

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

Kullanma Kılavuzu

© 2022 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

Tüm hakları saklıdır. Telif hakkı yasaları kapsamında bu kılavuzun tamamı veya bir kısmı Garmin'in yazılı izni olmadan kopyalanamaz. Garmin, herhangi bir kişi veya kuruma haber vermeden ürünlerini değiştirme veya iyileştirme ve bu kılavuzun içeriği üzerinde değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Mevcut güncellemeler ve bu ürünün kullanımıyla ilgili ek bilgiler için www.garmin.com adresine gidin.

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Auto Lap®, Edge® ve vívomove® Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki ticari markalarıdır. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ ve Toe-to-Toe™, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markasıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. şirketinin ticari markasıdır. Apple® ve iPhone®, Apple Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. iOS®, Cisco Systems, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansıyla kullanılmaktadır. Qi®, Kablosuz Güç Konsorsiyumunun tescilli ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

Bu ürün ANT+® sertifikalıdır. Uyumlu ürün ve uygulamaların listesi için www.thisisant.com/directory adresini ziyaret edin.

M/N: A04224

İçindekiler

Giriş.....	1
Saati Ayarlama.....	1
Saat Modları.....	2
Saati Kullanma.....	2
Menü Seçenekleri.....	2
Saati Takma.....	3
Pencere öğeleri.....	4
Otomatik Hedef.....	5
Hareket Çubuğu.....	5
Hareket Uyarısını Kapatma.....	5
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	6
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	6
Body Battery.....	6
Body Battery Pencere Öğesini Görüntüleme.....	6
Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi.....	6
Stres Seviyesi Pencere Öğesini Görüntüleme.....	6
Rahatlama Süreölçerini Başlatma.....	7
Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Öğesini Kullanma.....	7
Kalori Doğruluğunu Artırma.....	7
Kalp Hızı Pencere Öğesini Görüntüleme.....	7
Uyku İzleme.....	7
Adet Döngüsü İzleme.....	8
Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme.....	8
Gebelik Takibi.....	8
Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme.....	8
Müzik Oynatmayı Kontrol Etme.....	9
Bildirimleri Görüntüleme.....	9
Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	9
Kontroller.....	10
Kontroller Menüsünü Özelleştirme.....	11
Antrenman.....	11
Sürelili Etkinlik Kaydetme.....	11
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme.....	12
GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme...	12

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme.....	13
Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları.....	13
Yüzme Etkinliği Kaydetme.....	14
Bir Toe-to-Toe Meydan Okuması Başlatma.....	14
Kalp Hızı Özellikleri.....	14
Nabız Oksimetresi.....	15
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	15
Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme.....	15
VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında.....	15
VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	16
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	16
Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama.....	16
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama....	17
Garmin Pay.....	17
Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	17
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme.....	17
Saatini kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma.....	18
Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme.....	18
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme.....	19
Saatler.....	19
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma.....	19
Kronometreyi Kullanma.....	19
Alarm Saatini Kullanma.....	19
Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	20
Acil Durum Kişileri Ekleme.....	20
Kişi Ekleme.....	20
Kaza Algılama.....	20
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma.....	21
Yardım İsteme.....	21
Bluetooth Bağlantılı Özellikler.....	21
Bildirimleri Yönetme.....	22
Kayıp Bir Telefonu Bulma.....	22

Gelen Telefon Araması Alma.....	22	Saatimin ekranı dış mekanda zor görülüyor.....	31
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma...	22	Saatim kablosuz şarj olmuyor.....	31
Garmin Connect.....	22	Etkinlik İzleme.....	31
Garmin Move IQ™	23	Adım sayım doğru olmayabilir.....	31
GPS Bağlantısı.....	23	Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor.....	32
Uyku İzleme.....	23	Stres seviyem görüntülenmiyor.....	32
Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme.....	24	Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor.....	32
Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme.....	24	Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	32
Garmin Express Uygulamasını Ayarlama.....	24	Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları.....	32
Saatinizi Özelleştirme.....	24	Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları.....	33
Saat Ayarları.....	24	Pil Ömrünü Artırma.....	33
Ekran Ayarları.....	25	Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme.....	33
Bluetooth Ayarları.....	25	Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	33
Kalp Hızı ve Stres Ayarları.....	25	Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	34
Etkinlik Ayarları.....	25	Ürün Güncellemeleri.....	34
Sistem Ayarları.....	26	Daha Fazla Bilgi Alma.....	34
Saat Ayarları.....	26	Cihaz Onarımı.....	34
Garmin Connect Ayarları.....	26	Ek.....	34
Telefon Ayarları.....	26	Fitness Hedefleri.....	34
Saat Görünümünü Özelleştirme.....	26	Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	34
Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme..	27	Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	35
Turları İşaretleme.....	27	VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri.....	35
Veri Alanlarını Özelleştirme.....	27		
Etkinlik İzleme Ayarları.....	27		
Kullanıcı Profili.....	28		
Cihaz Bilgileri.....	28		
Saati Şarj Etme.....	28		
Saatinizin Şarj Edilmesiyle ilgili İpuçları.....	28		
Cihaz Bakımı.....	29		
Kayışları Değiştirme.....	29		
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme.....	29		
Teknik Özellikler.....	30		
Sorun Giderme.....	30		
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	30		
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	30		
Saatim, doğru saati göstermiyor.....	30		
Saat İbrelerini Hizalama.....	31		

Giriş

⚠ UYARI

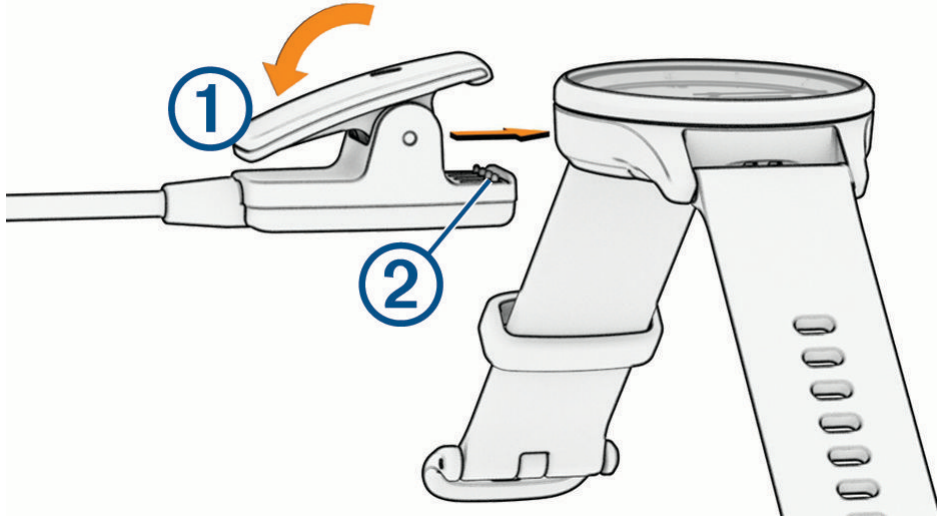
Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki **Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri** kılavuzuna bakın. Egzersiz programına başlamadan veya programı değiştirmeden önce her zaman doktorunuza danışın.

Saati Ayarlama

Saati açmak ve kullanabilmek için bir güç kaynağına takmanız gerekir.

vivomove Trend saatinizin bağlantılı özelliklerini kullanmak için cihazın telefonunuzdaki Bluetooth® ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect™ uygulaması üzerinden eşleştirilmesi gerekir.

- 1 Telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını indirin.
- 2 Şarj klipsini sıkın ①.



- 3 Klipsi, saatin arkasındaki bağlantılarla hizalayın ②.
- 4 Saati açmak için USB kablosunu bir güç kaynağına takın (*Saati Şarj Etme, sayfa 28*). Saat açıldığında Hello! mesajı görüntülenir.



- 5 Saatinizi Garmin Connect hesabınıza eklemek için bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasıyla ilk kez bir cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları uygulayın.
 - Garmin Connect uygulamasıyla daha önce başka bir cihaz eşleştirdiyse  veya  menüsünden **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçip ekrandaki talimatları uygulayın.

Eşleştirme işlemini başarılı bir şekilde gerçekleştirdikten sonra bir mesaj görüntülenir ve saatiniz otomatik olarak telefonunuzla senkronize edilir.

Saat Modları

Göz Atma	Saat ibreleri, güncel saati gösterir.
İnteraktif	Saat ibreleri, dokunmatik ekrandan kaybolur.
Yalnızca saat	Pil zayıfken saat ibreleri güncel saati gösterir ve siz saati şarj edene kadar dokunmatik ekran kapalı kalır.

Saati Kullanma



İki kez dokunma: Saati uyandırmak için dokunmatik ekrana ① iki kez dokununuz.

NOT: Kullanılmadığında ekran kapanır. Ekran kapalıyken saat hala etkindir ve verileri kaydeder.

Bilek hareketi: Ekranı açmak için bileğinizi vücudunuza doğru döndürüp kaldırın. Ekranı kapatmak için bileğinizi vücudunuzun tersine doğru döndürün.

Kaydırma: Ekran açıkken pencere öğeleri ve menü seçenekleri arasında geçiş yapmak için dokunmatik ekranı kaydırın.

Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın.

Kontroller menüsünü görüntülemek için sola kaydırın.

Basılı tutma: Menüyü açmak için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.

Dokunma: Bir seçim yapmak için dokunmatik ekrana dokununuz.

Menü Seçenekleri

Menüyü görüntülemek için dokunmatik ekranı basılı tutabilirsiniz.

	Sürekli etkinlik seçeneklerini görüntüler.
	Kalp hızı özelliklerini görüntüler.
	Geri sayım süreölçerini, kronometreyi ve alarm seçeneklerini görüntüler.
	Saat ayarlarını görüntüler.

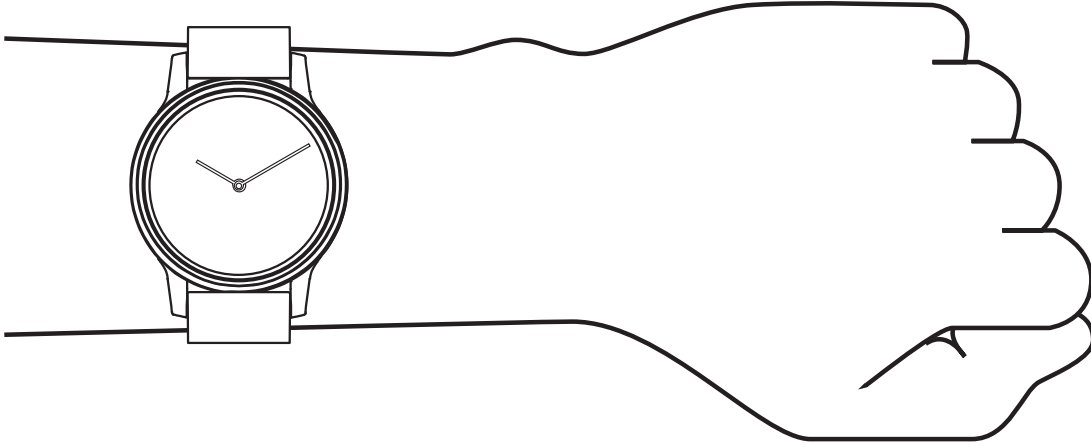
Saati Takma

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun. Daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- Saati bilek kemiğinin üzerine takın.

NOT: Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır. Kalp hızının daha doğru bir şekilde ölçülmesi için saatin koşu veya egzersiz sırasında bileğinizde kaymaması gerekir. Nabız oksimetresi ölçümleri için hareket etmemeniz gerekir.



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Sorun Giderme, sayfa 30](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 33](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Pencere öğeleri

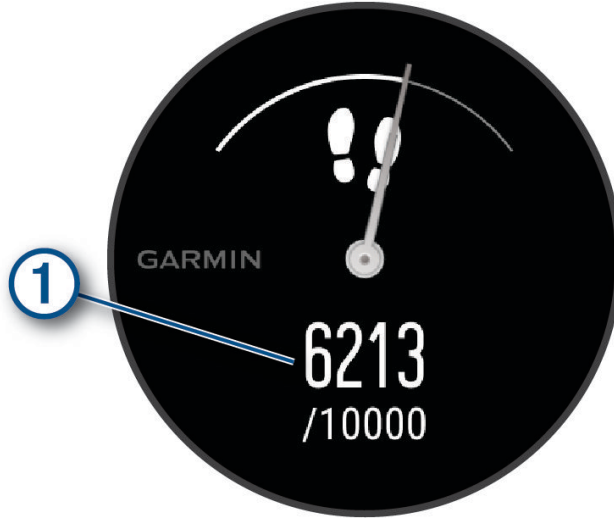
Saatiniz, bir bakışta bilgi sağlayan pencere öğeleri önceden yüklenmiş olarak gelir. Pencere öğeleri arasında gezinmek için dokunmatik ekranı yukarı ve aşağı kaydırabilirsiniz. Bazı pencere öğelerine dokunarak daha ayrıntılı bilgi görebilirsiniz. Bazı pencere öğeleri eşleştirilmiş bir telefon gerektirir.

NOT: Pencere öğeleri eklemek veya silmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

	Gün içinde atılan toplam adım sayısı ve günlük hedefiniz. Saat, sizin için her gün yeni bir adım hedefi hesaplar ve sunar.
	Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı ve günlük hedefiniz.
	Hafta içinde toplam yoğun olduğunuz dakikalar ve hedefiniz.
	Mevcut Body Battery™ enerji seviyeniz. Saat; uyku, stres ve etkinlik verilerinizi temel alarak mevcut enerji rezervlerinizi hesaplar. Sayı ve enerji rezervi doğru orantılı olarak artış veya azalma gösterir.
	Mevcut stres seviyeniz. Saat, stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Düşük rakam daha düşük stres seviyesini gösterir.
	Gün içindeki toplam su tüketiminiz ve günlük su tüketimi hedefiniz.
	Gün içinde kat edilen mesafe, kilometre veya mil cinsinden.
	Aktif ve dinlenme kalorileriniz dahil olmak üzere gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.
	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınız ve yedi günlük ortalama dinlenme kalp hızınız.
	Yedi günlük uyanık kalma ortalamasında dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Saat, siz hareketsizken olağan dışı herhangi bir nefes alıp verme faaliyetini ve nefes alıp vermenizin strese göre değişimini algılamak için nefes alıp verme hızınızı ölçer.
	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır.
	Telefonunuzdaki müzik çalar için kontroller.
	Eşleştirilmiş bir telefondan alınan geçerli sıcaklık ve hava durumu tahminleri.
	Toplam uyku süresi ve uyku puanı dahil bir önceki geceye ait uyku verileriniz.
	Mevcut aylık adet döngünüzün durumu. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz. Gebeliğinizi haftalık güncellemeler ve sağlık bilgileriyle de takip edebilirsiniz.
	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan randevular.
	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlası dahil aldığınız tüm bildirimler.

Otomatik Hedef

Saatiniz, önceki etkinlik düzeylerinize göre günlük adım ve tırmanılan kat hedeflerini otomatik olarak oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe saat, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ilerlemenizi gösterir ①.



Otomatik hedef oluşturma özelliğini kullanmak istemiyorsanız Garmin Connect hesabınızdan kişiselleştirilmiş adım ve tırmanılan kat hedefleri oluşturabilirsiniz.

Hareket Çubuğu

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket çubuğu, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında hareket çubuğu ① görünür. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir bölüm ② görüntülenir.



Kısa bir mesafe yürüyerek hareket çubuğunu sıfırlayabilirsiniz.

Hareket Uyarısını Kapatma

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  > **Hareket Uyarısı** > **Kapalı** >  ögesini seçin.

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

Sağlık durumunuzu iyileştirmek için Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar haftalık en az 150 dakika tempolu yürüyüş gibi orta yoğunluklu etkinlik veya haftalık en az 75 dakika koşu gibi hareketli yoğunluklu etkinlik tavsiye eder.

Saat, etkinlik yoğunluğunuzu izler ve orta ya da hareketli yoğunluktaki etkinliklerde harcadığınız süreyi takip eder (hareketli yoğunluğu ölçmek için kalp hızı verileri gerekir). Saat, orta yoğunluktaki etkinlik dakikalarını hareketli etkinlik dakikalarına ekler. Toplam hareketli yoğunluktaki etkinlik dakikalarınız eklenirken iki katına çıkarılır.

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

vivomove Trend saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için sürekli bir etkinlik başlatın.
- Dinlenme halindeki kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için saati gün ve gece boyu takmalısınız.

Body Battery

Saatiniz, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 0 ile 100 arasında değişir. 0 ile 25 arası düşük, 26 ile 50 arası orta, 51 ile 75 arası yüksek, 76 ile 100 arası ise çok yüksek enerji rezervini belirtir.

En güncel Body Battery düzeyinizi ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları](#), sayfa 32).

Body Battery Pencere Öğesini Görüntüleme

Body Battery pencere öğesi mevcut Body Battery seviyenizi görüntüler.

- 1 Body Battery pencere öğesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Body Battery grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Grafik sonBody Battery etkinliğinizi, ayrıca son bir saatteki yüksek ve düşük seviyelerinizi gösterir.

Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi

Saatiniz, genel stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Antrenman, egzersiz, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi, stres seviyenizi etkileyebilir. Stres seviyesi 0 ile 100 arası değişir. 0 ile 25 arası dinlenme durumunu, 26 ile 50 arası düşük stresi, 51 ile 75 arası orta düzey stresi, 76 ile 100 arası ise yüksek stresi belirtir. Stres seviyenizi öğrenerek gün içindeki stresli anlarınızı saptayabilirsiniz. En iyi sonuçları almak için saati uyurken de takmalısınız.

Gün boyu stres seviyenizi, uzun süreli eğilimleri ve ek bilgileri öğrenmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz.

Stres Seviyesi Pencere Öğesini Görüntüleme

Stres seviyesi pencere öğesi, mevcut stres seviyenizi görüntüler.

- 1 Stres seviyesi pencere öğesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Stres seviyesi grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Stres seviyesi grafiği stres değerlerinizi, ayrıca son bir saatteki yüksek ve düşük seviyelerinizi görüntüler.

Rahatlama Süreölçerini Başlatma

Rehberli nefes alma egzersizine başlamak için rahatlama süreölçerini başlatabilirsiniz.

- 1 Stres seviyesi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokunun.
Stres seviyesi grafiği görüntülenir.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 → simgesini seçin.
- 5 Rahatlama süreölçerini başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 7 Rahatlama süreölçerini durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 8 ✓ ögesini seçin.

Güncellenmiş stres seviyeniz görüntülenir.

Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Ögesini Kullanma

Sıvı tüketimi takibi pencere ögesi, sıvı alımınızı ve günlük sıvı alımı hedefinizi gösterir.

- 1 Sıvı tüketimi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Tükettiğiniz her sıvı için (1 bardak, 8 oz veya 250 ml) + simgesine basın.

İPUÇU: Garmin Connect hesabınızda kullanılan birimler ve günlük hedef gibi sıvı tüketimi ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.

Kalori Doğruluğunu Artırma

Saat, geçerli gün içinde yaktığınız tahmini toplam kalori sayısını görüntüler. 15 dakika dışarıda tempolu yürüyerek veya koşarak bu tahminin doğruluğunu artırabilirsiniz.

- 1 Kaloriler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 ⚙ simgesini seçin.
NOT: ⚙ kalorilerin kalibre edilmesi gerektiğinde görüntülenir. Bu kalibrasyon işleminin bir kez yapılması yeterlidir. Daha önce süreli yürüyüş ya da koşu verisi kaydettiyseniz ⚙ simgesi görüntülenmeyebilir.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kalp Hızı Pencere Ögesini Görüntüleme

Kalp hızı pencere ögesi, dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı görüntüler. Kalp hızı doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

- 1 Kalp hızı pencere ögesini görüntülemek için ekranı kaydırın.
Pencere ögesi mevcut kalp hızınızı ve son 7 gündeki ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
- 2 Kalp hızı grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokunun.
Grafik, son kalp hızı etkinliğinizi, ayrıca son bir saatteki yüksek ve düşük kalp hızınızı görüntüler.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 22*).

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz ([Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 8](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

- Adet döngüsü izleme ve ayrıntılar
- Fiziksel ve duygusal belirtiler
- Adet dönemi ve doğurganlık tahminleri
- Sağlık ve beslenme bilgileri

NOT: Pencere öğeleri eklemek veya silmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme

vivomove Trend saatinizden adet döngüsü bilgilerinizi kaydedebilmek için Garmin Connect uygulamasında adet döngüsü izleme özelliğini ayarlamanız gerekir.

- 1 Kadın sağlık takibi pencere öğesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Adet döneminizin başlangıcı veya bitişi bugün ise  >  simgesini seçin.
- 4  öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Kanama durumunuzu kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Akne, sırt ağrısı ve yorgunluk gibi fiziksel belirtilerinizi kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Ruh halinizi kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Akıntı durumunuzu kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Cinsel istek durumunuzu düşükten yükseğe doğru puanlamak için  simgesini seçin.
 - Cinsel aktivitenizi kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Geçerli tarihi ovülasyon günü olarak belirlemek için  simgesini seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Gebelik Takibi

Gebelik takibi özelliği, gebeliğinizle ilgili haftalık güncellemeleri görüntüler ve sağlık ve beslenmeyle ilgili bilgileri sağlar. Fiziksel ve duygusal belirtileri, kan şekeri değerlerinizi ve bebek hareketlerini kaydetmek için saatinizi kullanabilirsiniz ([Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 8](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme

Bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında gebelik takibi özelliğini ayarlamalısınız.

- 1 Kadın sağlık takibi pencere öğesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Fiziksel belirtilerinizi, ruh halinizi ve daha fazlasını kaydetmek için  öğesini seçin.
 - Yemeklerden önce ve sonra ve uyumadan önce kan şekeri düzeyinizi kaydetmek için  öğesini seçin.
 - Bebeğin hareketlerini kaydetmek üzere kronometre veya süreölçer kullanmak için  öğesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Müzik Oynatmayı Kontrol Etme

Müzik kontrolü pencere ögesi, vívomove Trend saatinizi kullanarak telefonunuzdaki müziği kontrol etmenizi sağlar. Pencere ögesi, telefonunuzda güncel olarak etkin durumda olan veya en son etkin olarak kullanılmış ortam oynatıcısı uygulamasını kontrol eder. Herhangi bir ortam oynatıcısı etkin değilse pencere ögesi şarkı bilgilerini görüntüleyemez ve ortamı telefonunuzdan oynatmanız gerekir.

- 1 Telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.
- 2 vívomove Trend saatinizde müzik kontrolü pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

Bildirimleri Görüntüleme

Saatiniz Garmin Connect uygulamasıyla eşleştirildiğinde telefonunuzdan gelen kısa mesaj ve e-posta bildirimleri gibi öğeleri saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bildirimler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokunun.
En son iki bildirim gösterilir.
- 3 Bir bildirim seçmek için dokunmatik ekrana dokunun.
İPUCU: Daha eski bildirimleri görüntülemek için ekranı kaydırın.
Mesaj dokunmatik ekranda gösterilir. Tüm mesajda gezinmek için kaydırın.
- 4 Bildirimi kapatmak için dokunmatik ekrana dokunun ve ✓ simgesini seçin.

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca Android™ telefonlarda kullanılabilir.

vívomove Trend saatinize bir kısa mesaj bildirimi geldiğinde mesajlar listesinden seçim yaparak bir hızlı yanıt gönderebilirsiniz.

NOT: Bu özellik, telefonunuzu kullanarak kısa mesajlar gönderir. Normal kısa mesaj sınırları ve ücretleri uygulanabilir. Daha fazla bilgi almak için mobil operatörünüzle iletişime geçin.

- 1 Bildirimler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokunun.
En son iki bildirim gösterilir.
İPUCU: Daha eski bildirimleri görüntülemek için ekranı kaydırın.
- 3 Kısa mesaj bildirimi seçmek için dokunmatik ekrana dokunun.
- 4 Bildirim seçeneklerini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokunun.
- 5  simgesini seçin.
- 6 Listedeki bir mesajı seçin.
Telefonunuz seçilen mesajı kısa mesaj olarak gönderir.

Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerini ve seçeneklerini hızlıca görmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 11*).

Herhangi bir ekrandan sola kaydırın.

Simge	Adı	Açıklama
	İbreleri Hizala	Saat ibrelerini manuel olarak hizalamak için bu öğeyi seçin (<i>Saat İbrelerini Hizalama, sayfa 31</i>).
	Alarm	Bir alarm eklemek veya alarmı düzenlemek için bu öğeyi seçin (<i>Alarm Saatini Kullanma, sayfa 19</i>).
	Yardım	Yardım talebi göndermek için bu öğeyi seçin (<i>Yardım İsteme, sayfa 21</i>).
	Parlaklık	Ekran parlaklığını ayarlamak için bu öğeyi seçin (<i>Ekran Ayarları, sayfa 25</i>).
	Rahatsız Etmeyin	Uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakan rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin. Örneğin, bir film izlerken bu modu kullanabilirsiniz (<i>Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 22</i>).
	Telefonumu Bul	Bluetooth menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatmak için seçin. Bluetooth sinyal gücü vivo move Trend saatin ekranında görünür ve telefonunuza yaklaştıkça artar (<i>Kayıp Bir Telefonu Bulma, sayfa 22</i>).
	Müzik	Telefonunuzda müzik oynamayı kontrol etmek için bu öğeyi seçin (<i>Müzik Oynamayı Kontrol Etme, sayfa 9</i>).
	Bildirim	Eşleştirilmiş telefonunuzdan bildirimleri görüntülemek için bu öğeyi seçin (<i>Bildirimleri Görüntüleme, sayfa 9</i>).
	Telefon	Bluetooth teknolojisini etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Nabız Oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmak için bu öğeyi seçin (<i>Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 15</i>).
	Kronometre	Kronometreyi açmak için bu öğeyi seçin (<i>Kronometreyi Kullanma, sayfa 19</i>).
	Sync	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin (<i>Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 24</i>).
	Zamanlayıcı	Geri sayım süreölçeri ayarlamak için bu öğeyi seçin (<i>Geri Sayım Süreölçerini Başlatma, sayfa 19</i>).
	Cüzdan	Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin (<i>Garmin Pay, sayfa 17</i>).
	Saat Yüzü	Saat görünümüne dönmek için bu öğeyi seçin.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki seçeneklerde ekleme, çıkarma veya yer değiştirme işlemleri yapabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 10*).

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  ögesini seçin.
- 3 Kaldırmak istediğiniz kısayolda  ögesini seçin.
- 4 Gerekirse kontroller menüsüne bir kısayol eklemek için  ögesini seçin.
- 5  ögesini seçin.

Antrenman

Sürekli Etkinlik Kaydetme

Sürekli bir etkinliği kaydedebilirsiniz. Bu etkinlikler kaydedildikten sonra Garmin Connect hesabınıza gönderilebilir.

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Etkinlik listesinde gezinmek için kaydırın ve bir seçenek belirleyin:

- Yürüyüş için  simgesini seçin.
- Koşu için  simgesini seçin.
- Kardiyo antrenmanı için  simgesini seçin.
- Bisiklet için  ögesini seçin.
- Güç antrenmanı için  simgesini seçin.
- Nefes egzersizi etkinliği için  simgesini seçin.
- Yoga etkinliği için  simgesini seçin.
- Havuzda yüzme için  simgesini seçin.
- Koşu bandı etkinliği için  simgesini seçin.
- Diğer etkinlik türleri için  simgesini seçin.
- Eliptik antrenman cihazı etkinliği için  simgesini seçin.
- Stair stepper etkinliği için  simgesini seçin.
- Pilates etkinliği için  simgesini seçin.
- Toe-to-Toe™ adım meydan okuması için  simgesini seçin.

NOT: Etkinlik eklemek veya silmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 5 Etkinliğinizi başlatın.
- 6 Ek veri ekranlarını görüntülemek için kaydırın.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  simgesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

Koşu bandı üzerindeki koşularınızda mesafeleri daha doğru şekilde kaydetmek için koşu bandı üzerinde en az 1,5 km (1 mil) koşuttuktan sonra koşu bandı mesafesini kalibre edebilirsiniz. Farklı koşu bantları kullanıyorsanız her bir koşu bandında veya her bir koşu sonrasında koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın (*Sürekli Etkinlik Kaydetme, sayfa 11*).
- 2 vívomove Trend saatiniz en az 1,5 km (1 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Koşunuzu tamamladıktan sonra ✓ ögesini seçin.
- 4 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez kalibre etmek için dokunmatik ekrana dokunarak saatinizde koşu bandı mesafesini girin.
 - İlk kalibrasyondan sonra manuel kalibrasyon için **Kalibre Et ve Kaydet** ögesini seçin ve saatinizde koşu bandı mesafesini girin.

GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme

Yürüyüş, koşu veya bisiklet etkinlikleriniz için GPS verilerini kaydetmek üzere saatinizi telefonunuza bağlayabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
- 3 , ,  veya  simgesini seçin.
- 4 Gerekirse saatin GPS sinyali almasını bekleyin.

GPS'e bağlandığınızda saatte ✓ simgesi görünür.

NOT: Saati telefonunuza bağlayamıyorsanız etkinliğe devam etmek için ✗ simgesini seçin. GPS verileri kaybolmayacaktır.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 6 Etkinliğinizi başlatın.

Etkinlik sırasında telefonunuz kapsama alanında olmalıdır.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için ✓ simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  simgesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

Güçlenme antrenmanı etkinliğindeki setleri kaydedebilirsiniz. Bir set, tek bir hareketin birden çok defa tekrarlanmasından oluşur.

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  ögesini seçin.
- 3 Gerekirse  ögesini seçerek **Tekrarları Sayma** veya **Otomatik Set** özelliğini etkinleştirin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 5 İlk setinize başlayın.
Saat, tekrarlarınızı sayar.
- 6 Ek veri ekranlarını görüntülemek için kaydırın.
- 7 Seti bitirmek için  ögesini seçin.
Dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 8 Dinlenme sırasında şu seçenekleri belirleyebilirsiniz:
 - Ek veri ekranlarını görüntülemek için dokunmatik ekranı kaydırın.
 - Tekrar sayınızı düzenlemek için  ögesini seçin, sayıyı seçmek için ekranı kaydırın ve  ögesini seçin.
- 9 Bir sonraki setinize başlamak için  ögesini seçin.
- 10 Etkinliğiniz tamamlanana kadar 6 - 9 arası adımları tekrarlayın.
- 11 Etkinlik süreölçerini durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 12 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  simgesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları

- Tekrar sırasında saate bakmayın.
Saatle etkileşiminiz yalnızca set öncesi, sonrası ve dinlenme sırasında olmalıdır.
- Tekrar sırasında yaptığınız harekete odaklanın.
- Kendi vücut ağırlığınızla ya da ilave ağırlıkla çalışabilirsiniz.
- Her tekrarı aynı şekilde, en geniş noktaya ulaşmaya çalışarak yapın.
Her tekrar, saatin takılı olduğu kol başlangıç pozisyonuna döndüğünde sayılır.
NOT: Bacak egzersizleri sayılmayabilir.
- Setlerinizi başlatmak ve durdurmak için otomatik set algılamayı açın.
- Güçlenme antrenmanı etkinliklerinizi kaydederek Garmin Connect hesabınıza gönderin.
Etkinlik bilgilerini görüntülemek ve düzenlemek için Garmin Connect hesabınızdaki araçları kullanabilirsiniz.

Yüzme Etkinliği Kaydetme

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  öğesini seçin.
- 3 Gerekirse havuz boyutunu düzenlemek için  simgesini seçin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 5 Etkinliğinizi başlatın.
Saat, kaydettiğiniz yüzme aralıkları veya havuz uzunluklarıyla birlikte yüzdüğünüz mesafeyi gösterir.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  simgesini seçin.

Bir Toe-to-Toe Meydan Okuması Başlatma

Uyumlu saate sahip bir arkadaşınızla 2 dakikalık Toe-to-Toe meydan okuması başlatabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
 - 2 Kapsama alanındaki (3 m) başka bir oyuncuya meydan okumak için  >  simgesini seçin.
NOT: Her iki oyuncu da saatinde bir meydan okuma başlatmalıdır.
Saat 30 saniye içinde herhangi bir oyuncu bulamazsa meydan okumanın süresi dolar.
 - 3 Oyuncunun adını seçin.
Süreölçer başlamadan önce saat geriye doğru 3 saniye sayar.
 - 4 2 dakika boyunca adım atın.
Ekranda süreölçer ve adım sayısı görüntülenir.
 - 5 Saatleri kapsama alanı (3 m) içine getirin.
Ekranda her bir oyuncunun adımları görüntülenir.
- Oyuncular başka bir meydan okumaya başlamak için  simgesini veya menüden çıkmak için  simgesini seçebilir.

Kalp Hızı Özellikleri

vivomove Trend saatinde, bilekten kalp atış hızı verilerinizi incelemenizi sağlayan bir kalp atış hızı menüsü mevcuttur.

	Kanınızdaki oksijen satürasyonunu izler. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, vücudunuzun egzersiz ve strese nasıl uyum sağladığını belirlemenize yardımcı olabilir (Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 15). NOT: Darbe oksimetresi sensörü, saatin arkasında bulunmaktadır.
VO2	Atletik performansın bir göstergesi olan ve fitness seviyeniz geliştikçe artması gereken mevcut VO2 maksimum değerinizi görüntüler (VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 16).
	VO2 maks. değerimize, dinlenme kalp hızınıza ve vücut kütle endeksinize (BMI) göre mevcut fitness yaşınızı gösterir. (Fitness Yaşınızı Görüntülenmesi, sayfa 16) En doğru fitness yaşı ölçümü için Garmin Connect hesabınızda kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın.
	Eşleştirilmiş bir Garmin® cihazına mevcut kalp hızınızı yayınlar (Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 16).

Nabız Oksimetresi

saatinizde, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, genel sağlık durumunuzu anlamanız için değerli bir ölçümdür ve vücudunuzun rakıma nasıl adapte olduğunu belirlemenize yardımcı olabilir. Saatiniz, kanınızdaki oksijen seviyesini tespit etmek için cildinize ışık tutar ve ne kadar ışığın emildiğini ölçer. Bu, SpO₂ olarak adlandırılır.

Nabız oksimetresi ölçümleri, saat üzerinde SpO₂ yüzdesi olarak görünür. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 15](#)). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Saatinizde istediğiniz zaman manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Bu ölçümlerin doğruluğu kan akışınıza, saatin bileğinizdeki konumuna ve sabitliğinize göre değişiklik gösterebilir.

1 Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.

2 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.

3  >  simgesini seçin.

4 Saat, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.

5 Hareket etmeyin.

Saat, oksijen satürasyonunuzu yüzde olarak görüntüler.

NOT: Garmin Connect hesabınızdaki nabız oksimetresi uyku verilerini açabilir ve görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 15](#)).

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme

Saatinizi, siz uyurken sürekli olarak kanınızdaki oksijen satürasyonunu veya SpO₂ oranını ölçecek şekilde ayarlayabilirsiniz ([Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 33](#)).

NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO₂ sonuçları alınmasına neden olabilir.

1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.

2  >  > **Uyku Pulse Ox** > **Açık** >  ögesini seçin.

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, bir kardiyovasküler güç göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir.

VO2 maksimum tahmininiz saatinizde sayı ve açıklama olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, VO2 maksimum tahmininiz hakkında ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics™ tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 35](#)) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Saat, VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için bilekten kalp hızı ölçme verilerini ve süreli 15 dakikalık tempolu bir yürüyüşün veya koşunun verilerini gerektirir.

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  > **VO2** öğesini seçin.
15 dakikalık tempolu yürüyüş veya koşu verilerini zaten kaydettiyseniz VO2 maksimum tahmininiz görüntülenebilir. Saat, tamamladığınız her yürüyüş veya koşunun ardından, VO2 maksimum tahmininizi günceller.
- 3 Yukarı kaydırın (gerekirse) ve  öğesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 Süreölçeri başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
Etkinlik tamamlandığında bir mesaj gösterilir.

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

Saatin doğru bir fitness yaşı hesabı sunabilmesi için Garmin Connect uygulamasında kullanıcı profili kurulumunu tamamlamanız gerekir.

Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı vermek için saatiniz; yaşı, vücut kütlesi endeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geçmiş gibi bilgilerden faydalanır. Garmin Index™ tartınız varsa saatiniz, fitness yaşı belirlemek için BMI yerine vücut yağ yüzdesi bilgisini kullanır. Egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri, fitness yaşı etkileyebilir.

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  simgesini seçin.

Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama

Kalp atış hızı verilerinizi vívomove Trend saatinizden yayınlatabilir ve eşleştirilmiş Garmin cihazlarda görüntüleyebilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge® cihazınıza yayınlatabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  >  simgesini seçin.
vívomove Trend saat, kalp atış hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.
NOT: Kalp atış hızı verilerini yayınlarken yalnızca kalp atış hızı izleme ekranını ve kontroller menüsünü görüntüleyebilirsiniz.
- 3 vívomove Trend saatinizi uyumlu Garmin ANT+® cihazınızla eşleştirin.
NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.
- 4 Kalp atış hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için kalp atış hızı izleme ekranına dokunun ve  simgesini seçin.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

Bu özellik, herhangi bir etkinlik olmadan geçen bir süreden sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçildiği şekilde kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  > **Anormal Kalp Hızı Uyarısı** ögesini seçin.
- 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** ögesini seçin.
- 4 **Açık** >  ögesini seçin.
- 5 Kalp hızı eşik değerini ayarlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

Kalp atış hızınız, ayarlanan özel değeri aştığında veya bu değerin altına düştüğünde bir mesaj gösterilir ve saat titrer.

Garmin Pay

Garmin Pay özelliği, katılımcı konumlardan yaptığınız alışverişlerde, katılımcı bir finans kuruluşunun kredi kartı veya banka kartı aracılığıyla saatinizi kullanarak ödeme yapmanızı sağlar.

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

Garmin Pay cüzdanınıza bir veya daha fazla katılımcı kredi kartı ya da banka kartı ekleyebilirsiniz. Katılımcı finans kuruluşlarını bulmak için garmin.com/garminpay/banks adresine gidin.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  ögesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** > **Başlayın** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

Garmin Pay cüzdanınıza 10 adete kadar kredi veya banka kartı ekleyebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  ögesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** >  > **Kart Ekle** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

Saatinizi alışverişlerde ödeme yapmak için kullanmadan önce en azından bir kredi kartı kaydetmeniz gerekir.

Saatinizi bir katılımcı mağazadan yapacağınız alışverişlerde ödeme yapmak için kullanabilirsiniz.

1 Kontroller menüsünü açmak için sola kaydırın.

2  ögesini seçin.

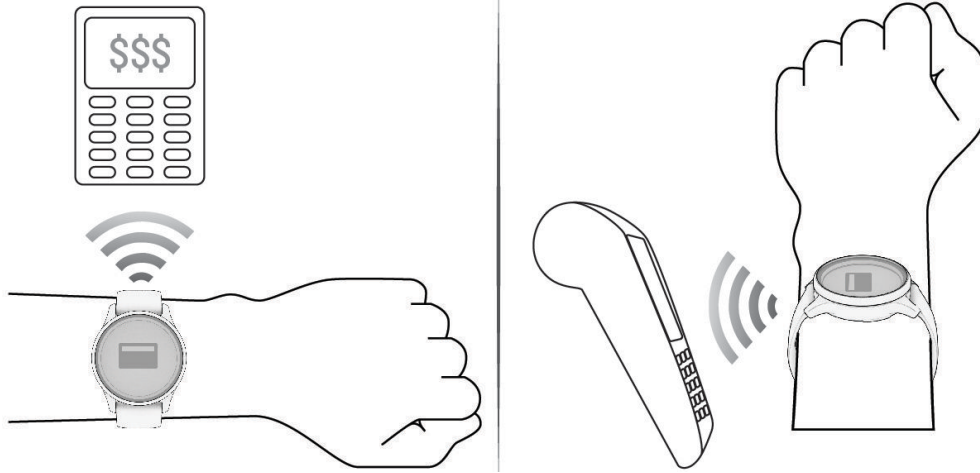
3 Dört haneli şifrenizi girin.

NOT: Şifrenizi üç kez hatalı girerseniz cüzdanınız kilitlenir ve şifrenizi Garmin Connect uygulamasından sıfırlamanız gerekir.

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.

4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için kaydırın (isteğe bağlı).

5 60 saniye içinde saatinizi, saat 12 yönündeki kenarı okuyucuya dönük olacak şekilde ödeme okuyucunuzun yakınında tutun.



Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.

6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

İPUCU: Şifreyi başarılı bir şekilde girdikten sonra saatinizi takmaya devam ederken 24 saat boyunca ödemeleri şifre girmeden yapabilirsiniz. Saati bileğinizden çıkarırsanız veya kalp hızı izleme monitörünü devre dışı bırakırsanız bir ödeme yapmadan önce şifreyi yeniden girmeniz gerekir.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

NOT: Bazı ülkelerde katılımcı finans kuruluşları Garmin Pay özelliklerini sınırlandırabilir.

1 Garmin Connect uygulamasından  veya  ögesini seçin.

2 **Garmin Pay** ögesini seçin.

3 Kart seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** ögesini seçin. Kart, vívomove Trend saatinizi kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
- Kartı silmek için  simgesini seçin.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

Şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız vívomove Trend saatiniz için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturmanız ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasındaki vívomove Trend cihaz sayfasında **Garmin Pay > Şifreyi Değiştir** öğesini seçin.
 - 2 Ekrandaki talimatları izleyin.
- vívomove Trend saatinizi kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Saatler

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
 - 2  >  öğesini seçin.
 - 3 Gerekirse saati düzenlemek için  simgesini seçin.
 - 4 Saat, dakika ve saniyeyi ayarlamak için yukarı veya aşağı kaydırın.
 - 5  öğesini seçin.
- Geri sayım süresini gösteren bir ekran görüntülenir.
- 6 Süreölçeri başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
 - 7 Süreölçeri durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
 - 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreölçerden çıkmak için  simgesini seçin.
 - Süreölçeri sıfırlamak için  öğesini seçin.
 - Süreölçeri sürdürmek için  simgesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 4 Süreölçeri durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreölçerden çıkmak için  simgesini seçin.
 - Süreölçeri sıfırlamak için  simgesini seçin.
 - Süreölçeri sürdürmek için  simgesini seçin.

Alarm Saatini Kullanma

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  > **Ekle** öğesini seçin.
- 3 Alarm zamanını ayarlamak için ekrandaki talimatları uygulayın.
- 4 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Alarmı açıp kapatmak için **Durum** öğesini seçin.
 - Alarm saatini düzenlemek için **Süre** öğesini seçin.
 - Alarm sıklığını günlük veya hafta sonları gibi ayarlamak için **Tekrarla** öğesini seçin.
 - Alarmı silmek için **Sil** öğesini seçin.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

Güvenlik ve izleme özellikleri ek özelliklerdir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için vívomove Trend saati Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlamanız gerekir. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

Güvenlik ve izleme özellikleri ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: www.garmin.com/safety.

Yardım: Acil durum kişilerinize adınız, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunuzla birlikte bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

Kaza Algılama: vívomove Trend saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumu gönderir.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi web sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Güvenlik Özellikleri > Acil Durum Kişileri > Acil Durum Kişileri Ekleme** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Acil durum kişileriniz, onları acil durum kişisi olarak eklediğinizde bir bildirim alır ve isteğinizi kabul edebilir veya reddedebilirler. Bir kişi, isteğinizi reddederse başka bir acil durum kişisi seçmeniz gerekir.

Kişi Ekleme

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.
- 2 **Kişiler** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra değişiklikleri vívomove Trend saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 24*).

Kaza Algılama

⚠ DİKKAT

Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilen ek bir özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir.

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 20*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

NOT: Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır.

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 20](#)). Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 Menüye görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  > **Kaza Algılama** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.

NOT: Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilir.

GPS özelliği etkinleştirilmiş vívomove Trend saatiniz bir kaza algıladığında Garmin Connect uygulaması, adınızın ve GPS konumunuzun (kullanılabilirse) yer aldığı bir otomatik metin mesajı ile e-postayı acil durum kişilerinize gönderebilir. Mesajı iptal etmek için 15 saniyeniz vardır.

Yardım İsteme

DİKKAT

Yardım, ek bir özelliktir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem bu olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 20](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 Saat titreyene kadar hızlı ve sert bir şekilde dokunmatik ekrana dokunun.
Geri sayım ekranı görüntülenir.
- 2 Gerekirse geri sayım tamamlanmadan önce isteği iptal etmek için  simgesini seçin.

Bluetooth Bağlantılı Özellikler

vívomove Trend saati, Garmin Connect uygulamasını kullanarak uyumlu akıllı telefonunuz için birçok Bluetooth bağlantılı özellik sunar.

Etkinlik yüklemeleri: Uygulamayı açtığınız anda etkinliğinizi otomatik olarak Garmin Connect uygulamasına gönderir.

Yardım: Garmin Connect uygulamasını kullanarak acil durum kişilerinize adınız ve GPS konumunuzla birlikte otomatik bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

Saatimi bul: Telefonunuzla eşleştirilmiş ve güncel olarak menzil içinde yer alan kayıp vívomove Trend saatinizin konumunu belirler.

Telefonumu bul: vívomove Trend saatinizle eşleştirilmiş ve güncel olarak menzil içinde yer alan kayıp telefonunuzun konumunu belirler.

Kaza algılama: vívomove Trend saati bir kaza tespit ettiğinde Garmin Connect uygulamasının acil durum kişilerinize bir mesaj göndermesine olanak sağlar.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi Garmin Connectizleme sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Müzik kontrolleri: Telefonunuzdaki müzik çaları kontrol etmenizi sağlar.

Bildirimler: Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri, takvim görevleri ve daha fazlası dahil aldığınız bildirimleri görüntülemeniz için sizi uyarır.

Yazılım güncellemeleri: Saatiniz, son yazılım güncellemelerini kablosuz olarak indirir ve yükler.

Hava durumu güncellemeleri: Telefonunuzdan alınan geçerli sıcaklık ve hava durumu tahminlerini görüntüler.

Bildirimleri Yönetme

vívomove Trend saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- Bir iPhone® saat kullanıyorsanız saatte gösterilecek öğeleri seçmek için iOS® bildirim ayarlarına gidin.
- Bir Android telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasında **Ayarlar** > **Bildirimler** öğesini seçin.

Kayıp Bir Telefonu Bulma

Bu özelliği, Bluetooth teknolojisi kullanılarak eşleştirilmiş, menzil dışında olmayan kayıp bir telefonu bulmak için kullanabilirsiniz.

1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.

2  >  > **Telefonumu Bul** öğesini seçin.

vívomove Trend saat, eşleştirilmiş telefonunuzu aramaya başlar. Telefonunuzdan sesli bir uyarı duyulur ve vívomove Trend saat ekranında Bluetooth sinyal gücü gösterilir. Bluetooth sinyal gücü telefonunuza yaklaştıkça artar.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı telefonunuza bir arama yapıldığında vívomove Trend saat, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

- Aramayı kabul etmek için  simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek için  simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek ve anında bir kısa mesaj ile yanıt vermek için  seçeneğini belirleyin ve listeden bir mesaj seçin.

NOT: Kısa mesaj ile yanıt vermek için Android teknolojisini kullanarak uyumlu bir Bluetooth telefona bağlı olmanız gerekir.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Rahatsız etmeyin modunu kullanarak bildirimleri, hareketleri ve uyarıları kapatabilirsiniz. Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

NOT: Garmin Connect hesabınızdan, saati normal uyku saatlerinizde otomatik olarak rahatsız etmeyin moduna girecek şekilde ayarlayabilirsiniz. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz.

1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.

2  >  öğesini seçin.

Garmin Connect

Garmin Connect hesabınızdan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect hesabınız; izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, bisiklet ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin.

Garmin Connect uygulamanızı kullanıp saatinizi telefonunuzla eşleştirerek ya da www.garminconnect.com adresine giderek ücretsiz Garmin Connect hesabınızı oluşturabilirsiniz.

İlerlemenizi takip edin: Günlük attığınız adımları izleyebilir, bağlantı kurduğunuz arkadaşlarınızla dostça yarışlara girebilir ve hedeflerinize ulaşabilirsiniz.

Etkinliklerinizi saklayın: Süreli bir etkinliği tamamladıktan ve saatinize kaydettikten sonra etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, kalp hızı, yakılan kalori gibi etkinliğinizle ilgili daha ayrıntılı bilgileri görüntüleyebilir ve raporları özelleştirebilirsiniz.



Etkinliklerinizi paylaşın: Arkadaşlarınızla bağlantı kurarak birbirinizin etkinliklerini takip edebilir veya en sevdiğiniz sosyal ağ sitelerinde etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

Ayarlarınızı yönetin: Garmin Connect hesabınızdan saat ve kullanıcı ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.

Garmin Move IQ™

Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez.

Move IQ özelliği, Garmin Connect uygulamasında süre eşikleri kullanarak ayarladığınız yürüyüş ve koşu için otomatik olarak süreli bir etkinlik başlatabilir. Bunlar, etkinlik listenize eklenir.

GPS Bağlantısı

GPS bağlantısı özelliği sayesinde saatinizi, yürüyüş, koşu veya bisiklet etkinlikleri için GPS verilerini kaydetmek amacıyla telefonunuzdaki GPS antenini kullanır ([GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme, sayfa 12](#)). Konum, mesafe ve hız da dahil olmak üzere GPS verileri Garmin Connect hesabınızdaki etkinlik ayrıntılarında görünür.

GPS bağlantısı, yardım ve LiveTrack özellikleri için de kullanılır.

NOT: GPS bağlantısı özelliğini kullanmak için telefonunuzun konumunu her zaman Garmin Connect uygulamasıyla paylaşmasına yönelik uygulama izinlerini etkinleştirin.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler.

Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 22](#)).

Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme

Saatiniz Garmin Connect uygulamasını her açtığınızda verileri otomatik olarak uygulamayla senkronize eder. Saatiniz, verileri Garmin Connect uygulamasıyla düzenli aralıklarla otomatik olarak senkronize eder. Verilerinizi istediğiniz zaman manuel olarak da senkronize edebilirsiniz.

- 1 Saati telefonunuza yaklaştırın.
- 2 Garmin Connect uygulamasını açın.
İPUCU: Uygulama, arka planda açık olabilir ya da çalışabilir.
- 3 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 4  >  > **Sync** ögesini seçin.
- 5 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.
- 6 Mevcut verilerinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyin.

Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme

Verilerinizi, bilgisayarınızdaki Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeden önce, Garmin Express™ uygulamasını yüklemeniz gerekir ([Garmin Express Uygulamasını Ayarlama, sayfa 24](#)).

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Garmin Express uygulamasını açın.
Saat yığın depolama moduna girer.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 Verilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyin.

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 www.garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Saatinizi Özelleştirme

Saat Ayarları

Bazı ayarları vívomove Trend saatinizden özelleştirebilirsiniz. Ek ayarlar Garmin Connect hesabınızdan özelleştirilebilir.

Menüyü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun ve  simgesini seçin.

: Rahatsız etmeyin modunu açıp kapatır ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 22](#)).

: Saat ibrelerini manuel olarak hizalamanıza olanak sağlar ([Saat İbrelerini Hizalama, sayfa 31](#)).

: Parlaklık, zaman aşımı ve hareketler gibi ekran ayarlarını yapmanıza olanak sağlar ([Ekran Ayarları, sayfa 25](#)).

: Titreşim düzeyini ayarlar.

NOT: Yüksek titreşim düzeyi, pil ömrünü azaltır.

: Bluetooth özelliğini açıp kapatmanızı, uyumlu bir telefonu eşleştirmenizi, eşleştirilmiş kayıp bir telefonu bulmanızı ve saat verilerinizi eşleştirilmiş bir telefonla senkronize etmenizi sağlar ([Bluetooth Ayarları, sayfa 25](#)).

: Kontroller menüsünde hangi seçeneklerin görüneceğini özelleştirmenizi sağlar.

: Kalp hızı monitörünü açıp kapatmanızı, anormal kalp hızı uyarısını ayarlamanızı, rahatlama hatırlatıcısı ayarlamanızı ve nabız oksimetresi uyku izleme özelliğini etkinleştirmenizi sağlar ([Kalp Hızı ve Stres Ayarları, sayfa 25](#)).

: Güvenlik ve izleme özelliklerini etkinleştirmenizi sağlar ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 20](#)).

: Etkinlik izlemeyi, hareket uyarısını ve hedef uyarılarını açar ve kapatır ([Etkinlik Ayarları, sayfa 25](#)).

: Ölçüm birimleri ve saatin hangi bileğe takıldığı gibi sistem ayarlarını ve tercihlerini yapılandırır ([Sistem Ayarları, sayfa 26](#)).

Ekran Ayarları

Menüyü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun ve  >  ögesini seçin.

Parlaklık: Parlaklık seviyesini ayarlar. Parlaklığın ortam ışığına göre otomatik olarak ayarlanması için Otomatik seçeneğini belirleyebilirsiniz veya parlaklık seviyesini manuel olarak ayarlayabilirsiniz.

NOT: Yüksek ekran parlaklığı, pil ömrünü azaltır.

Mola: Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlar.

NOT: Ekranın kapanma süresinin uzunluğu, pil ömrünü azaltır.

Hareket Modu: Ekranı, bilek hareketiyle açılacak şekilde ayarlar. Saati görmek için bileğinizi vücudunuza doğru döndürmek, bu hareketlerden biridir. Hareketleri yalnızca süreli etkinlikler esnasında kullanmak için Yalnızca Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanabilirsiniz.

Hareket Hassasiyeti: Ekranı daha sık veya daha az sıklıkla açmak için hareket hassasiyetini ayarlar.

NOT: Daha yüksek hareket hassasiyeti düzeyi, pil ömrünü azaltır.

Bluetooth Ayarları

Menüyü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun ve  >  simgesini seçin.

Bluetooth: Bluetooth teknolojisini açar ve kapatır.

NOT: Diğer Bluetooth ayarları yalnızca Bluetooth teknolojisi etkinleştirildiğinde görünür.

Telefonu Eşleştir: Saatinizi, uyumlu bir Bluetooth özellikli telefonla eşleştirmenizi sağlar. Bu ayar, Garmin Connect uygulamasını kullanarak bildirimler ve Garmin Connect hesabınıza yapılan etkinlik yüklemeleri dahil olmak üzere Bluetooth bağlantılı özellikleri kullanmanızı sağlar.

Telefonumu Bul: Bluetooth teknolojisi kullanılarak eşleştirilen ve kapsama alanı içinde olan kayıp bir telefonu bulmanızı sağlar.

Sync: Saatinizi, Bluetooth özellikli uyumlu bir telefonla senkronize etmenizi sağlar.

Kalp Hızı ve Stres Ayarları

Menüyü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun ve  >  simgesini seçin.

Kalp Hızı Modu: Bilekten kalp hızı ölçme monitörünü açar veya kapatır. Bilekten kalp hızı ölçmeyi yalnızca süreli etkinliklerde kullanmak için Yalnızca Etkinlik seçeneğini belirleyebilirsiniz.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı: Saati, kalp atış hızınızın belirli bir değerin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak biçimde ayarlayın ([Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 17](#)).

Rahatlama Hatırlatıcısı: Saati, stres seviyeniz alışılmadık derecede yüksek olduğunda sizi uyaracak şekilde ayarlayın. Uyarı sizi rahatlamaya teşvik eder ve saat, rehberli nefes alma egzersizine başlamanızı ister ([Rahatlama Süreölçerini Başlatma, sayfa 7](#)).

Uyku Pulse Ox: Saatinizi, uyurken kanınızdaki oksijen saturasyonunu sürekli olarak ölçecek şekilde ayarlayın.

Etkinlik Ayarları

Menüyü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun ve  >  simgesini seçin.

Durum: Etkinlik izlemeyi açıp kapatmanızı sağlar.

NOT: Diğer etkinlik izleme ayarları yalnızca etkinlik izleme etkinleştirildiğinde görünür.

Hareket Uyarısı: Hareket Uyarısı açmanızı ve kapatmanızı sağlar.

Hedef Uyarısı: Hedef uyarılarını açıp kapatmanızı veya bu uyarıları zaman ayarlı bir etkinlik sırasında devre dışı bırakmanızı sağlar. Hedef uyarıları, günlük adım hedefiniz ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalar hedefiniz için görüntülenir.

Sistem Ayarları

Menüyü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun ve  >  öğesini seçin.

Süre: Saati, zamanı 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyecek şekilde ayarlar ve saati manuel olarak ayarlamaya olanak tanır ([Saati Manuel Olarak Ayarlama, sayfa 26](#)).

Bilek: Saatin hangi bileğe takılacağını seçmenizi sağlar.

NOT: Bu ayar, güçlenme antrenmanı ve hareketler için kullanılır.

Birim: Saatin kat edilen mesafeyi ve sıcaklığı mil veya metrik birimlerle görüntüleyeceğini belirler.

Dil: Saatin dilini ayarlar.

Sıfırla: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme, sayfa 33](#)).

Hakkında: Cihaz kimliğini, yazılım sürümünü, düzenleyici bilgileri, lisans sözleşmesini ve daha fazlasını gösterir ([E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 29](#)).

Saat Ayarları

Menüyü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun ve  >  > **Süre** öğesini seçin.

Saat Formatı: Saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntülenecek şekilde ayarlar.

Saat Kaynağı: Eşleştirilmiş telefonunuza göre saati manuel veya otomatik olarak ayarlamaya sağlar. ([Saati Manuel Olarak Ayarlama, sayfa 26](#)).

Saati Manuel Olarak Ayarlama

Varsayılan olarak, vívomove Trend saat bir telefonla eşleştirildiğinde saat otomatik olarak ayarlanır.

- 1 Menüyü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  > **Süre** > **Saat Kaynağı** > **Manuel** >  öğesini seçin.
- 3  öğesini seçin.
- 4 Saati ayarlamak için ekrandaki talimatları uygulayın.

Garmin Connect Ayarları

Saat ayarlarınızı, etkinlik seçeneklerinizi ve kullanıcı ayarlarınızı Garmin Connect hesabınız üzerinden özelleştirebilirsiniz. Bazı ayarlar vívomove Trend saatinizin üzerinden de özelleştirilebilir.

- Garmin Connect uygulamasından  simgesini veya  simgesini seçin, **Garmin Cihazları** öğesini ve ardından saatinizi seçin.
- Garmin Connect uygulamasındaki cihazlar pencere öğesinden saatinizi seçin.

Ayarları özelleştirdikten sonra, değişiklikleri saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 24](#)) ([Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 24](#)).

Telefon Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Telefon öğesini seçin.

Bluetooth Bağlantısı Uyarısı: Eşleştirilmiş olan akıllı telefonunuzun artık Bluetooth teknolojisiyle bağlı olmadığını bildiren bir uyarıyı etkinleştirmenizi sağlar.

Akıllı Bildirimler: Uyumlu telefonunuzdan telefon bildirimlerini etkinleştirmenizi ve yapılandırmanızı sağlar. Bildirimleri Etkinlik Sırasında veya Etkinlik Dışında ölçütüne göre filtreleyebilirsiniz.

Saat Görünümünü Özelleştirme

Saat görünümü stilini ve saat görünümünde gösterilen veri türünü değiştirebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect cihaz menünüzden **Saat Görünümü** öğesini seçin.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünüm stilini değiştirmek için geçerli stili seçin.
 - Seçilen saat görünümü stilinde gösterilen veri türünü değiştirmek için bir komplikasyon seçin.

Saat görünümünüz yeni seçimlerle hemen güncellenir.

Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme

Saatinizde hangi etkinliklerin gösterileceğini seçebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect saat menünüzden **Etkinlik Seçenekleri** ögesini seçin.
- 2 Saatinizde gösterilecek etkinlikleri seçin.
NOT: Yürüme ve koşma etkinlikleri kaldırılamaz.
- 3 Gerekirse uyarılar ve veri alanları gibi, ayarlarını özelleştirmek istediğiniz etkinliği seçin.

Turları İşaretleme

Saatinizi, her kilometre veya milde turu işaretleyen Auto Lap® özelliğini kullanacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

NOT: Auto Lap özelliği tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Garmin Connect cihaz menünüzden **Etkinlik Seçenekleri** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Auto Lap** ögesini seçin.

Veri Alanlarını Özelleştirme

Etkinlik süreölçeri çalışırken gösterilen ekranlar için veri alanı kombinasyonlarını değiştirebilirsiniz.

NOT: Havuzda Yüzme ögesini özelleştiremezsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasındaki ayarlar menüsünden **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Etkinlik Seçenekleri** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 **Veri Alanları** ögesini seçin.
- 6 Değiştirilecek veri alanını seçin.

Etkinlik İzleme Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Etkinlik İzleme ögesini seçin.

NOT: Bazı ayarlar, ayarlar menüsündeki alt kategoride görüntülenir. Uygulama veya web sitesi güncellemeleri, bu ayarlar menülerini değiştirebilir.

Durum: Etkinlik izleme özelliklerini açar ve kapatır.

Otomatik Etkinlik Başlatma: Move IQ özelliği minimum süre eşliğinde yürüdüğünüzü veya koştuğunuzu tespit ederse saatinizin zamanlı etkinlikleri otomatik olarak oluşturmasını ve kaydetmesini sağlar. Yürüyüş ve koşu için minimum süre eşliğini ayarlayabilirsiniz.

Özel Adım Uzunluğu: Saatinizin özel adım uzunluğunu kullanarak kat edilen mesafeyi daha doğru hesaplamasını sağlar. Bilinen bir mesafeyi ve bu mesafeyi kat etmek için gerekli adım sayısını girebilirsiniz, böylece Garmin Connect, adım uzunluğunuzu hesaplayabilir.

Günlük Çıktı Kat Says: Çıklılacak kat sayısı için günlük hedef girmenizi sağlar.

Günlük Adımlar: Günlük adım hedefinizi girmenizi sağlar. Saatinizin adım hedefinizi otomatik olarak belirlemesine izin vermek için Otomatik Hedef seçeneğini kullanabilirsiniz.

Hedef Uyarıları: Hedef uyarılarını açıp kapatmanızı veya bu uyarıları yalnızca etkinlikler sırasında kapatmanızı sağlar. Hedef uyarıları, günlük adım hedefiniz ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalar hedefiniz için görüntülenir.

Hareket Uyarısı: Hareket Uyarısı açmanızı ve kapatmanızı sağlar.

Move IQ: Move IQ etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar. Move IQ özelliği, yürüme ve koşma gibi etkinlik düzenlerini otomatik olarak algılar.

Haftalık Yoğun Olduğunuz Dakikalar: Orta ile hareketli yoğunluklu etkinlikler için dakika cinsinden haftalık hedefinizi girmenizi sağlar. Saat ayrıca orta yoğunluktaki dakikalar için bir kalp atış hızı bölgesi ve yüksek yoğunluklu dakikalar için daha yüksek bir kalp atış hızı bölgesi ayarlamanızı sağlar. Ayrıca varsayılan algoritmayı da kullanabilirsiniz.

Kullanıcı Profili

Garmin Connect cihaz menünüzden Kullanıcı Profili öğesini seçin.

Kişisel Bilgiler: Doğum tarihi, cinsiyet, boy ve kilo gibi kişisel bilgilerinizi girmenizi sağlar.

Uyku: Normal uyuma ve uyanma saatlerinizi girmenizi sağlar.

Kalp Hızı Bölgeleri: Maksimum kalp hızınızı hesaplamanızı ve özel kalp hızı bölgeleri belirlemenizi sağlar.

Cihaz Bilgileri

Saati Şarj Etme

⚠ UYARI

Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

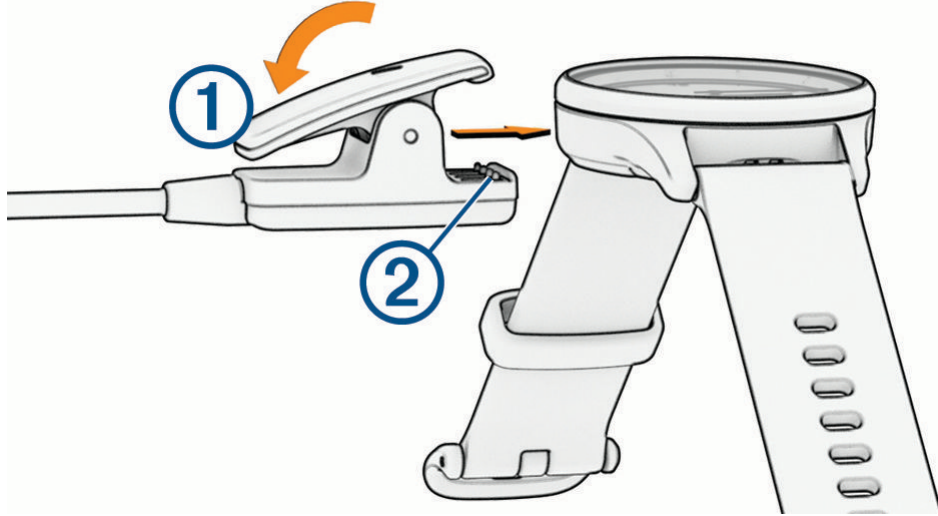
Garmin tarafından sağlanmayan veya uygun şekilde onaylanmamış bir güç kablosu, veri kablosu ve/veya güç adaptörü kullanmayın.

Cihazla uyumlu olmayan veya uygun olduğu onaylanmayan üçüncü taraf bir kablolu şarj cihazı (birlikte verilmez) kullanmayın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulaşın. Temizleme talimatlarına bakın(*Cihaz Bakımı, sayfa 29*).

- 1 Şarj klipsini sıkın ①.



- 2 Klipsi, saatin arkasındaki bağlantılarla hizalayın ②.

- 3 USB kablosunu güç kaynağına takın.

- 4 Saati tamamen şarj edin.

İPUCU: Saati kablolu olarak şarj etmek için uyumlu, Qi® onaylı bir şarj pedi (Ürünle birlikte verilmez) kullanabilirsiniz. Saati kablolu olarak şarj ederken pil seviyesini görüntülemek için dokunmatik ekrana iki kez dokunabilirsiniz.

Saatinizin Şarj Edilmesiyle ilgili İpuçları

- USB kablosunu kullanarak saati şarj etmek için şarj aletini cihaza sağlam bir şekilde takın (*Saati Şarj Etme, sayfa 28*).
- USB kablosunu Garmin onaylı bir AC adaptörüyle standart bir elektrik prizine takarak veya bilgisayarınızdaki USB girişine yerleştirerek saati şarj edebilirsiniz.
- Kontroller menüsünde kalan pil seviyesi grafiğini görüntülemek için sola kaydırın.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Dokunmatik ekranı çalıştırmak için asla sert veya sivri nesneler kullanmayın; ekran hasar görebilir.

Plastik bileşenlere ve aksamlara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayın. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Kurutucu gibi yüksek sıcaklıklı ortamlarda bırakmayın.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayın.

Kayışları Değiştirme

Saate 20 mm kalınlığında, standart, hızlıca çıkarılabilen kayışlar takılabilir.

1 Kayışı çıkarmak için çubukta bulunan kolay sökme pimini kaydırın.



2 Yeni kayış için çubuğun bir tarafını saate takın.

3 Hızlı çıkarma pimini kaydırın ve çubuğu saatin karşı tarafıyla hizalayın.

4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

Bu saatin etiketi elektronik olarak sağlanır. E-etiket, FCC tarafından sağlanmış kimlik numaraları veya bölgesel uyumluluk işaretleri gibi düzenleme bilgilerinin yanı sıra geçerli ürün ve lisans bilgilerini sağlayabilir.

1 Menüyi görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.

2  >  > **Hakkında** > **Düzenleyici** öğesini seçin.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü	Akıllı modda 5 güne kadar Saat modunda ek 1 güne kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-10° - 55°C (14° - 131°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	USB şarj cihazı ile 0° ila 45°C (32° ila 113°F) Uyumlu ve Qi onaylı bir kablosuz şarj cihazı (Ürünle birlikte verilmez) ile 0° ila 32°C (32° ila 90°F)
Kablosuz frekansı	Maksimum 2,43 dBm'de 2,4 GHz Maksimum -48,2 dBm'de 13,56 MHz Maksimum -45,8 dBm'de 0,1483 MHz
Suya karşı dayanıklılık derecesi	5 ATM ¹

Sorun Giderme

Telefonum saatimle uyumlu mu?

vivomove Trend saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için www.garmin.com/ble adresine gidin.

Telefonum, saate bağlanmıyor

- Saati telefonunuzun yakınına getirin.
- Saatiniz zaten eşleştirildiyse saatinizde ve telefonunuzda Bluetooth teknolojisini kapatın ve geri açın.
- Saatiniz eşleştirilmediyse telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Eşleştirme moduna girmek için telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın,  simgesini veya  simgesini seçin ve **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** seçeneğini belirleyin.
- Saatinizde menüyü görüntülemek için dokunmatik ekranı basılı tutun ve  >  > **Telefonu Eşleştir** öğesini seçerek eşleştirme moduna girin.

Saatim, doğru saati göstermiyor

Saat, senkronize ettiğinizde saati ve tarihi günceller. Saat dilimlerini değiştirdiğinizde doğru saati alması ve yaz/kış saati uygulamasına geçmesi için saatinizi senkronize etmeniz gerekir.

Saat ibreleri dijital saatle eşleşmiyorsa saat ibrelerini manuel olarak hizalamanız gerekir (*Saat İbrelerini Hizalama, sayfa 31*).

- Zamanın otomatik olarak ayarlandığını doğrulayın (*Saat Ayarları, sayfa 26*).
- Bilgisayarınızın ya da telefonunuzun yerel saati doğru gösterdiğini onaylayın.
- Bir seçenek belirleyin:
 - Saatinizi bir bilgisayarla senkronize edin (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 24*).
 - Saatinizi bir telefonla senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 24*).

Saat ve tarih otomatik olarak güncellenir.

¹ Cihaz, 50 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Saat İbrelərini Hizalama

vivomove Trend cihazınızda hassas saat ibreleri bulunur. Yoğun etkinlikler saat ibrelərinin konumunu değiştirebilir. Saat ibreleri dijital saat ile eşleşmiyorsa bunları manuel olarak hizalamanız gerekir.

İPUCU: Birkaç aylık normal kullanımdan sonra saat ibrelərinin hizalanması gerekebilir.

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  > **İbreleri 12:00'ye Hizala** öğesini seçin.
- 3 Dakika ibresi saat 12 yönünü gösterene kadar  veya  simgesine dokunun.
- 4  öğesini seçin.
- 5 Saat ibresi saat 12 yönünü gösterene kadar  veya  simgesine dokunun.
- 6  öğesini seçin.

Hizalama Tamamlandı mesajı görüntülenir.

NOT: Saat ibrelərini hizalamak için Garmin Connect uygulamasını da kullanabilirsiniz.

Saatimin ekranı dış mekanda zor görölüyor

Saat, pil ömrünü uzatmak için ortam ışığını algılar ve otomatik olarak ekran parlaklığını ayarlar. Doğrudan güneş ışığı aldığında ekran parlaklaşır ancak ekranın okunması hala zor olabilir. Otomatik etkinlik algılama özelliği, dış mekan etkinliklerine başlarken kullanışlı olabilir ([Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 27](#)).

Saatim kablosuz şarj olmuyor

Saatiniz bir Qi onaylı şarj pedine (Ürünle birlikte verilmez) bağlandığında şarj olmuyorsa bu ipuçlarını uygulamayı deneyebilirsiniz.

- Şarj pedinin Qi onaylı ve saatinizle uyumlu olduğunu doğrulayın. Dikey şarj standları ve otomotiv kablosuz şarj cihazları, saatinizle uyumlu olmayabilir.
- Saatin şarj pedi bobiniyle doğru şekilde hizalandığından emin olun.
- Şarj pedinde birden fazla şarj bobini varsa saati işaretlerle veya üretici belgelerinde gösterildiği gibi birincil bobin ile hizalayın. Birincil bobin saati şarj etmiyorsa diğer bobinlerin her birini deneyin.
- Saati şarj pedinden en az üç saniye boyunca ayırın ve bağlantı kurmak için şarj pedine yavaşça yerleştirin.
- Saati şarj pedinden kaldırdıktan sonra, şarj pedini birkaç saniye boyunca güç kaynağından çıkarın ve yeniden bağlayın.
- Şarj pedini sıcak veya doğrudan güneş ışığı alan bir ortamda kullanmaktan kaçının.

Saatiniz hala şarj olmuyorsa farklı bir Qi onaylı şarj pedi kullanmanız gerekebilir. Kablosuz şarj hakkında daha fazla bilgi için www.garmin.com/wirelesscharging adresine gidin.

Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.

NOT: Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin ([Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 24](#)).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 24](#)).

2 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

NOT: Garmin Connect uygulamasını ya da Garmin Express uygulamasını yenilemek verilerinizi senkronize etmez ya da adım sayınızı güncellemez.

Stres seviyem görüntülenmiyor

Saatin stres seviyenizi tespit edebilmesi için bilekten kalp hızı izleme özelliği açık olmalıdır.

Saat, stres seviyenizi hesaplamak için gün boyu aktif olmadığınız farklı zamanlarda kalp hızı değişikliklerinizi kaydeder. Saat, sürekli etkinliklerde stres seviyenizi ölçmez.

Stres seviyeniz yerine kısa çizgiler görüntülenirse sabit durun ve saatin kalp hızı değişikliklerinizi ölçmesini bekleyin.

Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor

Yoğun olduğunuz dakikalar hedefinize yakın bir yoğunluk düzeyinde egzersiz yaptığınızda yoğun olduğunuz dakikalar yanıp söner.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.

NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

- Daha doğru sonuçlar almak için saati uyurken de takın.
- Güzel bir uyku, Body Battery seviyenizi yükseltir.
- Yorucu etkinlik ve yüksek stres, Body Battery seviyenizin daha hızlı düşmesine neden olabilir.
- Aldığınız besinler ve kafein gibi uyarıcıların Body Battery seviyeniz üzerinde etkisi olmaz.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken hareket etmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Saat, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- Silikon veya naylon kayış kullanın.
- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki optik sensörü çizmeyin.
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Pil Ömrünü Artırma

- Ekran parlaklığını ve kapanma süresini azaltın ([Ekran Ayarları, sayfa 25](#)).
- Bilek hareketi hassasiyetini azaltın ([Ekran Ayarları, sayfa 25](#)).
- Bilek hareketlerini devre dışı bırakın ([Ekran Ayarları, sayfa 25](#)).
- Telefonunuzun bildirim merkezi ayarlarından, vívomove Trend saatinizde gösterilen bildirimleri sınırlandırın ([Bildirimleri Yönetme, sayfa 22](#)).
- Akıllı bildirimleri kapatın ([Bluetooth Ayarları, sayfa 25](#)).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın ([Bluetooth Ayarları, sayfa 25](#)).
- Kalp hızını eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun ([Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 16](#)).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın ([Kalp Hızı ve Stres Ayarları, sayfa 25](#)).

NOT: Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları, VO2 maksimum değerini, stres seviyesini ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır ([Yoğun Olduğunuz Dakikalar, sayfa 6](#)).

Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
 - 2  >  > **Sıfırla** öğesini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
- Bir bilgi mesajı görüntülenir.
- 4 Dokunmatik ekrana dokun.
 - 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Saati Ayarlama, sayfa 1](#)).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 24](#)).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak saatinize gönderir. Güncelleme, saati aktif olarak kullanmadığınız zaman uygulanır. Güncelleme tamamlandığında saatiniz yeniden başlatılır.

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Saat yazılımınızı güncellemeden önce Garmin Express uygulamasını indirip yüklemeniz ve saatinizi eklemeniz gerekir (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 24*).

1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express uygulaması bunu saatinize gönderir.

2 Garmin Express uygulaması güncelleme gönderimini tamamladıktan sonra saatin bilgisayar bağlantısını kesin.

Saatiniz güncellemeyi yükler.

Ürün Güncellemeleri

Bilgisayarınıza Garmin Express (www.garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
- www.garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

Cihaz Onarımı

Cihazınızın onarılması gerekiyorsa Garmin Ürün Desteği aracılığıyla hizmet isteği gönderme hakkında bilgi edinmek için support.garmin.com adresine gidin.

Ek

Fitness Hedefleri

Kalp hızı bölgelerinizi bilmek, ilkeleri anlamanızı ve uygulamanızı sağlayarak fitness durumunuzu ölçmenize ve geliştirmenize yardımcı olur.

- Kalp hızınız egzersiz yoğunluğunuz açısından önemli bir ölçüttür.
- Belli kalp hızı bölgelerinde antrenman yapmak kardiyovasküler kapasitenizi ve gücünüzü artırmanıza yardımcı olur.

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu (*Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 35*) kullanabilirsiniz.

Maksimum kalp hızınızı bilmiyorsanız internet üzerinde bulunan hesaplama araçlarından birini kullanın. Bazı spor salonları ve sağlık merkezleri maksimum kalp hızınızı ölçen bir test uygulayabilir. Varsayılan maksimum kalp hızı, 220'den yaşınızın çıkarılmasıyla elde edilir.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

Birçok sporcu, kardiyovasküler güçlerini ölçüp artırmak ve fitness düzeylerini geliştirmek için kalp hızı bölgelerini kullanır. Kalp hızı bölgesi, belirli bir kalp atışı/dakika aralığıdır. Genel olarak kabul edilen beş kalp hızı bölgesi, yoğunluk artışına göre 1 ile 5 arasında numaralandırılır. Kalp hızı bölgeleri genellikle maksimum kalp hızınızın yüzdesine göre hesaplanır.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
1	%50–60	Rahat, yavaş ritim, ritmik solunum	Başlangıç düzey aerobik antrenmanı stresi azaltır
2	%60–70	Rahat ritim, biraz derin nefes, konuşabilir	Temel kardiyovasküler antrenman, dinlenme hızı iyi
3	%70–80	Orta derece ritim, konuşmayı sürdürmekte zorluk çekiyor	Daha iyi aerobik kapasite, optimum kardiyovasküler antrenman
4	%80–90	Hızlı ve yoğun ritim ve nefes almakta güçlük çekiyor	Daha iyi anaerobik kapasite ve eşik, daha yüksek hız
5	%90–100	Çok hızlı ritim, uzun süre sürdürülemez, nefes darlığı	Anaerobik dayanıklılık ve kas dayanıklılığı, güç artışı

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri, standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

