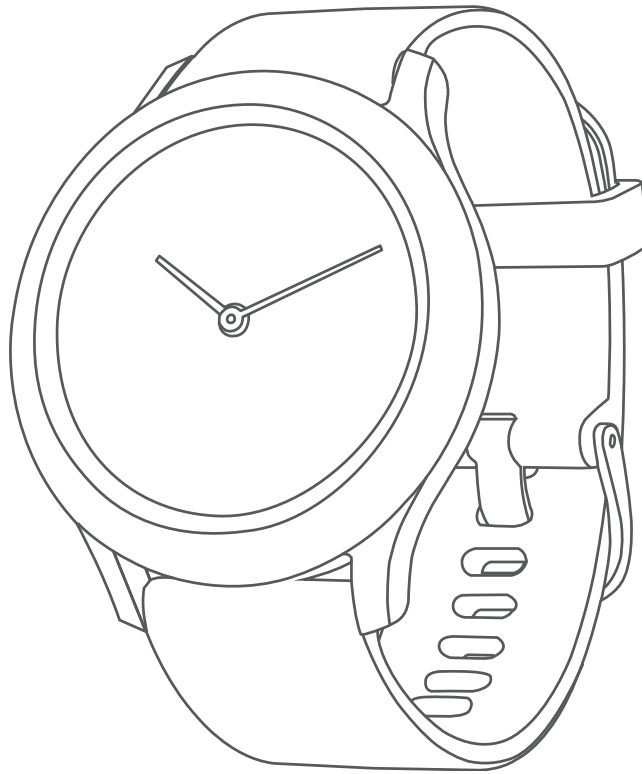


GARMIN®



# VIVOMOVE® SPORT

---

Käyttöopas

© 2021 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin 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](http://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™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ ja Toe-to-Toe™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin 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 tavamerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: AB4224

# Sisällysluettelo

<b>Johdanto</b> .....	<b>1</b>	Uintisuorituksen tallentaminen.....	12
Laitteen käynnistäminen ja määrittäminen.....	1	Aloitetaan Toe-to-Toe haaste.....	12
Laitteen tilat.....	2	<b>Sykeominaisuudet</b> .....	<b>13</b>
Laitteen käyttäminen.....	2	Pulssioksimetri.....	13
Valikkoasetukset.....	3	Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	13
Laitteen käyttäminen.....	3	Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön.....	13
<b>Widgetit</b> .....	<b>4</b>	Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	14
Automaattinen tavoite.....	5	Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	14
Liikkumispalkki.....	5	Kuntoiän tarkasteleminen.....	14
Liikkumishälytyksen poistaminen käytöstä.....	5	Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin.....	14
Tehominuutit.....	5	Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	15
Tehominuuttien hankkiminen.....	6	<b>Kellot</b> .....	<b>15</b>
Body Battery.....	6	Laskurijastimen käynnistäminen.....	15
Body Battery widgetin tarkasteleminen.....	6	Sekuntikellon käyttäminen.....	15
Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen.....	6	Herätyskellon käyttäminen.....	15
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	6	<b>Bluetooth yhteysominaisuudet</b> .....	<b>16</b>
Stressitasowidgetin tarkasteleminen.....	6	Ilmoitusten hallinta.....	16
Rentoutusajastimen käynnistäminen.....	7	Kadonneen älypuhelimien paikantaminen.....	16
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	7	Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	16
Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen.....	7	Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	17
Kuukautiskierron seuranta.....	7	<b>Garmin Connect</b> .....	<b>17</b>
Kuukautiskierrotietojen kirjaaminen.....	8	Garmin Move IQ™.....	18
Raskauden seuranta.....	8	Yhdistetty GPS.....	18
Raskaustietojen kirjaaminen.....	8	Unen seuranta.....	18
Musiikin toiston hallinta.....	8	Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella.....	18
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	9	Tietojen synkronointi tietokoneeseen.....	18
Vastaaminen tekstiviestiin.....	9	Määrittäminen: Garmin Express.....	18
<b>Harjoittelu</b> .....	<b>10</b>	<b>Laitteen mukauttaminen</b> .....	<b>19</b>
Ajoitetun suorituksen tallentaminen....	10	Bluetooth asetukset.....	19
Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla.....	11	Laiteasetukset.....	19
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	11	Näyttöasetukset.....	20
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen.....	12	Syke- ja stressiasetukset.....	20

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....	20	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	29
Suoritusasetukset.....	21	Tuotepäivitykset.....	29
Aika-asetukset.....	21	Lisätietojen saaminen.....	29
Garmin Connect asetukset.....	21	Laitteen korjaukset.....	29
Ulkoasuasetukset.....	21	<b>Liite.....</b>	<b>30</b>
Hälytysasetukset.....	22	Kuntoilutavoitteet.....	30
Suoritusasetusten mukauttaminen..	22	Tietoja sykealueista.....	30
Aktiivisuuden seuranta-asetukset....	23	Sykealueelaskenta.....	30
Käyttäjäasetukset.....	23	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	31
Yleiset asetukset.....	23	<b>Hakemisto.....</b>	<b>32</b>
<b>Laitteen tiedot.....</b>	<b>24</b>		
Laitteen lataaminen.....	24		
Laitteen latausvinkkejä.....	24		
Laitteen huoltaminen.....	24		
Laitteen puhdistaminen.....	25		
Nahkahihnojen puhdistaminen.....	25		
Hihnojen vaihtaminen.....	25		
Laitteen tietojen näyttäminen.....	25		
Tekniset tiedot.....	26		
<b>Vianmääritys.....</b>	<b>26</b>		
Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?.....	26		
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen.....	26		
Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa.....	26		
Kellon osoittimien kohdistaminen...	27		
Laitteen näyttö näkyy heikosti ulkona.....	27		
Aktiivisuuden seuranta.....	27		
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	27		
Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	27		
Stressitasoni ei näy.....	27		
Tehominuutit vilkkuvat.....	28		
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärinä.....	28		
Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	28		
Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärinä.....	28		
Akunkeston maksimoiminen.....	28		
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	29		
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	29		

# 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 Sport 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 24*).  
**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 widgetejä ja valikkoja pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.

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

**Napautus:** voit tehdä valintoja napauttamalla kosketusnäyttöä.






Napauttamalla kohtaa ← voit palata edelliseen näyttöön.

## Valikkoasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

**VIHJE:** voit selata valikkoasetuksia pyyhkäisemällä.

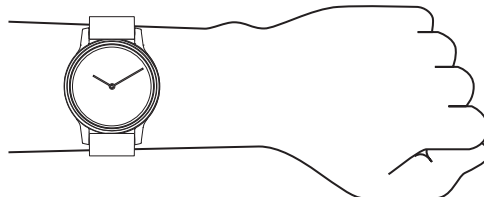


	Näyttää ajoitetun suorituksen asetukset.
	Näyttää sykeominaisuudet.
	Näyttää laskuriajastimen, ajanoton ja hälytyksen asetukset.
	Näyttää Bluetooth pariliitetyn älypuhelimien asetukset.
	Näyttää laiteasetukset.

## Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

**HUOMAUTUS:** laitteen pitäisi olla tiukalla mutta 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 rannesykemittauksesta on kohdassa [Vianmääritys, sivu 26](#).
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä, sivu 28](#).
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Lisätietoja laitteen käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

# Widgetit

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

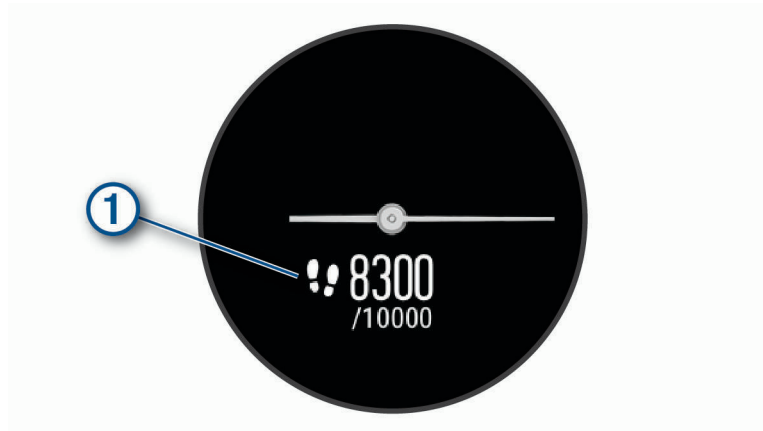
**HUOMAUTUS:** widgeteitä voi lisätä tai poistaa Garmin Connect sovelluksella.

	Päivän askelmäärä ja -tavoite. Laite oppii ja ehdottaa kullekin päivälle uutta askeltavoitetta.
	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 maileina.
	Päivän aikana kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.
	Nykyinen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräinen leposykkeesi seitsemän päivän ajalta.
	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Kun et ole aktiivinen, laite havaitsee epätavallisen hengityksen ja stressin vaikutuksen tahtiin mittaamalla hengitystahtiasi.
	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.
	Älypuhelimien musiikkisoittimen hallinta.
	Nykyinen lämpötila ja sääennuste pariliitetystä älypuhelimesta.
	Kuukautiskierron nykyinen tila. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi. Lisäksi voit seurata raskauttasi viikoittaisten päivitysten ja terveystietojen avulla.
	Näyttää tapaamiset älypuhelimien kalenterista.
	Älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti ilmoitukset esimerkiksi puhelusta, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.
Tila ja aika	Nykyinen aika, päiväys ja laitteen tila. Kellonaika ja päiväys asetetaan automaattisesti, kun laite synkronoituu Garmin Connect tilisi kanssa.



## Automaattinen tavoite

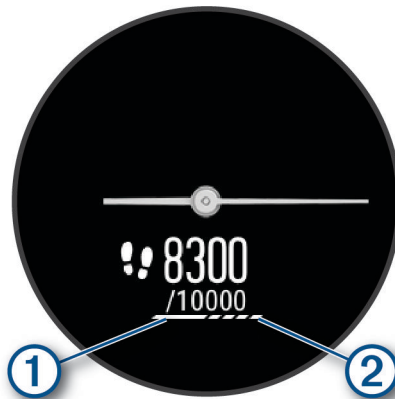
Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi päivätavoitteesi suhteen ①.



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  >  >  > Liikkumishäl..

Hälytyskuvake näkyy yliviivattuna.

## 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). Laite laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

## Tehominuuttien hankkiminen

vivomove Sport laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- 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 28).

## 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 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 edeltävän tunnin ajalta.

## Rentoutusajastimen käynnistäminen

Käynnistämällä rentoutusajastimen voit aloittaa ohjatun hengitysharjoituksen.

- 1 Avaa stressitasowidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.  
Stressitasokaavio tulee näyttöön.
- 3 Valitse **Rentousajanotto** 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](https://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 viimeisen 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.

## Kuukautiskierron seuranta









Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Laitteella voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviettä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä (*Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen, sivu 8*). 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.

## Kuukautiskierron kirjaaminen

Jotta voit kirjata kuukautiskierron tietoja vívomove Sport laitteella, määritä kuukautiskierron seuranta Garmin Connect sovelluksessa.




- 1 Näytä naisen terveyden seurantawidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse .
- 4 Valitse vaihtoehto:
  - Kirjaa tiputtelu valitsemalla .
  - Kirjaa fyysisiä oireita, kuten akne, selkäkipu ja väsymys, valitsemalla .
  - Kirjaa mielialasi valitsemalla .
  - Kirjaa vuoto valitsemalla .
  - Arvioi sukupuoliviettiäsi (pieni tai suuri) valitsemalla .
  - Kirjaa seksuaalista toimintaa valitsemalla .
  - Määritä nykyinen päivä ovulointipäiväksi valitsemalla .
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

## Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja. Laitteella voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä ([Raskaustietojen kirjaaminen, sivu 8](#)). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

## Raskaustietojen kirjaaminen

Ennen kuin voit kirjata tietoja, sinun tarvitsee määrittää raskauden seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Näytä naisen terveyden seurantawidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Valitsemalla  voit kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita ja mielialoja.
  - Valitsemalla  voit kirjata verensokeritasosi ennen ja jälkeen aterioiden ja ennen nukkumaanmenoa.
  - Valitsemalla  voit kirjata vauvan liikkeitä sekuntikellon tai ajastimen avulla.
- 4 Seuraa näytön ohjeita.

## Musiikin toiston hallinta

Musiikin hallintawidgetin avulla voit hallita älypuhelimesi musiikkia vívomove Sport 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 vívomove Sport laitteessa.

## Ilmoitusten tarkasteleminen

Kun laite on pariliitetty Garmin Connect sovellukseen, voit tarkastella laitteessa älypuhelimien ilmoituksia esimerkiksi teksti- ja sähköpostiviesteistä.


- 1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.  
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 tekstiviestiin

**HUOMAUTUS:** tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan Android™ älypuhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen vívomove Sport laitteeseen, voit vastata nopeasti valitsemalla viestin luettelosta.

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

- 1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.  
Viimeisin ilmoitus näkyy kosketusnäytön keskellä.  
**VIHJE:** tarkastele vanhempia ilmoituksia pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 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 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Selaa suoritusluetteloa pyyhkäisemällä ja valitse vaihtoehto:
  - Jos kävelet, valitse .
  - Jos juokset, valitse .
  - Jos kyseessä on kardiosuoritus, valitse .
  - Jos pyöräilet, valitse .
  - Valitse voimaharjoittelua varten .
  - Jos teet hengitysharjoitusta, valitse .
  - Jos joogaat, valitse .
  - Jos uit altaassa, valitse .
  - Jos juokset juoksumatolla, valitse .
  - Jos kyseessä on jokin muu suoritus, valitse .
  - Jos harjoittelet crosstrainerilla, valitse .
  - Jos harjoittelet stepperissä, valitse .
  - Jos teet pilatesharjoitusta, valitse .
  - Valitse  Toe-to-Toe™ askelhaasteelle.


**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 valitsemalla .
  - Jatka suoritusta valitsemalla .
  - Poista suoritus valitsemalla .

## Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla

Voit yhdistää laitteen älypuhelimesi ja tallentaa GPS-tietoja, kun kävelet, juokset tai pyöräilet ulkona.










- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse ,  tai .
- 4 Valitsemalla  voit yhdistää laitteen Garmin Connect tiliisi.  
 näkyy laitteessa, kun yhteys on muodostettu.

**HUOMAUTUS:** jos laitteen yhdistäminen älypuhelimien 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 valitsemalla .
  - Poista suoritus valitsemalla .
  - Jatka suoritusta valitsemalla .

## Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen








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

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Valitsemalla tarvittaessa  voit ottaa käyttöön **Toistojen lask.** tai **Aut. sarja.**
- 4 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Aloita ensimmäinen sarja.  
Laitte 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 valitsemalla .
  - Poista suoritus valitsemalla .
  - Jatka suoritusta valitsemalla .

## 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.
- Käynnistä automaattinen sarjan tunnistus, joka aloittaa ja lopettaa sarjat.
- Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect tilillesi.  
Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.

## Uintisuorituksen tallentaminen

- 1 Avaa valikko 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 .



# Sykeominaisuudet

vívomove Sport laitteessa on sykevalikko, josta voit tarkastella rannesykemittaustietoja.

	Seuraa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin ( <i>Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 13</i> ). <b>HUOMAUTUS:</b> pulssioksimetrin anturi on laitteen taustapuolella.
	Näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyä, joka ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa ( <i>Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen, sivu 14</i> ).
	Näyttää nykyisen kuntoikäsi, joka perustuu maksimaaliseen hapenottokykyysi, leposykkeeseesi ja painoindeksiisi (BMI). ( <i>Kuntoiän tarkasteleminen, sivu 14</i> ) Saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin Garmin Connect tililläsi.
	Lähettää nykyistä sykettäsi pariliitettynä Garmin® laitteeseen ( <i>Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin, sivu 14</i> ).



## Pulssioksimetri

laitteessa on ranteen pulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaatitiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Laitte määrittää veren happitasoa valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO<sub>2</sub>.

Pulssioksimetrin mittaukset näytetään laitteella SpO<sub>2</sub>-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta (*Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 13*). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://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.

Laitte näyttää happisaturaatiosi prosentteina.

**HUOMAUTUS:** voit ottaa pulssioksimetrin unitiedot käyttöön ja tarkastella niitä Garmin Connect tililläsi (*Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 13*).

## Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Voit määrittää laitteen mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota eli SpO<sub>2</sub>:ta nukkuessasi (*Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat vääriä, sivu 28*).

**HUOMAUTUS:** epätavalliset nukkuma-asennot voivat aiheuttaa poikkeuksellisen matalia SpO<sub>2</sub>-lukemia.

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  >  > .

## Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

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

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona ja kuvauksena. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjooa Firstbeat Analytics™. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset*, sivu 31) ja osoitteessa [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).


## Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

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

1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse  > VO<sub>2</sub>.

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

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.

## Kuntoiän tarkasteleminen

Määritä käyttäjäprofiili Garmin Connect sovelluksessa, jotta laite voi laskea tarkan kuntoiän.

Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu sukupuolesi edustajien kanssa. Laite laskee kuntoiän esimerkiksi ikäsi, painoindeksisi (BMI), leposykkeesi ja kovien suoritusten historian avulla. Jos sinulla on Garmin Index™ vaaka, laite laskee kuntoikäsi kehon rasvaprosentin perusteella painoindeksin sijasta. Liikunnan ja elämäntyylin muutokset voivat vaikuttaa kuntoikäsiin.

1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse  > .

## Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin

Voit lähettää syketietoja vívomove Sport 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 Sport laite alkaa lähettää syketietoja.

**HUOMAUTUS:** voit tarkastella ainoastaan sykkeenseurantanäyttöä, kun lähetät syketietoja.

3 Pariliitä vívomove Sport 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 kynnsarvon.

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




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

## Kellot



### Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Aseta minuutit.
- 4 Valitse minuutit ja siirry seuraavaan näyttöön napauttamalla kosketusnäytön keskikohtaa.
- 5 Aseta sekunnit.
- 6 Valitse sekunnit ja siirry seuraavaan näyttöön napauttamalla kosketusnäytön keskikohtaa. Avautuvassa näytössä näkyy laskuriaika.
- 7 Voit muokata aikaa tarvittaessa valitsemalla .
- 8 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 9 Voit tarvittaessa keskeyttää ajanoton ja jatkaa sitä kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 10 Pysäytä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 11 Voit nollata ajanoton tarvittaessa valitsemalla .

### Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 4 Pysäytä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Ajanoton voi nollata tarvittaessa valitsemalla .

### Herätyskellon käyttäminen

- 1 Määritä herätysajat ja -tiheydet Garmin Connect tililläsi (*Hälytysasetukset, sivu 22*).
- 2 Avaa vívomove Sport 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 Sport laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan älypuhelimien Garmin Connect sovelluksella.

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

**Hätätoiminto:** voit lähettää nimesi ja GPS-sijaintisi automaattisella tekstiviestillä hätäyhteyshenkilöille Garmin Connect sovelluksen kautta.

**Etsi laite:** paikantaa kadonneen vívomove Sport laitteen, joka on pariliitetty älypuhelimeen ja on kantoalueella.

**Etsi puhelin:** paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty vívomove Sport laitteeseen ja on kantoalueella.

**LiveTrack:** kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi Garmin Connect jäljitys sivulla.

**Musiikin hallinta:** voit hallita älypuhelimien musiikkisointia.

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

**Ohjelmistopäivitykset:** laite lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen langattomasti.

**Sääpäivitykset:** näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen älypuhelimesta.

### Ilmoitusten hallinta

Voit hallita vívomove Sport laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® laitetta, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät laitteessa.
- Jos käytät Android älypuhelin, 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 Sport laite alkaa etsiä pariliitettyä älypuhelin. Älypuhelimesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy vívomove Sport laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus kasvaa, kun siirryt lähemmäs älypuhelin.

### Saapuvan puhelun vastaanottaminen

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

• Voit hyväksyä puhelun valitsemalla .

**HUOMAUTUS:** jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä älypuhelin.

• 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 älypuhelimeen.

## 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 tililläsi voit määrittää laitteen siirtymään automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaaliksi nukkuma-ajaksesi. 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 tililläsi. Garmin Connect tili 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 sovelluksessa, tai osoitteessa [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

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

**Suoritusten tallentaminen:** kun olet saanut ajastetun suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi 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 kävely-, juoksu- tai pyöräily-suorituksen GPS-tietojen tallentamiseen (*Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla, sivu 11*). GPS-tiedot, kuten sijainti, etäisyys ja nopeus, näkyvät Garmin Connect tilisi suoritustiedoissa.

Yhdistettyä GPS-toimintoa käytetään myös hätätila- ja LiveTrack ominaisuuksissa.

**HUOMAUTUS:** jos haluat käyttää yhdistettyä GPS-toimintoa, salli älypuhelimien sovelluksen oikeuksista, että sijainnin jako on aina sallittu Garmin Connect sovellukseen.



## Unen seuranta

Laite tarkkailee uniasi 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, univaiheet 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 17*).

## 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 18*).

- 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](http://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 älypuhelimeen. Tällä asetuksella voit käyttää Bluetooth yhteysominaisuuksia Garmin Connect sovelluksella. 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 vívomove Sport 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 17*).


: voit kohdistaa kellon osoittimet manuaalisesti (*Kellon osoittimien kohdistaminen, sivu 27*).


: säättää näyttöasetuksia, kuten kirkkautta, aikakatkaisua ja liikkeitä (*Näyttöasetukset, sivu 20*).


: määrittää värinätason.

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

: voit ottaa sykemittauksen käyttöön ja poistaa sen käytöstä, asettaa poikkeavan sykkeen hälytyksen ja rentoutumismuistutuksen sekä ottaa käyttöön pulssioksimetrin unen seurannan (*Syke- ja stressiasetukset, sivu 20*).


: voit ottaa käyttöön turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet (*Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 20*).

: ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä aktiivisuuden seurannan, liikkumishälytyksen ja tavoitehälytykset (*Suoritusasetukset, sivu 21*).

: määrittää laitteen käyttämään 12 tai 24 tunnin kelloa. Voit myös asettaa ajan manuaalisesti (*Ajan asettaminen manuaalisesti, sivu 21*).

: voit valita, kummassa ranteessa laitetta käytetään.

**HUOMAUTUS:** tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja eleissä.



: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan ja lämpötilan metrisinä yksikköinä tai Yhdysvaltain yksikköinä.


: laitteen kielen määrittäminen.

: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 29*).

: näyttää esimerkiksi laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen (*Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 25*).

## Näyttöasetukset


Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .


: 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 ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.



**HUOMAUTUS:** akun virtaa kuluu sitä enemmän, mitä pitempi aikakatkaisuarvo on käytössä.


: määrittää näytön käynnistymään ranne-eleillä. Esimerkki eleestä on ranteen kääntäminen kehoa kohti laitteen katsomista varten. Valitsemalla Vain suorit. aikana voit käyttää eleitä ainoastaan ajoitetuissa suorituksissa.


: säätää eleiden herkkyyttä, jotta näyttö syttyy useammin tai harvemmin.


**HUOMAUTUS:** akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa eleiden herkkyystasoa käytät.

## 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 15*).

: voit määrittää laitteen hälyttämään, kun stressitasosi on poikkeuksellisen korkea. Hälytys kannustaa sinua rauhoittumaan hetken ja laite kehottaa aloittamaan ohjatun hengitysharjoituksen (*Rentoutusajastimen käynnistäminen, sivu 7*).

: voit määrittää laitteen mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota, kun nuket.

## Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

### HUOMIO

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ovat lisäominaisuuksia, joihin ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.


vívomove Sport laitteessa on turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia, jotka on määritettävä Garmin Connect sovelluksella.


### HUOMAUTUS

Jos haluat käyttää kyseisiä ominaisuuksia, sinun on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

: ota käyttöön hätätoiminto tietyissä suorituksissa. Hätätoiminnolla voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilöille.

: ota käyttöön LiveTrack-toiminto tietyissä suorituksissa. LiveTrackin avulla perheenjäsenesi voivat pyytää sijaintiasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisö sivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

## Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.



1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .


2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys > Turvaominaisuudet > Hätäyhteyshenkilöt > Lisää hätäyhteyshenkilöitä.**

3 Seuraa näytön ohjeita.





## 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 Liikkumishäl. käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa käytöstä tavoitehälytykset ajoitetun suorituksen aikana. Laite näyttää päivän askeltavoitteen ja viikon tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

## Aika-asetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

: voit asettaa ajan manuaalisesti tai automaattisesti pariliitetyn mobiililaitteen mukaan ([Ajan asettaminen manuaalisesti, sivu 21](#)).

## Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun vívomove Sport laite pariliitetään älypuhelimeen.

1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse  >  >  > **Manuaalinen**.

3 Valitse .

4 Aseta aika näytön ohjeiden mukaisesti.

## Garmin Connect asetukset

Voit mukauttaa laitteen asetuksia sekä suoritus- ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi. Joitakin asetuksia voi mukauttaa myös vívomove Sport 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 18](#)) ([Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 18](#)).

## 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.

**Älykkäät ilmoitukset:** vastaanota ja määritä puhelu- ja tekstiviesti-ilmoituksia yhteensopivasta älypuhelimestasi. Voit suodattaa ilmoituksia valitsemalla Yleinen käyttö tai Suorituksen aikana.

**Poikkeavan sykkeen hälytykset:** voit määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa asetetun hälytyskynnyksen tietyn toimettomuusjakson jälkeen. Voit määrittää Korkea-hälytys tai Matala-hälytys.

**Liikuntakannustin:** laite näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin kellonaikanäytössä, kun olet ollut liian kauan paikallasi. Lisäksi laite värisee, jos hälytysvärinä on käytössä.

**HUOMAUTUS:** asetus lyhentää akunkestoa.

**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 23*).

## 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.

## 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**.

## 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 asetusvalikkoja.

**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.

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

**Tavoitehälytykset:** voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa ne käytöstä vain suoritusten aikana. Laite näyttää päivän askeltavoitteen ja viikon tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

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

**Pulssioksimetri:** 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.

**Käyttöraanne:** voit valita, kummassa ranteessa laitetta käytetään.

**HUOMAUTUS:** tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja eleissä.

**Ajan esitys:** määrittää laitteesen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

**Kieli:** laitteen kielen määrittäminen.

**Mittayksiköt:** määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan ja lämpötilan metrisinä yksikköinä tai Yhdysvaltain yksikköinä.

**Physio TrueUp:** sallii laitteen synkronoida suorituksia, historiatietoja ja muita tietoja muista Garmin laitteista.

# 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 laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

- 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 24*).  
Laitteen voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksytyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin.
- Akun jäljellä oleva varaus näkyy kuvana laitteen tietonäytössä (*Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 25*).

## 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 koteloa.

Pidä nahkahihna puhtaana ja kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uideessasi 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 pesuaineliuksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

**VIHJE:** lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/fitandcare](http://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 lisäpäivä kellotilassa
Käyttölämpötila	-10–55 °C (14–131 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (nimellinen 0 dBm)
Vesitiivisyys	5 ATM <sup>1</sup>





## Vianmääritys

### Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

vívomove Sport laite tukee Bluetooth älypuhelimia.

Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

- Tuo laite riittävän lähelle älypuhelimta.
- 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  > .

### 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, kohdistane manuaalisesti (*Kellon osoittimien kohdistaminen, sivu 27*).

- 1 Varmista, että aika on asetettu automaattiseksi (*Aika-asetukset, sivu 21*).
- 2 Varmista, että tietokoneessa tai mobiililaitteessa näkyy oikea paikallinen aika.
- 3 Valitse vaihtoehto:
  - Synkronoi laite tietokoneeseen (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 18*).
  - Synkronoi laite älypuhelimteen (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 18*).









Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

<sup>1</sup> Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Kellon osoittimien kohdistaminen

vívomove Sport 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 \n12.00.**
- 3 Napauta - tai -painiketta, kunnes minuuttiosoitin osoittaa puoltapäivää.
- 4 Valitse .
- 5 Napauta - tai -painiketta, kunnes tuntiosoitin osoittaa puoltapäivää.
- 6 Valitse .

Näyttöön tulee ilmoitus **Kohdistus valmis.**

**HUOMAUTUS:** kellon osoittimet voi kohdistaa myös Garmin Connect sovelluksella.

## 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 23*).

## Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://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 Express sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 18*).
  - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 18*).

- 2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

**HUOMAUTUS:** Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express 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.

## Vinkejä, 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.
- Huuhtele laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.
- Käytä kuntoilun aikana silikonihihnaa.

## Vinkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- 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.
- Huuhtele laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

## Akunkeston maksimoiminen



- Vähennä näytön kirkkautta ja lyhennä aikakatkaisua ([Ulkoasetukset, sivu 21](#)).
- Vähennä ranneliikkeen herkkyyttä ([Näyttöasetukset, sivu 20](#)).
- Poista ranneliikkeet käytöstä ([Ulkoasetukset, sivu 21](#)).
- Rajoita vívomove Sport laitteessa näkyvien ilmoitusten määrää älypuhelimien ilmoituskeskuksen asetuksista ([Ilmoitusten hallinta, sivu 16](#)).
- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä ([Bluetooth asetukset, sivu 19](#)).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Bluetooth asetukset, sivu 19](#)).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin laitteisiin ([Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin, sivu 14](#)).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta ([Syke- ja stressiasetukset, sivu 20](#)).

**HUOMAUTUS:** ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suuritehoiset tehominuutit, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio, stressitaso ja kulutetut kalorit ([Tehominuutit, sivu 5](#)).



## Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla 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 tied. ja noll. as..**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 18*).

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 18*).

- 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](http://www.garmin.com/express)). Asenna älypuhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

## Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta [support.garmin.com](http://support.garmin.com) saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Siirry osoitteeseen [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Laite ei ole lääkintälaitte. Pulssioksimetritoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

## Laitteen korjaukset

Jos laitteesi on korjattava, siirry osoitteeseen [support.garmin.com](http://support.garmin.com) , jossa voit tehdä huoltopyynnön Garmin-tuotetukeen.

# Liite

## Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 30-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	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatason aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epämukava 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

## Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

Miehet	Prosentti-piste	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	Prosentti-piste	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
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](http://www.CooperInstitute.org).

# Hakemisto

## A

aika **21, 26**  
asetukset **21, 23, 27**  
ajanotto **7, 10–12, 22**  
laskuri **15**  
akku **25**  
lataaminen **1, 24**  
maksimoiminen **19, 23, 28**  
aktiivisuuden seuranta **4, 5, 18, 21–23**  
aloitusnäyttö, mukauttaminen **21**  
altaan koko, asettaminen **12**  
alueet, syke **22, 23**  
asetukset **3, 13, 19–22, 27, 29**  
laite **20, 21, 23**  
askeleen pituus **23**  
askeleet **4, 12, 21–23**  
Auto Lap **22**

## B

Bluetooth tekniikka **16, 19, 20, 22, 26**  
Body Battery **4, 6, 28**

## G

Garmin Connect **1, 17, 18, 20–23, 29**  
Garmin Express **18**  
ohjelmiston päivittäminen **29**  
GPS **11, 21**  
signaali **18**

## H

haasteet **12**  
happisaturaatio **13**  
hihnät **25**  
historia **18**  
lähettäminen tietokoneeseen **17, 18**  
häilytykset **15, 21**  
kello **22**  
syke **15, 20, 22, 23**  
värinä **17, 22**  
häätätoiminto **20**  
häätäyhteyshenkilöt **20**

## I

ilmoitukset **4, 9, 16, 22**  
puhelut **16**  
tekstiviestit **9**  
intervallit, uinti **12**

## J

jäljitys **13, 20**  
järjestelmäasetukset **19**

## K

kalibroiminen **6**  
kosketusnäyttö **27**  
kalibrointi, kosketusnäyttö **26**  
kalori **6**  
kulutus **4**  
tietokentät **22**  
kello **15, 21, 27**  
kellotaulut **21**  
kellotila **2**  
kieli **23**  
kierrokset **22**  
kosketusnäyttö **2**  
kalibroiminen **27**  
kalibrointi **26**  
kuukautiskierto **4, 7, 8**  
käyttäjäprofiili **14**  
käyttäjätiedot, poistaminen **29**

## L

laitteen asetusten nollaaminen **29**  
laitteen mukauttaminen **19**  
laitteen puhdistaminen **24, 25**

laitteen tunnus **25**  
laskurijastin **15**  
lataaminen **24**  
lepotila **18, 22, 23**  
lisävarusteet **29**  
LiveTrack **20**

## M

maksimaalinen hapenottokyky **14**  
Maksimaalinen hapenottokyky **13, 14, 31**  
massamuistitila **18**  
matka **4**  
tietokentät **22**  
mittayksiköt **23**  
Move IQ **23**  
muokkaaminen **22**  
musiikin hallinta **4, 8**

## N

nesteytys **4**  
näyttö **19, 20**  
asetukset **21**  
kalibrointi **26, 27**  
näyttöasetukset **19, 20**

## O

ohjelmisto  
päivittäminen **29**  
versio **25**

## P

paino, asetukset **23**  
pariliitos  
ANT+ anturit **14**  
älypuhelin **1, 19, 26**  
poistaminen  
kaikki käyttäjätiedot **29**  
viestit **9**  
profiilit, suoritus **18**  
puhelut **16**  
pulssioksimetri **3, 4, 13, 20, 23, 28**  
päivitykset, ohjelmisto **29**

## S

sekuntikello **15**  
sovellukset **16, 20**  
älypuhelin **1**  
stressitaso **4, 6, 7, 20, 27**  
suoritukset **10–12, 21, 22**  
mukautetut **22**  
tallentaminen **22**  
suoritusten tallentaminen **10–12, 22**  
syke **3, 4, 7, 13, 14**  
alueet **23, 30**  
anturien pariliitos **14**  
häilytykset **15, 20, 22**  
mittari **13, 20, 28**  
tietokentät **22**  
sää **4**  
säädinvalikko **3**

## T

taustavalo **17, 19–21**  
tavoitteet **4, 21, 23**  
tehominuutit **4, 6, 14, 23, 28**  
tekniset tiedot **26**  
tekstiviestit **9**  
terveystilastot **7, 8**  
tiedot  
lataaminen **23**  
siirtäminen **17**  
tallentaminen **17**  
tietojen tallentaminen **17**  
tietokentät **22**

## U

uinti **12**

USB **29**  
tiedostojen siirtäminen **18**

## V

valikko **2, 3, 20, 21**  
varaosat **25**  
vianmääritys **12, 24, 26–29**  
viestit **9**

## W

widgitit **4, 6–8, 21**

## Y

yhteystiedot, lisääminen **20**

## Ä

älypuhelin **9, 20, 26**  
pariliitos **1, 19, 26**  
sovellukset **16**



