

vívosmart™
GARMIN®

Selleks, et oma vívosmart seadet mõne nutiseadmega paaristada, peab viimane toetama Bluetooth® Smart juhtmevaba tehnoloogiat. Täpsemat ühildusinfot leiad lehelt www.Garmin.com/BLE

Konsulterige alati oma arstiga enne kui alustate või muudate mõnda treeningprogrammi.

Seadme laadimine

Seadmes on kasutusel liitium-ioon aku

- 1 Sisesta USB kaabel oma arvuti USB pessa.
- 2 Sobita laadija pulgad seadme tagaküljel olevate kontaktidega ning kinnita korralikult klambriga (1).
- 3 Lae seade täielikult täis.
- 4 Laadija eemaldamiseks vajuta (2).



Seadme funktsioonid

Funktsioonide sirvimiseks libista sõrmega vasakule või paremale. Paljude funktsioonide jaoks on omad ikoonid. Vilkuv ikoon tähendab, et seade otsib vastavat andurit nagu näiteks jalgratta kiiruseandurit või pulsivööd. Ühtlaselt põlev ikoon näitab, et seade on anduriga paaristatud.

Bluetooth funktsioonid

Sinu vívosmart seadmel on mitmeid Bluetooth funktsioone, mida saad kasutada ühilduval nutiseadmel Garmin Connect Mobile rakenduse abil.

Auto-eesmärk

Su seade loob igapäevase eesmärgi vastavalt Sinu senisele liikuvusele. Oma kõndi või jooksu alustades, loeb Su seade alla päevase eesmärgini jäänud samme. Kui oled seadme poolt seatud eesmärgi saavutanud, kuvab seade "GOAL!" ning alustab eesmärki ületanud sammude lugemist.

Liikuvustulp

Pikaajaline istumine võib käivitada soovimatuid metaboolse seisundi muutusi. Liikuvustulp tuletab Sulle meelde, et peaksid liikuma. Peale tunniajast liikumatust seade vibreerib ja kuvab "MOVE!" ning liikuvustulba esimene lõik täitub. Järgnevad lõigud täituvad peale igat järgnevat 15 minutit liikumatust. Liikumatus näitav aeg pikeneb kuni liikuvustulp lähtestatakse. Liikuvustulba saad lähtestada näiteks lühikese jalutuskäiguga.

Sportitegevuse alustamine

Sul on võimalik alustada ajastatud tegevust nagu kõndi või jooksu, seda salvestada ning saata oma Garmin Connect kontole.

1 Menüü kuvamiseks hoiä nappu puudetundlikul ekraanil.

2 Vali .

3 Kui vaja, oota kuni seade paaristub sobiva pulsivöö või jalgratta kiirusanduriga.

4 Taimeri käivitamiseks, vali . MÄRKUS: Seade ei salvesta Su tegevust enne taimeri käivitamist.

5 Alusta tegevust.







6 Taimeri peatamiseks peale tegevuse lõppu, vali .

7 Vali üks järgnevaist võimalustest:

• Taimeri taaskäivitamiseks, vali .

• Tegevuse salvestamiseks, vali .

• Tegevuse kustutamiseks, vali .

<p>Une monitoorimine</p> <p>Une režiimil olles, jälgib seade Sinu und. Une statistika hulka kuuluvad kogu magatud tundide arv, liikumise perioodid ja rahuliku une perioodid.</p>	<p>Ajalugu</p> <p>Su seade jälgib päevas läbitud sammude ja kulutatud kalorite arvu, une statistikat ning paaristatud ANT+™ andurite infot. Oma ajaloo saad saata oma Garmin Connect kontole. Andmete salvestamise maht sõltub seadme kasutamisest.</p>
<p>Nutiseadme paaristamine vívosmart seadmega</p> <p>Peale algset seadistamist, saad oma vívosmart seadme paaristada ka mõne teise nutiseadmega. MÄRKUS: Saad oma vívosmart seadme paaristada ainult ühe nutiseadmega korraga.</p> <p>1 Mine oma nutiseadmega lehele www.GarminConnect.com/vivosmart ja lae alla Garmin Connect Mobile rakendus.</p> <p>2 Veendu, et Su nutiseade jääb vívosmart seadmest 3m raadiusesse.</p> <p>3 Menüü kuvamiseks hoi a nappu vívosmart seadme puutetundlikul ekraanil.</p> <p>4 Vali  > Pair > OK.</p> <p>5 Ava Garmin Connect Mobile rakendus ning järgi kuvatavaid juhiseid.</p>	
<p>Teadete vaatamine</p> <p>Selleks, et vaadata teateid, peab Su vívosmart seade olema vastava nutiseadmega paaristatud.</p> <p>1 Vali  .</p> <p>2 Teadete sirvimiseks libista näpuga ekraanil vasakule või paremale.</p> <p>3 Vali teade.</p> <p>4 Vajadusel vali  , et vaadata läbi teade kogu ulatuses.</p> <p>5 Eelmisele lehele naasmiseks, vali .</p>	<p>Garmin Connect</p> <p>Garmin Connect konto võimaldab Sul jälgida, analüüsida, jagada ning innustada ennast ja teisi. Salvesta oma aktiivse elu erinevaid osi nagu jooksusid, jalutusi, ujumisi, matku, triatloneid ja muud. Tasuta konto avamiseks mine lehele www.GarminConnect.com/vivosmart.</p>
<p>ANT+ andurid</p> <p>Saad oma seadet kasutada juhtmevabade ANT+ anduritega. Täpsema ühildusinfo ja võimalike ostukohtade leidmiseks, mine http://buy.garmin.com.</p>	<p>VIRB pult</p> <p>VIRB puldi funktsioon võimaldab Sul eemalt juhtida oma VIRB kaamerat. VIRB kaamera ostmiseks mine lehele www.garmin.com/VIRB.</p>
<p>Seadme sätted</p> <p>Oma seadme ja kasutaja sätteid saad muuta oma Garmin Connect kontol. Nutiseadme vidinal vali Device Settings.</p>	<p>Andmete saatmine arvutisse</p> <p><i>Enne kui saad saata andmeid oma arvutisse, pead alla laadima Garmin Express paigaldustarkvara.</i></p> <p>Ühenda seade USB kaabli abil arvutiga. Hoi a all  kuni näed sümbolit  . Seade on nüüd massälurežiimis.</p>
<p>Seadme eest hoolitsemine</p> <p>Väl di tugevaid põrutusi ja karmi kohtlemist kuna see võib lühendada Su seadme eluiga. Ära kasuta seadme puhastamiseks teravaid esemeid. Väl di keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad kahjustada plastikust komponente ja viimistlust. Peale kokkupuudet kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või mõne muu tugevatoimelise kemikaaliga, loputa seadet puhta veega.</p>	