa sykewidget pyyhkäisemällä.

Widget näyttää nykyisen sykkeesi ja keskimääräisen leposykkeesi (RHR) arvon viimeisten 7 päivän ajalta.

2 Näytä sykekaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.

Kaavio näyttää viimeaikaisen sykkeesi sekä korkeimman ja matalimman sykkeen viimeisten neljän tunnin ajalta.

Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen

Nesteytyksen seurantawidget näyttää nesteensaannin ja päivittäisen nesteytystavoitteen.

1 Avaa nesteytyswidget pyyhkäisemällä.

2 Valitse + kutakin nauttimaasi nesteannosta (1 kupillinen, 8 unssia tai 250 ml) kohti.

VIHJE: Garmin Connect tililläsi voit mukauttaa nesteytysasetuksia, kuten nautittuja yksiköitä ja päivätavoitetta.

3 Napauttamalla kosketusnäyttöä voit tarkistaa nesteytystietosi viimeisten 7 päivän ajalta.

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierron seuranta on tärkeä osa terveyttä. Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

- Kuukautiskierron seuranta ja tiedot
- Fyysiset ja tunnepuolen oireet
- Kuukautis- ja hedelmällisyysennusteet
- Terveys- ja ravintotiedot

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa widgetejä Garmin Connect sovelluksessa.

Musiikin toiston hallinta

Musiikin hallintawidgetin avulla voit hallita älypuhelimesi musiikkia vivomove Style/Luxe laitteesi avulla. Widget hallinnoi älypuhelimesi aktiivista tai viimeksi aktiivisena ollutta mediasoitinsovellusta. Jos aktiivista mediasoitinta ei ole, widget ei näytä kappaleen tietoja, ja sinun on käynnistettävä toisto puhelimestasi.

1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen älypuhelimellasi.

2 Avaa musiikin hallintawidget pyyhkäisemällä vivomove Style/Luxe laitteessa.

Ilmoitusten tarkasteleminen

Kun laite on pariliitetty Garmin Connect sovellukseen, voit tarkastella laitteessa älypuhelimien ilmoituksia esimerkiksi tekstiviesteistä ja sähköposteista.

1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.

2 Valitse **Näytä**.

Viimeisin ilmoitus näkyy kosketusnäytön keskellä.

3 Valitse ilmoitus napauttamalla kosketusnäyttöä.

VIHJE: tarkastele vanhempia ilmoituksia pyyhkäisemällä ylöspäin.

Koko viesti vierittyy laitteessa.

4 Ohita ilmoitus napauttamalla kosketusnäyttöä ja valitsemalla ✓.

Vastaaminen tekstiviestillä

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan Android™ älypuhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen vivomove Style/Luxe laitteeseen, voit lähettää nopean vastauksen valitsemalla viestin luettelosta.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus lähettää tekstiviestejä puhelimesi avulla. Normaali tekstiviestirajoitukset ja -maksut voivat olla voimassa. Pyydä lisätietoja mobiilioperaattorilta.

1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.

2 Valitse **Näytä**.

3 Valitse tekstiviesti-ilmoitus napauttamalla kosketusnäyttöä.

4 Näytä ilmoitusasetukset napauttamalla kosketusnäyttöä.

5 Valitse ■.

6 Valitse viesti luettelosta.

Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Harjoittelu

Ajoitetun suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa ajoitetun suorituksen, joka voidaan tallentaa ja lähettää Garmin Connect tilillesi.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Selaa suoritusluettelo pyyhkäisemällä ja valitse vaihtoehto:
 - Jos kävelet, valitse .
 - Jos juokset, valitse .
 - Jos kyseessä on kardiosuoritus, valitse .
 - Jos voimaharjoittelet, valitse .
 - Jos joogaat, valitse .
 - Jos kyseessä on jokin muu suoritus, valitse .
 - Jos harjoittelet crosstrainerilla, valitse .
 - Jos uit altaassa, valitse .
 - Jos harjoittelet stepperissä, valitse .
 - Jos suoritat Toe-to-Toe™ askelhaasteen, valitse .

HUOMAUTUS: voit lisätä tai poistaa suorituksia Garmin Connect sovelluksella.

- 4 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Aloita suoritus.
- 6 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä.
- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus painamalla .
 - Poista suoritus painamalla .
 - Jatka suoritusta painamalla .

Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla

Voit yhdistää laitteen älypuhelimesi ja tallentaa GPS-tietoja kävely- tai juoksusuoritukseksi.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse  tai .
- 4 Yhdistä laite Garmin Connect tiliisi painamalla .

✓ näkyy laitteessa, kun yhteys on muodostettu.

HUOMAUTUS: jos laitteen yhdistäminen älypuheliin ei onnistu, jatka suoritusta napauttamalla kosketusnäyttöä ja valitsemalla . GPS-tietoja ei tallenneta.

- 5 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 6 Aloita suoritus.

Puhelimen on oltava taajuusalueella suorituksen aikana.
- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus painamalla .
 - Poista suoritus painamalla .
 - Jatka suoritusta painamalla .

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

Voit tallentaa sarjoja voimaharjoittelusuorituksen aikana. Sarja tarkoittaa useita saman liikkeen toistoja.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Ota tarvittaessa **Toistojen lask.** käyttöön valitsemalla .

- 4 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Aloita ensimmäinen sarja.

Laite laskee tekemäsi toistot.
- 6 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä.
- 7 Lopeta sarja valitsemalla .

Lepoajanotto tulee näkyviin.

- 8 Valitse levon aikana vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.
 - Jos haluat muokata toistojen määrää, pyyhkäise vasemmalle, valitse , valitse numero pyyhkäisemällä ja napauta kosketusnäytön keskikohtaa.
- 9 Aloita seuraava sarja valitsemalla .
- 10 Toista vaiheita 6–8, kunnes suoritus on valmis.
- 11 Pysäytä suorituksen ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 12 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus painamalla .
 - Poista suoritus painamalla .
 - Jatka suoritusta painamalla .

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen

- Älä katso laitetta toistojen aikana.

Käsittele laitetta kunkin sarjan alussa ja lopussa sekä levon aikana.
 - Keskity toistojen aikana asentoosi.
 - Tee harjoituksia käyttäen kehon painoa tai vapaita painoja.
 - Käytä toistoissa mahdollisimman yhdenmukaisia, laajoja liikkeitä.
- Toisto lasketaan aina, kun se käsivarsi, jossa laite on, palaa aloitusasentoon.

HUOMAUTUS: laite ei välttämättä laske jalkaharjoituksia.

- Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect tilillesi.
- Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.

Uintisuorituksen tallentaminen

HUOMAUTUS: sykemittari ei ole käytettävissä uinnin aikana.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Valitse **Taitotaso**.
- 4 Valitse tarvittaessa  ja muuta altaan kokoa.
- 5 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 6 Aloita suoritus.

Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit tai altaanvälit, joita voit tarkastella pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.
- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .
 - Valitse  ja muuta altaanvälejä.

Aloitetaan Toe-to-Toe haaste

Voit aloittaa 2 minuutin Toe-to-Toe haasteen, kun kaverillasi on yhteensopiva laite.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

- 2 Voit haastaa toisen lähistöllä (enintään 3 m etäisyydellä) olevan pelaajan valitsemalla > .
 - HUOMAUTUS:** kummankin pelaajan on aloitettava haaste omassa laitteessaan.
 - Jos laite ei löydä pelaajia 30 sekunnin kuluessa, haasteaika päättyy.
 - 3 Valitse pelaajan nimi.
 - Laite odottaa 3 sekunnin ajan, ennen kuin ajanotto käynnistyy.
 - 4 Kerää askelia kahden minuutin ajan.
 - Näytössä näkyy ajanotto ja askelten määrä.
 - 5 Tuo laitteet lähelle toisiaan (enintään 3 metrin päähän).
 - Näytössä näkyvät kummankin pelaajan askeleet.
- Pelaajat voivat aloittaa uuden haasteen valitsemalla tai poistua valikosta valitsemalla .

Kierrosten merkitseminen

Voit määrittää laitteen käyttämään Auto Lap® ominaisuutta, joka merkitsee kierroksen automaattisesti aina kilometrin tai mailin välein. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

HUOMAUTUS: Auto Lap ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse laite.
- 3 Valitse **Suoritusasetukset**.
- 4 Valitse suoritus.
- 5 Valitse **Auto Lap**.

Sykeominaisuudet

vívomove Style/Luxe laitteessa on sykevalikko, josta voit tarkastella rannesykemittauksia.

	Seuraa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin.
	HUOMAUTUS: pulssioksimetrin anturi on laitteen taustapuolella.
	Näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyä, joka ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa.
	Lähetää nykyistä sykettäsi pariliitettynä Garmin® laitteeseen.

Pulssioksimetri

laitteessa on ranteen pulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin. Laite määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näytetään laitteella SpO₂-prosentina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta (*Pulssioksimetrin unen seurannan aktivointi, sivu 5*). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit mitata pulssioksimetrin lukeman laitteellasi koska tahansa. Näiden mittausten luotettavuus voi vaihdella riippuen verenkierröstäsi, liikkeistäsi ja laitteen sijainnista ranteessa.

- 1 Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.
- Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- 2 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 3 Valitse > .

- 4 Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.
- 5 Pysy paikallasi.

Laite näyttää happisaturaatiosi prosentteina.

HUOMAUTUS: voit ottaa pulssioksimetrin unitiedot käyttöön ja tarkastella niitä Garmin Connect tililläsi (*Pulssioksimetrin unen seurannan aktivointi, sivu 5*).

Pulssioksimetrin unen seurannan aktivointi

Voit määrittää laitteen mittaamaan jatkuvasti veren happitasoa tai SpO₂-ta nukkuessasi (*Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat vääriä, sivu 12*).

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse laite.
- 3 Valitse **Aktiivisuuden seuranta > Pulssioksimetri**.
- 4 Valitse **Pulssioksimetrin unen seuranta**.

HUOMAUTUS: epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen alhaisia SpO₂-lukemia.

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

Maksimaalinen hapenottokyky on enimmäismäärä (millilitroina) happea, jonka voit käyttää minuutissa painokiloa kohti huipputasollasi. Lyhyesti sanottuna maksimaalinen hapenottokyky ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa.

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona ja kuvauksena. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, kuten kuntoikäsi. Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu eri-ikäisten sukupuolesi edustajien kanssa. Kuntoikäsi saattaa laskea ajan myötä kuntoillessasi.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa FirstBeat. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 13*) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

Laite edellyttää maksimaalisen hapenottokyvyn arvion näyttämiseen rannesykemittauksia ja ajoitettua 15 minuutin ripeää kävelyä tai juoksua.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse > .

Jos olet jo tallentanut 15 minuutin ripeän kävely- tai juoksusuorituksen, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio saattaa tulla näyttöön. Laite päivittää maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi aina, kun teet ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen.

- 3 Käynnistä ajanotto valitsemalla .
- Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.
- 4 Jos haluat päivitetyn arvion, voit käynnistää maksimaalisen hapenottokyvyn testin manuaalisesti napauttamalla nykyistä lukemaa ja noudattamalla näytön ohjeita.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio päivittyy laitteeseen.

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin

Voit lähettää syketietoja vívomove Style/Luxe laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteeseen pyöräillessäsi tai VIRB® actionkameraan suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse > .

vívomove Style/Luxe laite alkaa lähettää syketietoja.

HUOMAUTUS: voit tarkastella ainoastaan sykkeenseurantanäyttöä, kun lähetät syketietoja.

- 3 Pariliitä vívomove Style/Luxe laite Garmin ANT+® yhteensopivaan laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

- 4 Lopeta syketietojen lähettäminen napauttamalla sykkeenseurantanäyttöä ja valitsemalla ✓.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

⚠ HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisesta sydänviasta eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien hoitamiseen eikä diagnosoimiseen. Kysy sydänvioista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnysarvon.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse > > .
- 3 Valitse tai .
- 4 Ota vaihtokytkin käyttöön napauttamalla näyttöä.
- 5 Valitse .
- 6 Määritä sykkeen kynnysarvo noudattamalla näytön ohjeita.
- 7 Vahvista arvo napauttamalla kosketusnäyttöä.

Näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee aina, kun sykkeesi ylittää tai alittaa mukautetun arvon.

Garmin Pay

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa, käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotto- tai maksukortteja.

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa tai .
- 2 Valitse **Garmin Pay** > **Aloita**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa tai .
- 2 Valitse **Garmin Pay** > > **Lisää kortti**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun kortti on lisätty, voit valita kortin kellostasi, kun suoritat maksun.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti.

Voit maksaa ostoksista kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa.

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään tai avaa pikavalikko pyyhkäisemällä alaspäin.

- 2 Valitse .

- 3 Anna nelinumeroinen salasana.

HUOMAUTUS: jos annat salasanan väärin kolme kertaa, lompakkosi lukitaan, ja sinun on vaihdettava salasanasasi Garmin Connect sovelluksessa.

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.

- 4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin pyyhkäisemällä (valinnainen).

- 5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä.

Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.

- 6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

VIHJE: kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai sen voi poistaa kokonaan.

HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa Garmin Pay ominaisuuksia.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa tai .

- 2 Valitse **Garmin Pay**.

- 3 Valitse kortti.

- 4 Valitse vaihtoehto:

- Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**.

Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia vívomove Style/Luxe laitteellasi.

- Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasasi, sinun on nollattava vívomove Style/Luxe laitteen Garmin Pay ominaisuus, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksen vívomove Style/Luxe laitesivulla **Garmin Pay** > **Vaihda salasana**.

- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat vívomove Style/Luxe laitteellasi, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Kello

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

- 2 Valitse > .

- 3 Aseta minuutit.

- 4 Napauta kosketusnäytön keskikohtaa, valitse minuutit ja siirry seuraavaan näyttöön.

- 5 Aseta sekunnit.

- 6 Napauta kosketusnäytön keskikohtaa, valitse sekunnit ja siirry seuraavaan näyttöön.

Laskuriajastin ilmestyy näyttöön.

- 7 Valitse tarvittaessa ja muuta aikaa.

- 8 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.

Kellon osoittimet synkronoituvat kronografiksi ja ilmaisevat jäljellä olevan ajan.

- 9 Voit tarvittaessa keskeyttää ajanoton ja jatkaa sitä kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 10 Pysäytä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 11 Ajanoton voi nollata tarvittaessa valitsemalla .

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä. Kellon osoittimet synkronoituvat kronografiksi ja ilmaisevat kuluneen ajan.
- 4 Pysäytä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Ajanoton voi nollata tarvittaessa valitsemalla .

Herätyskellon käyttäminen

- 1 Määritä herätysajat ja -tiheydet Garmin Connect tiilläsi (*Hälytysasetukset*, sivu 9).
- 2 Avaa vívomove Style/Luxe laitteen valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 3 Valitse  > .
- 4 Voit selata herätyksiä pyyhkäisemällä.
- 5 Voit ottaa herätyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla sen.

Bluetooth yhteysominaisuudet

vívomove Style/Luxe laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan älypuhelimien Garmin Connect sovelluksella.

Ilmoitukset: hälyttää älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti esimerkiksi älypuhelimien ilmoituksista, kuten puheluista, tekstiviesteistä, yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä ja kalenteritapaamisista.

Sääpäivitykset: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen älypuhelimesta.

Musiikin hallinta: voit hallita älypuhelimien musiikkisoitinta.

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty vívomove Style/Luxe laitteeseen ja on kantoalueella.

Etsi laite: paikantaa kadonneen vívomove Style/Luxe laitteen, joka on pariliitetty älypuhelimeseen ja on kantoalueella.

Suoritusten lataukset: lähettää suoritusten automaattisesti Garmin Connect sovellukseen heti, kun avaat sovelluksen.

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen langattomasti.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita vívomove Style/Luxe laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® laitetta, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät laitteessa.
- Jos käytät Android älypuheliminta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset** > **Ilmoitukset**.

Kadonneen älypuhelimien paikantaminen

Tällä toiminnolla voit etsiä kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty Bluetooth tekniikalla ja on toiminta-alueella.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
 - 2 Valitse  > .
- vívomove Style/Luxe laite alkaa etsiä pariliitettyä älypuheliminta. Älypuhelimesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth

signaalin voimakkuus näkyy vívomove Style/Luxe laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus kasvaa, kun siirryt lähemmäs älypuheliminta.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn älypuhelimeseen, vívomove laite näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

- Voit hyväksyä puhelun valitsemalla .

HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä älypuheliminta.

- Voit hylätä puhelun valitsemalla .

- Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla  ja valitsemalla viestin luettelosta.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos laite on yhdistetty Android älypuhelimeseen.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa ilmoitukset, eleet ja hälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: Garmin Connect tiilläsi voit määrittää laitteen siirtymään automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalisti nukkuma-ajaksi. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .

Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tiilläsi. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti- ja patikointiharjoituksista.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität laitteesi ja puhelimesi Garmin Connect Mobile sovelluksessa tai osoitteessa www.garminconnect.com.

Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua ystävällismieliseen kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut ajastetun suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata sen Garmin Connect tiillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisää tietoja suorituksestasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit ja mukautettavia raportteja.



Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa laitteen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

Garmin Move IQ™

Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötteessä.

Move IQ voi aloittaa automaattisesti ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen käyttäen aikarajoja, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluetteloon.

Yhdistetty GPS

Kun GPS-toiminto on yhdistetty, laite käyttää älypuhelimien GPS-antennia kävelyn, juoksun tai pyöräilyn GPS-tietojen tallentamiseen (*Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla, sivu 4*). GPS-tiedot, kuten sijainti, etäisyys ja nopeus, näkyvät Garmin Connect tilisi suoritustiedoissa.

Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 7*).

Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

Laite synkronoi tiedot Garmin Connect sovelluksen kanssa automaattisesti aina, kun avaat sovelluksen. Laite synkronoi tiedot Garmin Connect sovelluksen kanssa automaattisesti aika ajoin. Voit synkronoida tiedot myös manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Tuo laite älypuhelimien lähelle.
- 2 Avaa Garmin Connect sovellus.
VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.
- 3 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 4 Valitse > .
- 5 Odota, kun tiedot synkronoituvat.
- 6 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Tietojen synkronointi tietokoneeseen

Jotta voit synkronoida tietoja tietokoneeseen Garmin Connect sovelluksen kanssa, sinun on asennettava Garmin Express™ sovellus (*Määrittäminen: Garmin Express, sivu 8*).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Avaa Garmin Express sovellus.
Laite siirtyy massamuistitilaan.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
- 4 Tarkastele tietoja Garmin Connect tililläsi.

Määrittäminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Laitteen mukauttaminen

Bluetooth asetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse .

- ✱ ottaa Bluetooth tekniikan käyttöön ja poistaa sen käytöstä.

HUOMAUTUS: muut Bluetooth asetukset näkyvät ainoastaan, kun Bluetooth tekniikka on käytössä.

- : voit pariliittää laitteen yhteensopivaan Bluetooth älypuhelimeseen. Tällä asetuksella voit käyttää Bluetooth yhteysominaisuuksia Garmin Connect sovelluksessa. Niitä ovat esimerkiksi ilmoitukset ja suoritusten lataaminen Garmin Connect palveluun.

- : voit etsiä kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty Bluetooth tekniikalla ja on toiminta-alueella.

- : voit synkronoida laitteen yhteensopivan Bluetooth älypuhelimien kanssa.

Laiteasetukset

Voit mukauttaa joitakin vivomove Style/Luxe laitteen asetuksia. Muita asetuksia voi lisäksi mukauttaa Garmin Connect tilillä.

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse .

- : ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön ja poistaa sen käytöstä (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 7*).

- : voit kohdistaa kellon osoittimet manuaalisesti (*Kellon osoittimien kohdistaminen, sivu 12*).

- : asettaa kirkkaustason. Valitsemalla Automaattinen voit antaa laitteen säätää kirkkauden automaattisesti ympäristön valoisuuden mukaan. Voit säätää kirkkautta myös manuaalisesti.

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa kirkkausasetusta käytät.

- : määrittää värinätason.

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa värinätasoa käytät.

- : voit ottaa sykemittauksen käyttöön ja poistaa sen käytöstä, asettaa poikkeavan sykkeen hälytyksen ja asettaa rentoutumismuistutuksen (*Syke- ja stressiasetukset, sivu 8*).

- : määrittää laitteen käyttämään 12 tai 24 tunnin kelloa. Voit myös asettaa ajan manuaalisesti (*Ajan asettaminen manuaalisesti, sivu 9*).

- : ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä aktiivisuuden seurannan, liikkuishälytyksen ja tavoitehälytykset (*Suoritusasetukset, sivu 9*).

- : voit valita, kummassa ranteessa laitetta käytetään.

HUOMAUTUS: tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja eleissä.

- : määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan kilometreinä tai mailleina.

- : laitteen kielen määrittäminen.

- : voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 12*).

- : näyttää esimerkiksi laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen (*Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 11*).

Syke- ja stressiasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse > .

- : ottaa rannesykemittarin käyttöön tai poistaa sen käytöstä. Valitsemalla Vain suoritus voit käyttää rannesykemittaria ainoastaan ajoitetuissa suorituksissa.

♥: voit asettaa laitteen hälyttämään, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen*, sivu 6).

♥: voit asettaa sykehälytyksen kynnysarvon.

⚙️: voit määrittää laitteen hälyttämään, kun stressitasosi on poikkeuksellisen korkea. Hälytys kannustaa sinua rauhoittumaan hetken ja laite kehottaa aloittamaan ohjatun hengitysharjoituksen (*Rentoutusajastimen käynnistäminen*, sivu 3).

Aika-asetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

: voit asettaa ajan manuaalisesti tai automaattisesti pariliitetyyn mobiililaitteen mukaan (*Ajan asettaminen manuaalisesti*, sivu 9).

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun vívomove Style/Luxe laite pariliitetään älypuhelimeen.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  >  > **Manuaalinen**.
- 3 Valitse .
- 4 Aseta aika näytön ohjeiden mukaisesti.

Suoritusasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

⚙️: voit ottaa aktiivisuuden seurannan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

HUOMAUTUS: muut aktiivisuuden seurannan asetukset näkyvät vain, kun aktiivisuuden seuranta on käytössä.

⚠️: voit ottaa Liikuntakannustin käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

⚙️: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa käytöstä tavoitehälytykset ajoitetun suorituksen aikana. Tavoitehälytykset näkyvät päivittäisten askelten, päivittäisen kiivettyjen kerrosten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

Garmin Connect asetukset

Voit mukauttaa laitteen asetuksia sekä suoritus- ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi. Joitakin asetuksia voi mukauttaa myös vívomove Style/Luxe laitteessa.

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai , valitse **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- Valitse laite Garmin Connect sovelluksen laitewidgetistä.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella*, sivu 8) (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen*, sivu 8).

Ulkoasuasetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Ulkoasu.

Kellotaulu: voit valita kellotaulun.

Widgetit: voit mukauttaa laitteessa näkyviä widgetejä ja järjestää silmukan widgetit uudelleen.

Näyttöasetukset: voit mukauttaa näyttöasetuksia.

Hälytysasetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Hälytykset.

Herätykset: voit määrittää herätysajan ja -tiheyden laitetta varten.

Puhelinilmoitukset: vastaanota ja määritä puhelu- ja tekstiviesti-ilmoituksia yhteensopivasta älypuhelimestasi. Voit

suodattaa ilmoituksia valitsemalla Suorituksen aikana tai Ei suorituksen aikana.

Poikkeavan sykkeen hälytys: voit määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa asetetun hälytyskynnyksen tietyn toimittomuusjakson jälkeen. Voit asettaa Hälytyskynnys.

Rentoutumismuistutukset: voit määrittää laitteen hälyttämään, kun stressitasosi on poikkeuksellisen korkea. Hälytys kehottaa sinua rauhoittumaan hetken ja aloittamaan ohjatun hengitysharjoituksen.

Bluetooth-yhteyshälytys: voit ottaa käyttöön hälytyksen, joka ilmoittaa, kun pariliitetty älypuhelin ei enää ole Bluetooth tekniikan käyttöalueella.

Älä häiritse nukkumisen aikana: määrittää laitteen ottamaan käyttöön Älä häiritse -tilan automaattisesti nukkuma-ajaksesi (*Käyttäjäasetukset*, sivu 10).

Suoritusasetusten mukauttaminen

Voit valita laitteessa näytettävät suoritukset.

1 Valitse Garmin Connect laitevalikosta **Suoritusasetukset**.

2 Valitse **Muokkaa**.

3 Valitse laitteessa näytettävät suoritukset.

HUOMAUTUS: kävely- ja juoksusuorituksia ei voi poistaa.

4 Voit tarvittaessa valita suorituksen ja muokata sen asetuksia, kuten hälytyksiä ja tietokenttiä.

Tietokenttien mukauttaminen

Voit muuttaa tietokenttien yhdistelmiä näytöissä, jotka tulevat näkyviin, kun suorituksen ajanotto on käynnissä.

HUOMAUTUS: Allasuinti tietoja ei voi mukauttaa.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Garmin-laitteet**.

2 Valitse laite.

3 Valitse **Suoritusasetukset**.

4 Valitse suoritus.

5 Valitse **Tietokentät**.

6 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Aktiivisuuden seuranta.

HUOMAUTUS: jotkin asetukset näkyvät aliluokkana asetusvalikossa. Sovellusten tai sivustojen päivitykset voivat muuttaa näitä asetusvalikoita.

Aktiivisuuden seuranta: ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä aktiivisuuden seurantaominaisuuksia.

Automaattinen suoritusten aloitus: laite voi luoda ja tallentaa ajoitettuja suorituksia automaattisesti, kun Move IQ toiminto havaitsee, että olet kävellyt tai juossut määritetyn vähimmäisajan. Voit määrittää juoksemiselle ja kävelemiselle vähimmäisajan.

Muk. askeleen pituus: laite voi laskea kuljetun matkan tavallistakin tarkemmin mukautetun askeleen pituutesi avulla. Kun annat tietyn matkan ja askelmäärän, joka siihen tarvitaan, Garmin Connect laskee askeleesi pituuden.

Kiivettyä kerrosta päivässä: voit määrittää päiväkohtaisen tavoitteen kiivettävien kerrosten määrälle.

Päivittäiset askeleet: voit määrittää päivittäisen askeltavoitteen. Käyttämällä Automaattinen tavoite -asetusta voit antaa laitteen määrittää askeltavoitteen automaattisesti.

Tavoiteanimaatiot: voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä tavoiteanimaatiot, tai poistaa ne käytöstä vain suoritusten aikana. Tavoiteanimaatiot näkyvät päivittäisten askelten, päivittäisen kiivettyjen kerrosten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

Liikuntakannustin: laite näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin kellonaikanäytössä, kun olet ollut liian kauan paikallasi. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä.

HUOMAUTUS: asetus lyhentää akukestoa.

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Move IQ tunnistaa automaattisesti suoritusten kaavoja, kuten kävelyn tai juoksun.

Pulssioksimetrin unen seuranta: laite voi tallentaa pulssioksimetrin lukemat enintään 4 tunnin uniajalta.

Aseta ensisijaiseksi seuraajaksi: määrittää laitteesi ensisijaiseksi aktiivisuusrannekkeeksesi, kun sovellukseen on liitetty useita laitteita.

Tehominuuttia viikossa: voit määrittää viikoittaisen aikatavoitteen kohtalaisen tehon tai suuren tehon liikuntaa varten. Laitteessa voit myös määrittää sykealueen kohtalaisen tehon tehominuuteille ja nopeamman sykkeen alueen suuren tehon tehominuuteille. Voit myös käyttää oletusalgoritmia.

Käyttäjäasetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Käyttäjäasetukset.

Henkilötiedot: voit määrittää omat tietosi, kuten syntymäajan, sukupuolen, pituuden ja painon.

Uni: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi.

Sykealueet: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita.

Yleiset asetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Yleinen.

Laitteen nimi: voit määrittää laitteen nimen.

Käyttöranne: voit valita, kummassa ranteessa laitetta käytetään.

HUOMAUTUS: tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja leissä.

Aikamuoto: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Päivämäärämuoto: määrittää laitteen päivämäärämuodoksi kuukauden/päivän tai päivän/kuukauden.

Kieli: laitteen kielen määrittäminen.

Matka: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan kilometreinä tai mailleina.

Laitteen tiedot

Laitteen lataaminen

VAROITUS

Laite sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet liitteestä.

1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



2 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin USB-latausporttiin.

3 Lataa laitteen akku täyteen.

Laitteen latausvinkkejä

• Liitä laturi laitteeseen tukevasti, jotta voit ladata laitteen USB-kaapelilla (*Laitteen lataaminen*, sivu 10).

Laitteen voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksyttyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin.

• Akun jäljellä oleva varaus näkyy kuvana laitteen tietonäytössä (*Laitteen tietojen näyttäminen*, sivu 11).

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloä.

Pidä nahkahihna puhtaana ja kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uideässä tai suihkussa. Altistuminen vedelle tai hielelle voi vioittaa nahkahihnaa tai muuttaa sen väriä. Käytä vaihtoehtona silikonihihnoja.

Älä aseta laitetta kuumaan paikkaan, kuten kuivausrumpuun.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun laite on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

1 Käytä miedolla pesuaineliuoksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Nahkahihnojen puhdistaminen

1 Pyyhi nahkahihnat kuivalla liinalla.

2 Puhdista nahkahihnat nahanhoitoaineella.

Hihnojen vaihtaminen

Laitteessa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



- 2 Työnnä uuden hihnan jousitangon toinen pää laitteeseen.
- 3 Liu'uta vapautustappia ja kohdista jousitanko laitteen toiseen reunaan.
- 4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota ja säädöstietoja.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse > .
- 3 Näytä tiedot pyyhkäisemällä.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 5 päivää älytilassa Enintään 1 lisäviikko kellotilassa
Käyttölämpötila	-10–50 °C (14–122 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuuudet/yhteyshälytännöt	2,4 GHz (nimellinen 0 dBm) • Langaton ANT+ yhteyshälytännöt • Bluetooth 5.0 tekniikka 13,56 MHz (nimellinen -40 dBm), langaton NFC-tekniikka
Vesitiiviys	5 ATM ¹

Vianmääritys

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

vívomove Style/Luxe laite on yhteensopiva langatonta Bluetooth tekniikkaa käyttävien älypuhelimien kanssa.

Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ble.

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

- Tuo laite riittävän lähelle älypuhelimia.
- Jos laitteiden välille on jo muodostettu pariliitos, poista Bluetooth käytöstä molemmissa laitteissa ja ota se uudelleen käyttöön.
- Jos laitteita ei ole pariliitetty, ota älypuhelimessa käyttöön Bluetooth tekniikka.
- Avaa älypuhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla tai ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Avaa laitteessa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja avaa pariliitostila valitsemalla > .

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä laitetta toisessa ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: laite saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 8*).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 8*).

2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Connect sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Stressitasoni ei näy

Rannesykemittauksen on oltava käytössä, jotta laite tunnistaa stressitason.

Laite määrittää stressitason mittaamalla sykevaihtelua päivän aikana hetkinä, jolloin et tee mitään. Laite ei määritä stressitasoa ajoitettujen suoritusten aikana.

Jos näytössä näkyy stressitason sijasta viivoja, pysy paikallasi ja odota, kun laite mittaa sykevaihtelusi.

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

Laite laskee korkeuden muutoksia sisäisen ilmanpainemittarinsa avulla, kun kiipeät kerroksia. Kerroksen korkeus on 3 m (10 jalkaa).

- Etsi pienet ilmanpainemittarin aukot laitteen takaa latausliitäntöjen läheltä ja puhdista niiden ympäristö. Ilmanpainemittarin aukoissa oleva lika saattaa vaikuttaa ilmanpainemittarin toimintaan. Voit puhdistaa alueen huuhtelemalla laitteen vedellä.
- Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.
- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä laite tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

Jos syketiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.

- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
 - Älä naarmuta laitteen takana olevaa sykeanturia.
 - Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
 - Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että laite lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.
- HUOMAUTUS:** jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.
- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.
 - Käytä kuntoilun aikana silikonihihnaa.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Body Battery päivitetään, kun synkronoit laitteesi Garmin Connect tilisi kanssa.
- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Kun lepää ja nukut hyvin, Body Battery paranee.
- Raskas toiminta, kova stressi ja heikko unenlaatu voivat Body Battery kuluttaa paljon energiaa.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä

Jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Pysy paikallasi, kun laite mittaa veresi happisaturaatiota.
- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle. Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.
- Käytä silikonihihnaa.
- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität laitteen ranteeseen.
- Älä käytä laitteen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta laitteen takana olevaa optista anturia.
- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa

Laite päivittää ajan ja päiväyksen aina, kun synkronoit laitteen tietokoneeseen tai mobiililaitteeseen. Synkronoi laite, jotta saat oikean ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

Jos kellon osoittimien näyttämä kellonaika ei vastaa digitaalista kellonaikaa, kohdista ne manuaalisesti ([Kellon osoittimien kohdistaminen](#), sivu 12).

- 1 Varmista, että aika on asetettu automaattiseksi ([Aika-asetukset](#), sivu 9).
- 2 Varmista, että tietokoneessa tai mobiililaitteessa näkyy oikea paikallinen aika.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi laite tietokoneeseen ([Tietojen synkronointi tietokoneeseen](#), sivu 8).
 - Synkronoi laite älypuhelimeen ([Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella](#), sivu 8).

Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Kellon osoittimien kohdistaminen

vivomove Style/Luxe laitteessa on tarkat kellon osoittimet. Kellon osoittimet saattavat siirtyä intensiivisten suoritusten aikana. Jos kellon osoittimien näyttämä kellonaika ei vastaa digitaalista kellonaikaa, kohdista ne manuaalisesti.

VIHJE: kellon osoittimet tarvitsee ehkä kohdistaa muutaman kuukauden välein normaalikäytössä.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse > > **Kohdista osoittimet aikaan** \n**12.00**.
- 3 Napauta (↑ tai ↓), kunnes minuuttiviisari osoittaa klo 12:ta.
- 4 Valitse ✓.
- 5 Napauta (↑ tai ↓), kunnes tuntiviisari osoittaa klo 12:ta.
- 6 Valitse ✓.

Näyttöön tulee ilmoitus **Kohdistus valmis**.

HUOMAUTUS: kellon osoittimet voi kohdistaa myös Garmin Connect sovelluksella.

Akunkeston maksimoiminen

- Vähennä näytön kirkkautta ja lyhennä aikakatkaisua ([Ulkoasuasetukset](#), sivu 9).
- Poista ranne-eleet käytöstä ([Ulkoasuasetukset](#), sivu 9).
- Rajoita vivomove Style/Luxe laitteessa näkyvien ilmoitusten määrää älypuhelimien ilmoituskeskuksen asetuksista ([Ilmoitusten hallinta](#), sivu 7).
- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä ([Bluetooth asetukset](#), sivu 8).
- Poista käytöstä langaton Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Bluetooth asetukset](#), sivu 8).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin ([Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin](#), sivu 5).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta ([Syke- ja stressiasetukset](#), sivu 8).

HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suuritehoiset tehominuutit, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio, stressitaso ja kulutetut kalorit ([Tehominuutit](#), sivu 2).

Laitteen näyttö näkyy heikosti ulkona

Laite tunnistaa ympäröivän valon ja säätää taustavalon kirkkautta automaattisesti akunkeston pidentämiseksi. Suorassa auringonvalossa näyttö kirkastuu, mutta sitä voi silti olla vaikea lukea. Automaattisesta suoritustunnistustoiminnosta voi olla hyötyä, kun harjoittelet ulkona ([Aktiivisuuden seuranta-asetukset](#), sivu 9).

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalta määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse > .
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot ja nollaa asetukset**.

Näyttöön tulee ilmoitus.

- 4 Napauta kosketusnäyttöä.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen ([Laitteen käynnistäminen ja määrittäminen](#), sivu 1).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella*, sivu 8).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi. Päivitys otetaan käyttöön, kun et käytä laitetta aktiivisesti. Kun päivitys on valmis, laite käynnistyy uudelleen.

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä laite (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen*, sivu 8).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express sovellus lähettää sen laitteeseen.
- 2 Kun Garmin Express sovellus on lähettänyt päivityksen, irrota laite tietokoneesta.
Laite asentaa päivityksen.

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna älypuhelimelle Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.
Laite ei ole lääkelaitte. Pulssioksimetrititoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Laitteen korjaukset

Jos laitteesi on korjattava, siirry osoitteeseen support.garmin.com, jossa voit tehdä huoltopyynnön Garmin-tuotetukeen.

Liite

Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla.

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

Nämä taulukot sisältävät maksimaalisen hapenottokyvyn arvioiden standardoidut luokitukset iän ja sukupuolen mukaan.

Miehet	Prosenttipiste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtuullinen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosenttipiste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta*, sivu 13-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisyk- keestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardio- vaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Naiset	Prosenttipiste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Kohtuullinen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Hakemisto

A

aika 9, 12
asetukset 9, 10, 12
ajanotto 3, 4, 9
laskuri 6
akku 11
lataaminen 1, 10
maksimoiminen 8, 9, 12
aktiivisuuden seuranta 2, 8–10
aloitusnäyttö, mukauttaminen 9
altaan koko, asettaminen 4
alueet, syke 9, 10
asetukset 1, 5, 8, 9, 12
laite 9, 10
askeleen pituus 9
askeleet 2, 4, 9
Auto Lap 5

B

Bluetooth tekniikka 7–9, 11
Body Battery 2

G

Garmin Connect 1, 5, 7–10, 12
Garmin Express 8
ohjelmiston päivittäminen 13
Garmin Pay 6
GPS 4, 9
signaali 8

H

haasteet 4
happisaturaatio 5
hinnat 10
historia 8
lähettäminen tietokoneeseen 7, 8
häilytykset 7, 9
kello 9
syke 6, 9
värinä 7, 9

I

ilmoitukset 2, 3, 7, 9
puhelut 7
tekstiviestit 3
intervallit, uinti 4

J

jäljitys 5
järjestelmäasetukset 8

K

kalibroiminen 3
kosketusnäyttö 12
kalori 3
kulutus 2
tietokentät 9
Kehon teho 12
kello 7, 9, 12
kellotaulut 9
kellotila 1
kieli 10
kierrokset 5
kosketusnäyttö 1
kalibroiminen 12
kuukautiskierto 2, 3
käyttäjätiedot, poistaminen 12

L

laitteen asetusten nollaaminen 12
laitteen mukauttaminen 8
laitteen puhdistaminen 10
laitteen tunnus 11
laskurijastin 6
lataaminen 10
lepotila 8–10
lisävarusteet 13
lompakko 6

M

maksimaalinen hapenottokyky 5
Maksimaalinen hapenottokyky 5, 13
maksut 6
massamuistitila 8
matka 2
tietokentät 9
mittayksiköt 10
Move IQ 9
muokkaaminen 9
musiikin hallinta 2, 3

N

NFC 6
näyttö 8
asetukset 9
kalibrointi 12
näyttöasetukset 8

O

ohjelmisto
päivittäminen 12, 13
versio 11

P

painikkeet 1
paino, asetukset 10
pariliitos
ANT+ anturit 5
älypuhelin 1, 8, 11
poistaminen
kaikki käyttäjätiedot 12
viestit 3
profiilit, suoritus 8
puhelut 7
pulssioksimetri 1, 5, 9, 12
päivitykset, ohjelmisto 12, 13

S

sekuntikello 7
sovellukset 7
älypuhelin 1
stressitaso 2, 3, 8, 11
suoritukset 4, 5, 9
mukautetut 9
tallentaminen 9
suoritusten tallentaminen 4, 9
syke 1–3, 5
alueet 10, 13
anturien pariliitos 5
häilytykset 6, 9
mittari 5, 8, 11
tietokentät 9
sää 2
säädinvalikko 1

T

taustavalo 7–9
tavoitteet 2, 9, 10
tehominuutit 2, 9, 11
tekniset tiedot 11
tekstiviestit 3
terveystilastot 3
tiedot
lataaminen 10
siirtäminen 7
tallentaminen 7
tietojen tallentaminen 7
tietokentät 9

U

uinti 4
USB 13
tiedostojen siirtäminen 8

V

valikko 1, 8, 9
varaosat 10
vianmääritys 4, 10–13
viestit 3

W

widgetit 2, 3, 9

Ä

älypuhelin 3, 11
pariliitos 1, 8, 11
sovellukset 7

