

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

Käyttöopas

© 2022 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 on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Edge® 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 tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Qi® on Wireless Power Consortiumin rekisteröity tavaramerkki. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A04224

Sisällysluettelo

Johdanto.....	1
Kellon määrittäminen.....	1
Kellon tilat.....	2
Kellon käyttäminen.....	3
Valikkoasetukset.....	3
Kellon käyttäminen.....	4
Widgetit.....	5
Automaattinen tavoite.....	6
Liikkumispalkki.....	6
Liikkumishälytyksen poistaminen käytöstä.....	6
Tehominuutit.....	7
Tehominuuttien hankkiminen.....	7
Body Battery.....	7
Body Battery widgetin tarkasteleminen.....	7
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	7
Stressitasowidgetin tarkasteleminen.....	7
Rentoutusajastimen käynnistäminen.....	8
Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen.....	8
Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen.....	8
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	8
Unen seuranta.....	8
Kuukautiskierron seuranta.....	9
Kuukautiskierrotietojen kirjaaminen.....	9
Raskauden seuranta.....	9
Raskaustietojen kirjaaminen.....	9
Musiikin toiston hallinta.....	10
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	10
Vastaaminen tekstiviestiin.....	10
Säätimet.....	11
Säädinvalikon mukauttaminen.....	12
Harjoittelu.....	12
Ajoitetun suorituksen tallentaminen....	12
Juoksumaton matkan kalibrointi.....	13
Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla.....	13

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	14
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen.....	14
Uintisuorituksen tallentaminen.....	14
Aloitetaan Toe-to-Toe haaste.....	15

Sykeominaisuudet.....	15
Pulssioksimetri.....	15
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	16
Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön.....	16
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	16
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	16
Kuntoiän tarkasteleminen.....	17
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin.....	17
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	17

Garmin Pay.....	17
Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	17
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	18
Ostoksen maksaminen kellon avulla....	18
Garmin Pay korttien hallitseminen.....	19
Garmin Pay salasanan vaihtaminen....	19

Kellot.....	19
Laskurijastimen käynnistäminen.....	19
Sekuntikellon käyttäminen.....	19
Herätyskellon käyttäminen.....	20

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet.....	20
Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	20
Yhteystietojen lisääminen.....	20
Tapahtumantunnistus.....	21
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	21
Avun pyytäminen.....	21

Bluetooth yhteysominaisuudet.....	22
--	-----------

Ilmoitusten hallinta.....	22	Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon.....	31
Kadonneen puhelimen paikantaminen.....	22	Kello ei näytä oikeaa aikaa.....	31
Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	22	Kellon osoittimien kohdistaminen...	32
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	23	Kellon näyttö näkyy heikosti ulkona.....	32
Garmin Connect.....	23	Kello ei lataudu langattomasti.....	32
Garmin Move IQ™.....	23	Aktiivisuuden seuranta.....	32
Yhdistetty GPS.....	24	Askelmäärä ei näytä oikealta.....	32
Unen seuranta.....	24	Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	33
Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella.....	24	Stressitasoni ei näy.....	33
Tietojen synkronointi tietokoneeseen.....	24	Tehominuutit vilkkuvat.....	33
Määrittäminen: Garmin Express.....	24	Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärää.....	33
Kellon mukauttaminen.....	25	Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	33
Kelloasetukset.....	25	Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärää.....	33
Näyttöasetukset.....	25	Akunkeston maksimoiminen.....	34
Bluetooth asetukset.....	25	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	34
Syke- ja stressiasetukset.....	26	Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	34
Suoritusasetukset.....	26	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	34
Järjestelmäasetukset.....	26	Tuotepäivitykset.....	35
Aika-asetukset.....	26	Lisätietojen saaminen.....	35
Garmin Connect asetukset.....	27	Laitteen korjaukset.....	35
Puhelinasetukset.....	27	Liite.....	35
Kellotaulun mukauttaminen.....	27	Kuntoilutavoitteet.....	35
Suoritusasetusten mukauttaminen..	27	Tietoja sykealueista.....	35
Kierrosten merkitseminen.....	27	Sykealueelaskenta.....	36
Tietokenttien mukauttaminen.....	27	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	36
Aktiivisuuden seuranta-asetukset....	28		
Käyttäjäprofiili.....	28		
Laitteen tiedot.....	29		
Kellon lataaminen.....	29		
Kellon latausvinkkejä.....	29		
Laitteen huoltaminen.....	30		
Hihnojen vaihtaminen.....	30		
Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen.....	30		
Tekniset tiedot.....	31		
Vianmääritys.....	31		
Tukeeko puhelin kelloa?.....	31		

Johdanto

⚠ VAROITUS

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

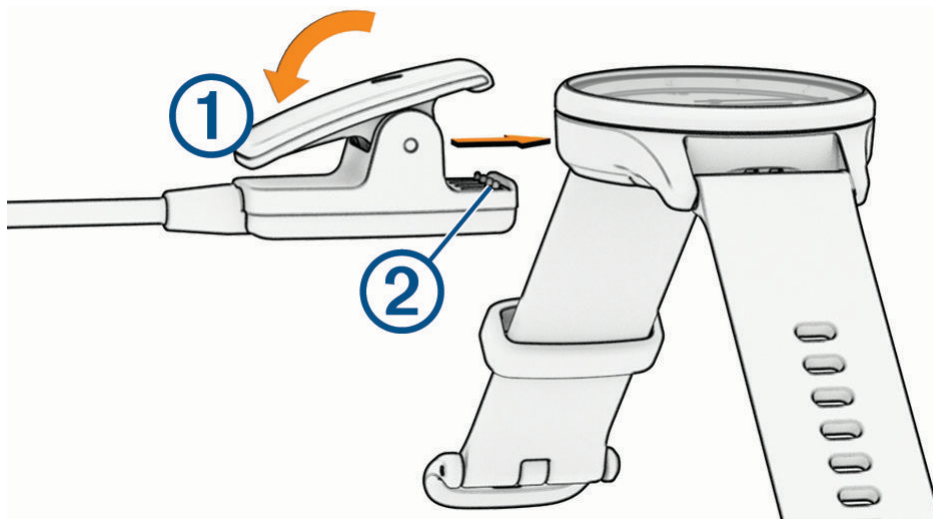
Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Kellon määrittäminen

Liitä kello virtalähteeseen ennen ensimmäistä käyttökertaa, jotta se käynnistyy.

Jos haluat käyttää vívomove Trend kellon yhteysominaisuuksia, se on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksessa, ei puhelimen Bluetooth® asetuksista.

- 1 Asenna Garmin Connect sovellus puhelimen sovelluskaupasta.
- 2 Purista latauspidikettä ①.



- 3 Kohdista pidike kellon taustapuolen liitinpintoihin ②.

- 4 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen ja käynnistä kello (*Kellon lataaminen, sivu 29*).
Hello! näkyy, kun kello käynnistyy.



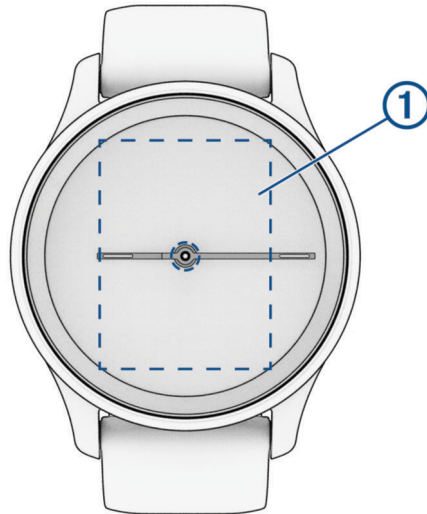
- 5 Lisää kello Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
- Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse  tai  valikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite**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

Onnistuneen pariliitoksen jälkeen näet ilmoituksen, ja kello synkronoituu puhelimen kanssa automaattisesti.

Kellon tilat

Vilkaisu	Kellon osoittimet näyttävät nykyisen ajan.
Vuorovaikutteinen	Kellon osoittimet siirtyvät pois kosketusnäytöstä.
Vain kello	Kun akun virta on vähissä, kellon osoittimet näyttävät kellonajan, ja kosketusnäyttö on poissa käytöstä, kunnes lataat kellon.

Kellon käyttäminen



Kaksoisnapautus: herätä kello kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä ①.

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

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

Pyyhkäisy: kun näyttö on käytössä, voit selata widgeteitä ja valikkokohtia pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.

Voit palata edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle.

Näytä säädinvalikko pyyhkäisemällä vasemmalle.

Painaminen pitkään: avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

Napautus: voit tehdä valintoja napauttamalla kosketusnäyttöä.

Valikkoasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

	Näyttää ajoitetun suorituksen asetukset.
	Näyttää sykeominaisuudet.
	Näyttää laskurijastimen, ajanoton ja hälytyksen asetukset.
	Näyttää kelloasetukset.

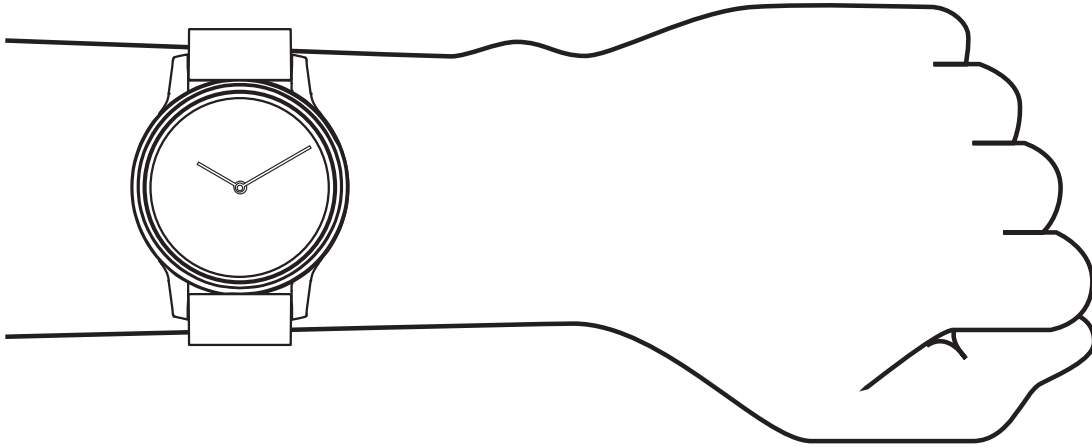
Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun kelloa käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu kello ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että kello on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä kellon ranteeseen sopivan löysälle, ei liian tiukalle. Lisätietoja on osoitteessa garmin.com/fitandcare.

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vianmääritys](#), sivu 31.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä](#), sivu 33.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Widgetit

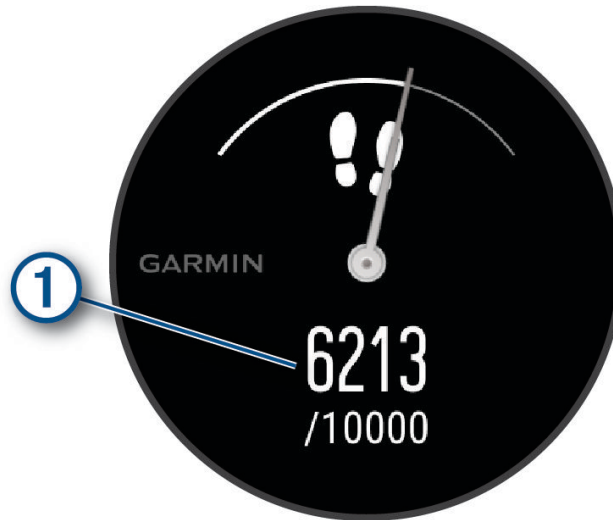
Kellossa on esiladattuna widgetejä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Voit selata widgetejä pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä ylös- ja alaspäin. Voit näyttää lisätietoja joistakin widgeteistä napauttamalla niitä. Joihinkin widgeteihin tarvitaan pariliitetty puhelin.

HUOMAUTUS: widgetejä voi lisätä tai poistaa Garmin Connect sovelluksella.

	Päivän askelmäärä ja -tavoite. Kello oppii ja ehdottaa kullekin päivälle uutta askeltavoitetta.
	Päivän kiivettyjen kerrosten määrä ja tavoite.
	Viikon tehominuuttien määrä ja tavoite.
	Nykyinen Body Battery™ energiatasosi. Kello laskee nykyisen energiavarantosi uni-, stressi- ja aktiivisuus-tietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.
	Nykyinen stressitasosi. Kello arvioi stressitasosi mittaamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressi-taso 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 lepokalorit.
	Nykyinen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräinen leposykkeesi seitsemän päivän ajalta.
	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän hereilläolon keskiarvo. Kun et ole aktiivinen, kello havaitsee epätavallisen hengityksen ja stressin vaikutuksen tahtiin mittaamalla hengitystahtiasi.
	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.
	Puhelimen musiikkisoittimen hallinta.
	Nykyinen lämpötila ja sääennuste pariliitetystä puhelimesta.
	Edellisen yön unitiedot, mukaan lukien unen määrä yhteensä ja unipisteet.
	Kuukautiskierron nykyinen tila. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi. Lisäksi voit seurata raskauttasi viikoittaisten päivitysten ja terveystietojen avulla.
	Näyttää tapaamiset puhelimen kalenterista.
	Puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti ilmoitukset esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteis-öpalvelusovellusten päivityksistä.

Automaattinen tavoite

Kello luo päivittäiset askelten ja kiivettyjen kerrosten tavoitteet automaattisesti aiemman aktiivisuustasosi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, kello näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseen ①.



Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askelten ja kiivettyjen kerrosten tavoitteen 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 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  >  > Liikuntakannustin > Ei käytössä > .

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.

Kello seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Kello laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

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

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä kelloa vuorokauden ympäri.

Body Battery

Kello 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 kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 33](#)).

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.

Sykevaihtelu ja stressitaso

Kello 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 kelloa nukkuessasi.

Synkronoimalla kellon 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 Pyyhkäise ylöspäin.
- 4 Valitse ➔.
- 5 Käynnistä rentoutusajastin kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.
- 7 Pysäytä rentoutusajastin kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse ✓.

Päivitetty stressitaso tulee näyttöön.

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.

Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen

Kello näyttää arvion päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärästä. Voit parantaa arvion tarkkuutta kävelemällä reippaasti tai juoksemalla ulkona 15 minuutin ajan.

- 1 Avaa kaloriwidget 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.

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 viimeisen tunnin ajalta.

Unen seuranta

Kello 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, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. 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 23).

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviättä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä ([Kuukautiskierron seuranta](#), sivu 9). 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 seuranta

Jotta voit kirjata kuukautiskierron seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Näytä naisen terveyden seurantawidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
- 3 Jos tänään on kuukautistesi alkamis- tai päättymispäivä, valitse  > .
- 4 Valitse .
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Voit seurata tiputtelua valitsemalla .
 - Voit kirjata fyysisiä oireita, kuten akne, selkäkipu ja väsymys, valitsemalla .
 - Voit kirjata mielialojasi valitsemalla .
 - Voit kirjata vuodon valitsemalla .
 - Voit arvioida sukupuoliviättäsi (pieni tai suuri) valitsemalla .
 - Voit kirjata seksuaalista toimintaa valitsemalla .
 - Voit määrittää nykyisen päivän ovulointipäiväksi valitsemalla .
- 6 Seuraa näytön ohjeita.

Raskauden seuranta

Raskauden seurantatoiminto näyttää viikoittaiset päivitykset raskaudesta ja antaa terveys- ja ravintotietoja. Kellolla voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä ([Raskauden seuranta](#), sivu 9). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

Raskauden seuranta

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 hallinnan widgetillä voit hallita puhelimesi musiikkia vívomove Trend kelloasi avulla. Widget hallinnoi puhelimesi 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 puhelimesilläsi.
- 2 Avaa musiikin hallinnan widget pyyhkäisemällä vívomove Trend kellon näyttöä.

Ilmoitusten tarkasteleminen

Kun kello on pariliitetty Garmin Connect sovellukseen, voit tarkastella kellossa puhelimen ilmoituksia esimerkiksi teksti- ja sähköpostiviesteistä.

- 1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
Kaksi uusinta ilmoitusta tulee näyttöön.
- 3 Valitse ilmoitus napauttamalla kosketusnäyttöä.
VIHJE: tarkastele vanhempia ilmoituksia pyyhkäisemällä ylöspäin.
Ilmoitus ilmestyy kosketusnäyttöön. Voit vierittää ilmoitusta pyyhkäisemällä.
- 4 Voit ohittaa ilmoituksen napauttamalla kosketusnäyttöä ja valitsemalla ✓.

Vastaaminen tekstiviestiin

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan Android™ puhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen vívomove Trend kelloon, voit lähettää vastauksen 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.
Kaksi uusinta ilmoitusta tulee näyttöön.
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.

Säätimet

Säädinvalikosta voit tarkastella kellon ominaisuuksia ja asetuksia nopeasti. Voit lisätä ja poistaa säädinvalikon asetuksia sekä muuttaa niiden järjestystä ([Säädinvalikon mukauttaminen, sivu 12](#)).

Pyyhkäise vasemmalle missä tahansa näytössä.

Kuvake	Nimi	Kuvaus
	Kohdistat osoittimet	Valitsemalla tämän voit kohdistaa kellon osoittimet manuaalisesti (Kellon osoittimien kohdistaminen, sivu 32).
	Hälytys	Valitsemalla tämän voit lisätä herätyksen tai muokata herätystä (Herätyskellon käyttäminen, sivu 20).
	Opastus	Valitsemalla tämän voit pyytää apua (Avun pyytäminen, sivu 21).
	Kirkkaus	Valitsemalla tämän voit säätää näytön kirkkautta (Näyttöasetukset, sivu 25).
	Älä häiritse	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Älä häiritse -tilan, joka poistaa käytöstä hälytykset ja ilmoitukset. Voit käyttää tilaa esimerkiksi katsoes-sasi elokuvaa (Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 23).
	Etsi puhelin	Valitsemalla tämän voit toistaa hälytysäänen pariliitetyssä puhelimessa, jos e on Bluetooth alueella. Bluetooth signaalin voimakkuus ilmestyy vívomove Trend kellon näyttöön, ja se vahvistuu, kun siirryt lähemmäs puhelinta (Kadonneen puhelimen paikantaminen, sivu 22).
	Musiikki	Valitsemalla tämän voit hallita puhelimen musiikintoistoa (Musiikin toiston hallinta, sivu 10).
	Ilmoitus	Valitsemalla tämän voit näyttää pariliitetyn puhelimen ilmoitukset (Ilmoitusten tarkasteleminen, sivu 10).
	Puhelin	Valitsemalla tämän voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth tekniikan.
	Pulssioksimetri	Valitsemalla tämän voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen (Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 16).
	Sekuntikello	Valitsemalla tämän voit avata sekuntikellon (Sekuntikellon käyttäminen, sivu 19).
	Synkronoi	Valitsemalla tämän voit synkronoida kellon pariliitetyn puhelimen kanssa (Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 24).
	Ajanotto	Valitsemalla tämän voit asettaa lähtölaskenta-ajastimen (Laskurijastimen käynnistäminen, sivu 19).
	Lompakko	Valitsemalla tämän voit avata Garmin Pay™ lompakkosi ja maksaa ostoksista kellolla (Garmin Pay, sivu 17).
	Kellotaulu	Valitsemalla tämän voit palata kellotauluun.

Säädinvalikon mukauttaminen

Voit lisätä, poistaa ja korvata säädinvalikon kohtia ([Säätimet, sivu 11](#)).

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Valitse poistettavan pikavalinnan kohdalla .
- 4 Tarvittaessa voit lisätä pikavalinnan säädinvalikkoon valitsemalla .
- 5 Valitse .

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 .
 - Valitse pyöräilyä varten .
 - 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 tietonäyttöä pyyhkäisemällä.
- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Juoksumaton matkan kalibrointi

Voit tallentaa tarkempia juoksumaton matkoja kalibroimalla juoksumaton matkan, kun olet juossut juoksumatolla vähintään 1,5 kilometriä (1 mailin). Jos käytät eri juoksumattoja, voit kalibroida juoksumaton matkan manuaalisesti kullekin juoksumatolle tai kunkin juoksun jälkeen.

- 1 Aloita juoksumattosuoritus ([Ajoitetun suorituksen tallentaminen, sivu 12](#)).
- 2 Juokse juoksumatolla, kunnes vívomove Trend on tallentanut vähintään 1,5 km (1 mailin).
- 3 Valitse juoksun jälkeen ✓.
- 4 Tarkista juoksemasi matka juoksumattonäytöstä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Tee kalibrointi ensimmäisellä kerralla napauttamalla kosketusnäyttöä ja antamalla juoksumaton matka kelloon.
 - Tee manuaalinen kalibrointi ensimmäisen kalibroitikerran jälkeen valitsemalla **Kalibroi ja tallenna** ja antamalla juoksumaton matka kelloon.

Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla

Voit yhdistää kellon puhelimeesi ja tallentaa GPS-tietoja, kun kävelet, juokset tai pyöräilet ulkona.

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse , ,  tai .
- 4 Odota tarvittaessa, että kello hakee GPS-signaalin.
✓ näkyy kellossa, kun olet yhteydessä GPS:ään.

HUOMAUTUS: jos kellon liittäminen puhelimeen ei onnistu, jatka suoritusta 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 laskeminen** tai **Automaattinen sarja**.
- 4 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Aloita ensimmäinen sarja.
Kello laskee tekemäsi toistot.
- 6 Näytä lisää tietonäyttöä pyyhkäisemällä.
- 7 Lopeta sarja valitsemalla .
- Lepoajanotto tulee näkyviin.
- 8 Valitse levon aikana vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisää tietonäyttöä pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.
 - Voit muokata toistomäärää valitsemalla , valitsemalla numeron pyyhkäisemällä ja valitsemalla .
- 9 Voit aloittaa seuraavan sarjan valitsemalla .
- 10 Toista vaiheita 6–9, 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 kelloa toistojen aikana.
Käsittele kelloa 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 kello 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 Tarvittaessa voit muokata altaan kokoa valitsemalla .
- 4 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Aloita suoritus.
Kello näyttää uintimatkan ja tallennetut uinti-intervallit tai altaanvälit.
- 6 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 7 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Aloitetaan Toe-to-Toe haaste

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

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Voit haastaa toisen lähistöllä (enintään 3 m etäisyydellä) olevan pelaajan valitsemalla  > .

HUOMAUTUS: kummankin pelaajan on aloitettava haaste omassa kellossaan.

Jos kello ei löydä pelaajia 30 sekunnin kuluessa, haaste aikakatkeaa.

- 3 Valitse pelaajan nimi.
Kello odottaa 3 sekunnin ajan, ennen kuin ajanotto käynnistyy.
- 4 Kerää askelia kahden minuutin ajan.
Näytössä näkyy ajanotto ja askelten määrä.
- 5 Tuo kellot lähelle toisiaan (enintään 3 metrin päähän).
Näytössä näkyvät kummankin pelaajan askeleet.

Pelaajat voivat aloittaa uuden haasteen valitsemalla  tai poistua valikosta valitsemalla .

Sykeominaisuudet

vívomove Trend kellossa on sykevalikko, josta voit tarkastella rannesykemittaustietoja.

	Seuraa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin (Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 16). HUOMAUTUS: pulssioksimetrin anturi on kellon taustapuoella.
VO ₂	Näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyä, joka ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa (Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen, sivu 16).
	Näyttää nykyisen kuntoikäsi, joka perustuu maksimaaliseen hapenottokykyysi, leposykkeeseesi ja painoindeksiisi (BMI). (Kuntoiän tarkasteleminen, sivu 17) Saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin Garmin Connect tililläsi.
	Lähettaa nykyistä sykettäsi pariliitettynä Garmin® laitteeseen (Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin, sivu 17).

Pulssioksimetri

kellossa on rannepulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaatietiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Kello määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näkyvät kellossa SpO₂-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 16](#)). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit mitata pulssioksimetrilukeman kellolla milloin tahansa. Näiden mittausten luotettavuus voi vaihdella riippuen verenkierröstäsi, liikkeistäsi ja kellon sijainnista ranteessa.

- 1 Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.

- 2 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

- 3 Valitse  > .

- 4 Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.

- 5 Pysy paikallasi.

Kello näyttää happisaturaatiosi prosentteina.

HUOMAUTUS: voit ottaa pulssioksimetrin unitiedot käyttöön ja tarkastella niitä Garmin Connect tililläsi ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 16](#)).

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Voit määrittää kellon mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota eli SpO₂:ta nukkuessasi ([Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä, sivu 33](#)).

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

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

- 2 Valitse  >  > **Pulssioksimetri unen aikana** > **Käytössä** > .

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 kunnon kasvaessa.

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics™. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakiluokitukset, sivu 36](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

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

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

- 2 Valitse  > **VO₂**.

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

- 3 Pyyhkäise ylöspäin (tarvittaessa) ja valitse .

- 4 Valitse suoritus.

- 5 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.

Näyttöön tulee ilmoitus, kun suoritus on valmis.

Kuntoiän tarkasteleminen

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

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

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

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin

Voit lähettää syketietoja vívomove Trend kellosta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteelle pyöräillessäsi.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

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

vívomove Trend kello alkaa lähettää syketietojasi.

HUOMAUTUS: voit tarkastella ainoastaan sykkeenseurantanäyttöä ja säädinvalikkoa, kun lähetät syketietoja.

- 3 Pariliitä vívomove Trend kello yhteensopivaan Garmin ANT+® 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 sydänvivoista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnsarvon.

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  >  > **Poikkeava SY-lähetys**.
- 3 Valitse **Korkea-hälytys** tai **Matala-hälytys**.
- 4 Valitse **Käytössä** > .
- 5 Määritä sykkeen kynnsarvo noudattamalla näytön ohjeita.

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

Garmin Pay

Garmin Pay toiminnolla voit maksaa ostoksia kellon avulla toimintoa tukevissa paikoissa käyttämällä toimintoa tukevan rahoituslaitoksen luotti- 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.

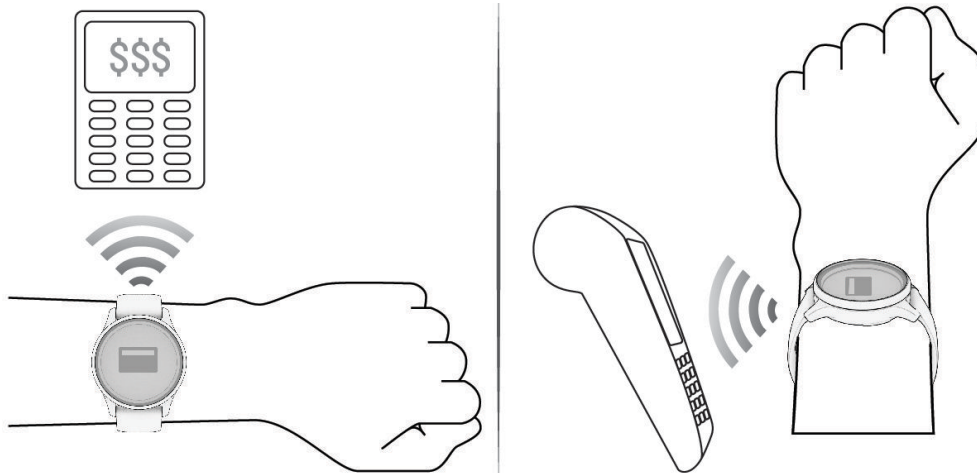
Voit maksaa ostoksista kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa.

- 1 Avaa säädinvalikko pyyhkäisemällä vasemmalle.
- 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 maksupääteen lähellä niin, että kellon yläreuna osoittaa kohti lukijaa.



Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupääteeseen 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 kortin 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 Trend kellolla.
 - Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

Sinun on tiedettävä nykyinen salasanasi, jotta voit vaihtaa sen. Jos unohdat salasanasi, sinun on nollattava Garmin Pay ominaisuus vívomove Trend kellossa, luotava uusi salasana ja annettava kortin tiedot uudelleen.

- 1 Valitse vívomove Trend laitesivulla Garmin Connect sovelluksessa **Garmin Pay > Vaihda salasana**.
- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat vívomove Trend kellolla, sinun on annettava uusi salasanasi.

Kellot

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
 - 2 Valitse  > .
 - 3 Valitse tarvittaessa  ja muuta aikaa.
 - 4 Aseta tunnit, minuutit ja sekunnit pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.
 - 5 Valitse .
- Laskuriajastin ilmestyy näyttöön.
- 6 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
 - 7 Pysäytä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
 - 8 Valitse vaihtoehto:
 - Sulje ajanotto valitsemalla .
 - Nollaa ajanotto valitsemalla .
 - Jatka ajanottoa valitsemalla .

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 4 Pysäytä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Sulje ajanotto valitsemalla .
 - Nollaa ajanotto valitsemalla .
 - Jatka ajanottoa valitsemalla .

Herätyskellon käyttäminen

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse ☺ > ⌚ > **Lisää**.
- 3 Aseta herätysaika näytön ohjeiden mukaisesti.
- 4 Valitse tarvittaessa vaihtoehto:
 - Ota hälytys käyttöön tai poista se käytöstä valitsemalla **Tila**.
 - Valitse **Aika** ja muokkaa hälytysaikaa.
 - Valitse **Toista** ja aseta herätyksen toistoväli, kuten päivittäin tai viikonloppuisin.
 - Poista herätys valitsemalla **Poista**.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, vívomove Trend kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

Lisätietoja turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksista on osoitteessa www.garmin.com/safety.

Opastus: voit lähettää nimesi, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) viestillä hätäyhteyshenkilölle.

Tapahtumantunnistus: kun vívomove Trend kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöllesi.

LiveTrack: kaverit ja perheenjäsenet voivat seurata kilpailujasi ja harjoitteluasi reaaliaikaisesti. Voit kutsua seuraajia sähköpostitse tai yhteisösivustojen 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.

Hätäyhteyshenkilösi saavat ilmoituksen, kun lisäät heidät hätäyhteyshenkilöiksi, ja he voivat hyväksyä tai hylätä pyynnön. Jos hätäyhteyshenkilö hylkää pyynnön, sinun on valittava uusi hätäyhteyshenkilö.

Yhteystietojen lisääminen

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ☰ tai •••.
- 2 Valitse **Yhteystiedot**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön vívomove Trend kellossa synkronoimalla tiedot (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 24*).

Tapahtumantunnistus

HUOMIO

Tapahtumantunnistus on lisäominaisuus, joka on käytettävissä vain tietyissä ulkoilusuorituksissa. Tapahtumantunnistukseen ei pidä luottaa ensisijaisena avunlähteenä hätätilanteessa.

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 20*). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

HUOMAUTUS: pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä.

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 20*). Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  >  > **Tapahtumantunnistus**.
- 3 Valitse suoritus.

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun vívomove Trend kello, jossa on GPS käytössä, havaitsee tapahtuman, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti teksti- ja sähköpostiviestin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä). Sinulla on 15 sekuntia aikaa peruuttaa viesti.

Avun pyytäminen

HUOMIO

Tämä on lisäominaisuus, eikä sitä pidä käyttää ensisijaisena menetelmänä hätäavun saamiseksi. Garmin Connect sovellus ei ota yhteyttä hätäpalveluihin puolestasi.

HUOMAUTUS

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 20*). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

- 1 Napauta kosketusnäyttöä nopeasti ja napakasti, kunnes kello värisee.
Laskurinäyttö avautuu.
- 2 Valitse , jos haluat peruuttaa pyynnön ennen kuin laskurin aika on kulunut.

Bluetooth yhteysominaisuudet

vívomove Trend kellossa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan puhelimen 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 kello: paikantaa kadonneen vívomove Trend kellon, joka on pariliitetty puhelimeen ja on kantoalueella.

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen puhelimen, joka on pariliitetty vívomove Trend kelloon ja on kantoalueella.

Tapahtumantunnistus: sallii Garmin Connect sovelluksen lähettää viestin hätäyhteyshenkilöille, kun vívomove Trend kello havaitsee tapahtuman.

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 jäljityssivulla.

Musiikin hallinta: voit hallita puhelimen musiikkisoitinta.

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

Ohjelmistopäivitykset: kello lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen langattomasti.

Sääpäivitykset: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen puhelimesta.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita vívomove Trend kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® kelloa, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät kellossa.
- Jos käytät Android puhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset > Ilmoitukset**.

Kadonneen puhelimen paikantaminen

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

1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse  >  > **Etsi puhelin**.

vívomove Trend kello alkaa etsiä pariliitettyä puhelinta. Puhelimesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy vívomove Trend kellon näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus kasvaa, kun siirryt lähemmäs puhelinta.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn puhelimeesi, vívomove Trend kello näyttää soittajan nimen tai puhelinnumeron.

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

HUOMAUTUS: jotta voit vastata tekstiviestillä, sinun on oltava yhteydessä yhteensopivaan Android puhelimeen Bluetooth tekniikalla.

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 kellon siirtymään automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalisti nukkuma-ajaksesi. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista.

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

Garmin Connect

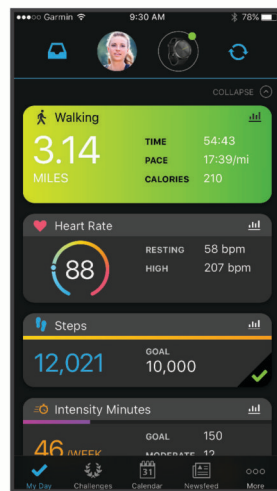
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect tili on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität kellosi ja puhelimesi Garmin Connect sovelluksessa, tai osoitteessa 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 kelloon, 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 kellon 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, kello käyttää puhelimen GPS-antennia kävely-, juoksu- tai pyöräilysuorituksen GPS-tietojen tallentamiseen (*Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla, sivu 13*). 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 puhelimen sovelluksen oikeuksista, että sijainnin jako on aina sallittu Garmin Connect sovellukseen.

Unen seuranta

Kello 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, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. 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 23*).

Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

Kello synkronoi tiedot automaattisesti Garmin Connect sovelluksen kanssa aina, kun avaat sovelluksen. Kello synkronoi tiedot ajoittain Garmin Connect sovelluksen kanssa automaattisesti. Voit synkronoida tiedot myös manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Tuo kello puhelimen lähelle.
- 2 Avaa Garmin Connect sovellus.
VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.
- 3 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 4 Valitse  >  > **Synkronoi**.
- 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 24*).

- 1 Liitä kello tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Avaa Garmin Express sovellus.
Kello 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.

Kellon mukauttaminen

Kelloasetukset

Voit mukauttaa joitakin vívomove Trend kellon 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 23).

: voit kohdistaa kellon osoittimet manuaalisesti ([Kellon osoittimien kohdistaminen](#), sivu 32).

: säättää näyttöasetuksia, kuten kirkkautta, aikakatkaisua ja liikkeitä ([Näyttöasetukset](#), sivu 25).

: määrittää värinätason.

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

: voit ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä Bluetooth yhteyden, pariliittää yhteensopivan puhelimen, paikantaa kadonneen pariliitetyn puhelimen ja synkronoida tietosi pariliitetyn puhelimen kanssa ([Bluetooth asetukset](#), sivu 25).

: voit mukauttaa säädinvalikossa näkyviä asetuksia.

: voit ottaa sykemittauksen käyttöön ja poistaa sen käytöstä, asettaa poikkeavan sykkeen hälytyksen ja rentoutumismuistutuksen sekä ottaa käyttöön pulssioksimetrin unen seurannan ([Syke- ja stressiasetukset](#), sivu 26).

: voit ottaa käyttöön turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet](#), sivu 20).

: ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä aktiivisuuden seurannan, liikkumishälytyksen ja tavoitehälytykset ([Suoritusasetukset](#), sivu 26).

: säättää järjestelmän asetuksia, kuten mittayksiköitä ja sitä, kummassa ranteessa kelloa käytetään ([Järjestelmäasetukset](#), sivu 26).

Näyttöasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

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

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

Aikakatkaisu: määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

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

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

Eleiden herkkyyys: säättää eleiden herkkyyttä, jotta näyttö syttyy useammin tai harvemmin.

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

Bluetooth asetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

Bluetooth: ottaa Bluetooth tekniikan käyttöön ja poistaa sen käytöstä.

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

Pariliitä puhelin: voit pariliittää kellon yhteensopivaan Bluetooth puhelimeen. Tällä asetuksella voit käyttää Bluetooth yhteysominaisuuksia Garmin Connect sovelluksella. Niitä ovat esimerkiksi ilmoitukset ja suoritusten lataaminen Garmin Connect palveluun.

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

Synkronoi: voit synkronoida kellon yhteensopivan Bluetooth puhelimen kanssa.

Syke- ja stressiasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

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

Poikkeava SY-lähetys: voit asettaa kellon hälyttämään, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella ([Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 17](#)).

Rentoutumismuistutus: voit määrittää kellon hälyttämään, kun stressitasosi on poikkeuksellisen korkea. Hälytys kannustaa sinua rauhoittumaan hetken ja kello kehottaa aloittamaan ohjatun hengitysharjoituksen ([Rentoutusajastimen käynnistäminen, sivu 8](#)).

Pulssioksimetri unen aikana: voit määrittää kellon mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota, kun nuket.

Suoritusasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

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

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

Liikuntakannustin: voit ottaa Liikuntakannustin käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

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

Järjestelmäasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

Aika: määrittää kellon käyttämään 12 tai 24 tunnin kelloa. Voit myös asettaa ajan manuaalisesti ([Ajan asettaminen manuaalisesti, sivu 26](#)).

Ranne: voit valita, kummassa ranteessa kelloa käytetään.

HUOMAUTUS: tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja eleissä.

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

Kieli: määrittää kellon kielen.

Nollaa: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 34](#)).

Tietoja: näyttää esimerkiksi laitetunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen ([Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen, sivu 30](#)).

Aika-asetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  >  > **Aika**.

Ajan esitys: määrittää kelloon 12 tai 24 tunnin kellon.

Aikalähde: voit määrittää ajan manuaalisesti tai automaattisesti pariliitetyn puhelimen perusteella. ([Ajan asettaminen manuaalisesti, sivu 26](#)).

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun vívomove Trend kello pariliitetään puhelimeen.

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  >  > **Aika** > **Aikalähde** > **Manuaalinen** > .
- 3 Valitse .
- 4 Aseta aika näytön ohjeiden mukaisesti.

Garmin Connect asetukset

Voit mukauttaa kellon asetuksia sekä suoritus- ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi. Joitakin asetuksia voi mukauttaa myös vivomove Trend kellossa.

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

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön kellossa synkronoimalla tietosi (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 24*) (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 24*).

Puhelinasetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Puhelin.

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

Älykkäät ilmoitukset: vastaanota ja määritä puhelu- ja tekstiviesti-ilmoituksia yhteensopivasta puhelimestasi. Voit suodattaa ilmoituksia valitsemalla Suorituksen aikana tai Ei suorituksen aikana.

Kellotaulun mukauttaminen

Voit vaihtaa kellotaulun tyyliä ja kellotaulussa näkyvien tietojen tyyppiä.

- 1 Valitse Garmin Connect laitevalikosta **Kellotaulu**.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Vaihda kellotaulun tyyliä valitsemalla nykyinen tyyli.
 - Vaihda valitussa kellotaulun tyyliä näkyvien tietojen tyyppi valitsemalla yhdistelmä.

Uudet valinnat päivittyvät kellotauluun heti.

Suoritusasetusten mukauttaminen

Voit valita kellossa näytettävät suoritukset.

- 1 Valitse Garmin Connect kellovalikosta **Suoritusasetukset**.
- 2 Valitse kellossa näytettävät suoritukset.

HUOMAUTUS: kävely- ja juoksusuorituksia ei voi poistaa.
- 3 Voit tarvittaessa valita suorituksen ja muokata sen asetuksia, kuten hälytyksiä ja tietokenttiä.

Kierrosten merkitseminen

Voit määrittää kellon 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 laitteen valikosta **Suoritusasetukset**.
- 2 Valitse suoritus.
- 3 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.

Tila: ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä aktiivisuuden seurantaominaisuuksia.

Automaattinen suoritusten aloitus: kello 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: kello 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 kellon 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.

Liikuntakannustin: voit ottaa Liikuntakannustin käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

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

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

Käyttäjäprofiili

Valitse laitteen Garmin Connect valikosta Käyttäjäprofiili.

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

Uni: voit määrittää normaalin nukkumaanmeno- ja heräämisaiikasi.

Sykealueet: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita.

Laitteen tiedot

Kellon lataaminen

⚠ VAROITUS

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

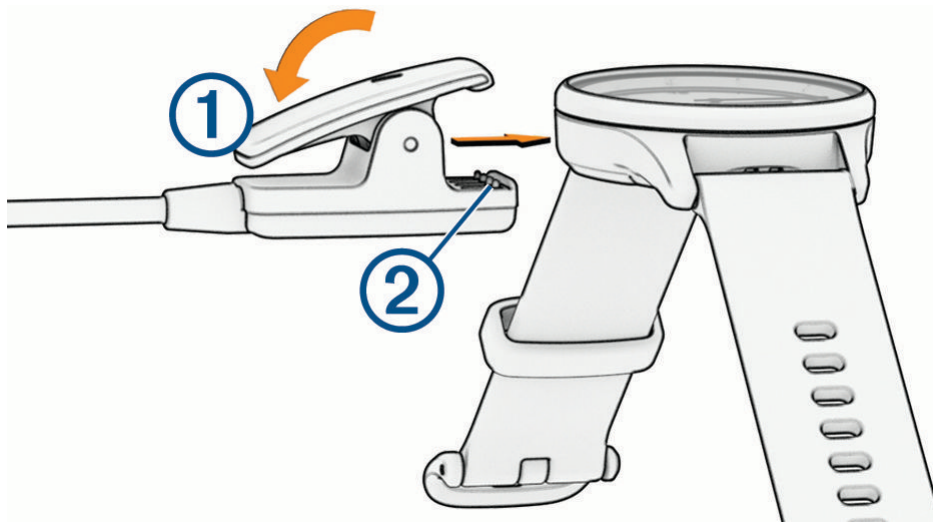
Älä käytä muuta kuin yhtiön Garmin toimittamaa tai asianmukaisesti sertifioitua virtajohtoa, datakaapelia ja/tai muuntajaa.

Älä käytä sellaista kolmannen osapuolen valmistamaa langatonta laturia (ei toimiteta tuotteen mukana), joka ei ole yhteensopiva laitteen kanssa tai jota ei ole sertifioitu asianmukaisesti.

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen*, sivu 30).

- 1 Purista latauspidikettä ①.



- 2 Kohdista pidike kellon taustapuolen liitinpintoihin ②.
- 3 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen.
- 4 Lataa kello täyteen.

VIHJE: voit ladata kellon langattomasti yhteensopivalla Qi® sertifioidulla latausalustalla (lisävaruste). Kun lataat kelloa langattomasti, voit tarkistaa akun tason kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.

Kellon latausvinkkejä

- Liitä laturi kelloon tukevasti, jotta voit ladata kellon USB-kaapelin kautta (*Kellon lataaminen*, sivu 29). Kellon voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksyttyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin.
- Voit katsoa akun jäljellä olevan virran kuvan säädinvalikossa pyyhkäisemällä vasemmalle.

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.

Älä aseta laitetta kuumaan paikkaan, kuten kuivausrumpuun.

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

Hihnojen vaihtaminen

Kellossa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



2 Työnnä uuden hihnan jousitangon toinen pää kelloon.

3 Liu'uta vapautustappia ja kohdista jousitanko kellon toiseen reunaan.

4 Vaihda toinen hihna toistamalla vaiheet 1 - 3.

Lainsäädännöllisten e-label-tietojen ja yhdenmukaisuustietojen tarkasteleminen

Tämän kellon tyyppimerkintä toimitetaan sähköisesti. E-label-tiedot saattavat sisältää säädöstietoja, kuten FCC:n tunnistenumeroita tai alueellisia yhdenmukaisuusmerkintöjä sekä sovellettavia tuote- ja lisensointitietoja.

1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse  >  > **Tietoja** > **Säädöstiedot**.

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) USB-laturilla 0–32 °C (32–90 °F) yhteensopivalla Qi sertifioidulla langattomalla laturilla (lisävaruste)
Langaton taajuus	2,4 GHz (enintään 2,43 dBm) 13,56 MHz (enintään –48,2 dBm) 0,1483 MHz (enintään –45,8 dBm)
Vesitiiviys	5 ATM ¹

Vianmääritys

Tukeeko puhelin kelloa?

vívomove Trend kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

Osoitteessa www.garmin.com/ble on lisätietoja Bluetooth yhteensopivuudesta.

Puhelin ei muodosta yhteyttä kelloon

- Tuo kello puhelimen lähelle.
- Jos kello on jo pariliitetty, poista Bluetooth tekniikka käytössä sekä kellosta että puhelimesta ja ota se käyttöön uudelleen.
- Jos kelloa ei ole pariliitetty, ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimesta.
- Avaa puhelimesta pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Siirrä kello pariliitostilaan: avaa kellon valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  >  > **Pariliitä puhelin**.

Kello ei näytä oikeaa aikaa

Kello päivittää ajan ja päiväyksen, kun synkronoit sen. Synkronoi kello, 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 32*).

- 1 Varmista, että aika on asetettu automaattiseksi (*Aika-asetukset, sivu 26*).
- 2 Varmista, että tietokoneessa tai puhelimesta näkyy oikea paikallinen aika.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi kello tietokoneeseen (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 24*).
 - Synkronoi kello puhelimeen (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 24*).Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

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

Kellon osoittimien kohdistaminen

vívomove Trend 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.

Kellon näyttö näkyy heikosti ulkona

Kello tunnistaa ympäröivän valon ja säättää taustavalon kirkkautta automaattisesti akunkeston pidentämiseksi. Suorassa auringonvalossa näyttö kirkastuu, mutta sitä voi silti olla vaikea lukea. Automaattinen suoritusten tunnistustoiminto voi olla kätevä, kun aloitetaan ulkoilusuorituksia ([Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 28](#)).

Kello ei lataudu langattomasti

Voit kokeilla näitä vinkkejä, jos kello ei lataudu, kun se on liitetty Qi sertifioituun latausalustaan (lisävaruste).

- Varmista, että latausalusta on Qi sertifioitu ja yhteensopiva kellon kanssa. Pystysuuntaiset latausjalustat ja autojen langattomat laturit eivät välttämättä ole yhteensopivia kellon kanssa.
- Varmista, että kello on kohdistettu oikein latausalustan käämiin.
- Jos latausalustassa on useita latauskäämejä, kohdista kello ensisijaisen käämin kohtaan merkintöjen tai valmistajan ohjeiden mukaisesti. Jos ensisijainen käämi ei lataa kelloa, kokeile muita käämejä.
- Poista kello latausalustalta vähintään kolmeksi sekunniksi ja aseta se takaisin hitaasti, jotta yhteys muodostuu.
- Kun olet poistanut kellon latausalustalta, irrota latausalusta virtalähteestä useasta sekunniksi ja liitä se takaisin.
- Älä käytä latausalustaa kuumassa paikassa tai suorassa auringonvalossa.

Jos kello ei lataudu vielääkään, kokeile käyttää jotakin muuta Qi sertifioitua latausalustaa. Lisätietoja langattomasta latauksesta on osoitteessa www.garmin.com/wirelesscharging.

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 kelloa eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun työnnät lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna kelloa mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

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

Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit kellon.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 24*).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 24*).

2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

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 kello tunnistaa stressitason.

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

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

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa 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 väärä

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

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

Akunkeston maksimoiminen

- Vähennä näytön kirkkautta ja lyhennä aikakatkaisua ([Näyttöasetukset, sivu 25](#)).
- Vähennä ranneliikkeen herkkyyttä ([Näyttöasetukset, sivu 25](#)).
- Poista ranne-eleet käytöstä ([Näyttöasetukset, sivu 25](#)).
- Rajoita vivomove Trend kellossa näkyvien ilmoitusten määrää puhelimen ilmoituskeskuksen asetuksista ([Ilmoitusten hallinta, sivu 22](#)).
- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä ([Bluetooth asetukset, sivu 25](#)).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Bluetooth asetukset, sivu 25](#)).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin laitteisiin ([Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin, sivu 17](#)).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta ([Syke- ja stressiasetukset, sivu 26](#)).

HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suuritehoiset tehominuutit, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio, stressitaso ja kulutetut kalorit ([Tehominuutit, sivu 7](#)).

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki kellon asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  >  > **Nollaa**.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien kellon asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritushistorian valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - Voit palauttaa kaikkien kellon 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 kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen ([Kellon määrittäminen, sivu 1](#)).

Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 24](#)).

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

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää kellon ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä kello ([Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 24](#)).

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

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna puhelimeen 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 lääkintälaitte. Pulssioksimetritoiminto 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.

- 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 36-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	Aloittelijatasen 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.

