

GARMIN®

vívomove™



Käyttöopas

© 2016 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garminin kirjallista lupaa. Garminin 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 ja ANT+® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, Garmin Express™, USB ANT Stick™ ja vivomove™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garminin nimenomaista lupaa.

American Heart Association® on American Heart Association Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Bluetooth® sana ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: A02784, AA2784

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Aloitus	1
Laitteen esittely	1
Ajan asettaminen	1
Määrittäminen älypuhelimessa	1
Pariliitos älypuhelimien kanssa	1
Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella	1
Määrittäminen tietokoneessa	1
Tietokoneen pariliittäminen	1
Tietojen synkronointi tietokoneeseen	2
Historia	2
Garmin Connect	2
Laitteen mukauttaminen	2
Garmin Connect asetukset	2
Laitteen tiedot	2
Tekniset tiedot	2
Pariston vaihtaminen	2
Laitteen huoltaminen	3
Hihnojen vaihtaminen	3
Vianmääritys	3
Laitteen asetusten nollaaminen	3
Askelmäärä ei näytä oikealta	3
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen	3
Useiden mobiililaitteiden tai tietokoneiden pariliittäminen laitteeseen	3
Ohjelmistopäivitys	3
Tuki ja päivitykset	3
Liite	3
Lisätietojen saaminen	3
Software License Agreement	3
Hakemisto	5

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.

AloitUS

Jotta voit käyttää aktiivisuusranneketta tehokkaasti, sinun tarvitsee pariliittää se älypuhelimeen tai tietokoneeseen ja tehdä määrittäminen maksuttomalla Garmin Connect™-tilillä.

- Valitse vaihtoehto:
 - Pariliitä laite älypuhelimeen (*Määrittäminen älypuhelimessa*, sivu 1).
 - Pariliitä laite tietokoneeseen (*Määrittäminen tietokoneessa*, sivu 1).
- Aseta aika laitteessa (*Ajan asettaminen*, sivu 1).
- Käytä laitetta vuorokauden ympäri.
- Synkronoi askelmääräsi ja unitilastosi Garmin Connect-tilillesi (*Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile-sovelluksella*, sivu 1, *Tietojen synkronointi tietokoneeseen*, sivu 2).

Laitteen esittely



① Askelpalkki	Seuraa askelmäärää ja näyttää edistymisen prosentteina suhteessa päivätavoitteeseen.
② Liikkumispalkki	Osoittaa ajan, jolloin olet passiivisena.
③ Nappi	Siirry pariliitostilaan painamalla nuppia pitkään. Synkronoi painamalla nuppia. Aseta kellonaika vetämällä ja kiertämällä nuppia.

Laitteen käynnistäminen

Laite toimitetaan virransäätötilassa.

- Paina nuppia sisään.
- Paina nuppia, kunnes askelmäärän mittarissa näkyy liikettä.

Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi suhteessa päivätavoitteeseesi. Jokainen askelmäärän mittarin osuus vastaa viittä prosenttia päivätavoitteesta. Voit tarkastella nykyistä askelmäärää synkronoimalla tiedot Garmin Connect Mobile-mobiilisovelluksella.

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

Liikkumispalkki

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

olet paikallasi. Liikkumispalkki näkyy kokonaan, kun et ole liikkunut kahteen tuntiin.

Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä vähän.

Unen seuranta

Laite seuraa liikkeitäsi nukuessasi. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect-tililläsi.

Ajan asettaminen

Määritä laitteen näyttämä aika manuaalisesti, sillä laite ei käytä älypuhelimien kellonaikaa. Automaattinen tavoite ja askelmäärän mittari nollataan keskiyöllä automaattisesti pariliitettyn älypuhelimien kellonajan mukaan.

- Aseta kellonaika vetämällä ja kiertämällä nuppia.
- Paina nappi sitten takaisin sisään.

Määrittäminen älypuhelimessa

Pariliitos älypuhelimien kanssa

Pariliitos tarkoittaa Bluetooth®-älypuhelimien yhdistämistä laitteeseen. Yhdistä vivomove laite älypuhelimien, jotta voit käyttää kaikkia laitteen ominaisuuksia.

- Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/vivomove ja lataa älypuhelimellesi Garmin Connect Mobile-mobiilisovellus.
- Tuo älypuhelin enintään 3 metrin (10 jalan) päähän laitteesta.
- Avaa Garmin Connect Mobile-sovellus.
- Lisää laite Garmin Connect-tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect Mobile-sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect Mobile-sovellukseen, valitse asetuksista **Garmin-laitteet** > **+** ja seuraa näytön ohjeita.
- Siirry pariliitostilaan painamalla vivomove-laitteen nuppia 3 sekunnin ajan.
Askelmäärän mittari vilkkuu, kun laite etsii yhteyttä älypuhelimien.

Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile-sovelluksella

Laite synkronoi aktiivisuudenseurantatiedot ajoittain Garmin Connect Mobile-sovelluksen kanssa automaattisesti. Voit synkronoida tiedot myös manuaalisesti milloin tahansa.

- Tuo älypuhelin enintään 3 metrin (10 jalan) päähän laitteesta.
- Paina nuppia 1 sekunnin ajan.
Askelmäärän mittarissa näkyy liikettä tietojen synkronoinnin aikana.
- Odota, kun tiedot synkronoituvat.
- Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect Mobile-sovelluksessa.

Määrittäminen tietokoneessa

Tietokoneen pariliittäminen

Voit pariliittää laitteen tietokoneeseen valinnaisen USB ANT Stick™-muistitikun avulla. Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin®-jälleenmyyjältä.

- Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/vivomove ja lataa ja asenna Garmin Express™-sovellus näytön ohjeiden mukaisesti.
- Liitä langaton USB ANT Stick USB-porttiin.

- 3 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän tietokoneesta.
- 4 Siirry pariilitustilaan painamalla vivomove laitteen nuppia 3 sekunnin ajan.
Askelmäärän mittari vilkkuu, kun laite etsii tietokonetta.
- 5 Lisää laite tietokoneen ohjeiden mukaisesti Garmin Connect tiliisi ja tee määritys.

Tietojen synkronointi tietokoneeseen

Synkronoi tietosi säännöllisesti, jotta voit seurata edistymistäsi Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän tietokoneesta.
- 2 Paina nuppia 1 sekunnin ajan.
Askelmäärän mittarissa näkyy liikettä tietojen synkronoinnin aikana.
- 3 Odota, kun tiedot synkronoituvat.
- 4 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Historia

Laite seuraa päivittäisiä askelia, unitilastoja ja suorituksia. Nämä historiatiedot voi lähettää Garmin Connect tilillesi.

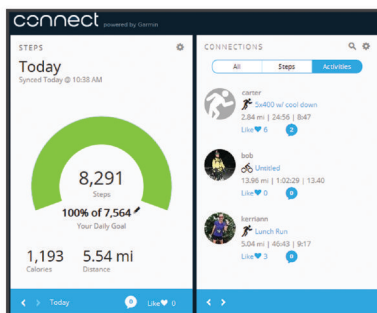
Laite säilyttää suoritustietoja enintään 3 viikkoa. Kun tietojen tallennustila on täynnä, laite alkaa vapauttaa tilaa poistamalla vanhimpia tiedostoja.

Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja patikointilenkeistä. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa www.garminconnect.com/start.

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

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



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

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

Suoritusten tarkasteleminen Garmin Connect tilillä

Laite luo juoksu-suorituksia automaattisesti, kun Automaattinen suoritusten tunnistus on käytössä ([Laiteasetukset](#), sivu 2). Suoritukset voi lähettää Garmin Connect tilillesi.

- 1 Juokse vähintään 15 minuuttia yhtäjaksoisesti.

- 2 Synkronoi laite Garmin Connect tilillesi ([Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella](#), sivu 1, [Tietojen synkronointi tietokoneeseen](#), sivu 2).

Laitteen mukauttaminen

Garmin Connect asetukset

Voit mukauttaa laitteen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

- Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetusvalikosta **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- Valitse Garmin Connect sovelluksen laitewidgetissä **Laiteasetukset**.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi ([Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella](#), sivu 1, [Tietojen synkronointi tietokoneeseen](#), sivu 2).

Laiteasetukset

Valitse Garmin Connect tilillä **Laiteasetukset**.

Automaattinen suoritusten tunnistus: sallii laitteen luoda ja tallentaa suorituksen automaattisesti, kun liikut vähintään 15 minuuttia yhtäjaksoisesti. Synkronoituasi laitteen voit tarkastella suoritustietoja Garmin Connect tililläsi.

Automaattinen synkronointi: voit määrittää, miten usein laite synkronoi tiedot automaattisesti Garmin Connect tilillesi.

Käyttäjäasetukset

Valitse Garmin Connect tilillä **Käyttäjäasetukset**.

Henkilötiedot: voit määrittää käyttäjäprofiilisi tiedot, kuten sukupuolen, syntymäajan, pituuden, painon ja aktiivisuusluokan. Laite parantaa aktiivisuuden seurannan tarkkuutta antamiesi tietojen perusteella.

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

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

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2025
Paristonkesto	Enintään 1 vuosi
Käyttölämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Radiotaajuus/yhteyshäiriö	2,4 GHz:n langaton ANT+® yhteyshäiriö Langaton Bluetooth Smart tekniikka
Vesitiiviys	5 ATM ¹
HUOMAUTUS Älä vedä nupista, kun laite on märkä. Nupin käyttäminen märässä ympäristössä voi vioittaa laitetta.	

Pariston vaihtaminen

Garmin Connect tilillä näkyy ilmoitus, kun laitteen pariston virta on vähissä. Garmin suosittelee, että vaihdatat laitteen pariston ammattilaisella. Laite käyttää yhtä CR2025-paristoa.

HUOMAUTUS: aktiivisuudenseurantaominaisuudet käyttävät enemmän virtaa kuin kellon osoittimet. Laite saattaa näyttää

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

aikaa, vaikka aktiivisuudenseurantaominaisuudet ovat lakanneet toimimasta.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

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, kosmetikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Pidä nahkahihna kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uideksi tai suihkussa. Altistuminen vedelle voi vioittaa nahkahihnaa.

Älä aseta laitetta kuumaan paikkaan, kuten kuivausrumpuun.

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

Laitteen puhdistaminen

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuoksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

Nahkahihnojen puhdistaminen

- 1 Pyyhi nahkahihnat kuivalla liinalla.
- 2 Puhdista nahkahihnat nahanhoitoaineella.

Hihnojen vaihtaminen

Laitteessa voi käyttää 20 mm:n levyisiä hihnoja. Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia ①.



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

Vianmääritys

Laitteen asetusten nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava. Tämä ei poista tietoja.

Paina nuppia 15 sekunnin ajan.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

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

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

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

- Ota langaton Bluetooth tekniikka käyttöön älypuhelimessa.
- Avaa älypuhelimessa Garmin Connect Mobile sovellus ja siirrä puhelin pariliitostilaan.
- Siirry pariliitostilaan painamalla laitteen nuppia 3 sekunnin ajan.

Useiden mobiililaitteiden tai tietokoneiden pariliittäminen laitteeseen

vivomove laitteen voi pariliittää useisiin mobiililaitteisiin ja tietokoneisiin. Laitteen voi pariliittää esimerkiksi älypuhelimeen, tablettiin sekä koti- ja työtietokoneeseen. Voit toistaa pariliitoksen jokaisessa mobiililaitteessa tai tietokoneessa (*Pariliitos älypuhelimien kanssa*, sivu 1, *Tietokoneen pariliittäminen*, sivu 1).

Ohjelmistopäivitys

Kun saatavissa on ohjelmistopäivitys, laite lataa sen automaattisesti, kun synkronoit laitteen Garmin Connect tilillesi.

Tuki ja päivitykset

Garmin Express (www.garmin.com/express) helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa.

- Tuotteen rekisteröiminen
- Tuoteoppaat
- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun

Liite

Lisätietojen saaminen

- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/learningcenter.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta <http://buy.garmin.com> tai Garmin jälleenmyyjältä.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party

providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Hakemisto

A

aika [1](#)
aktiivisuuden seuranta [1](#)
asetukset [2](#)
 laite [2](#)
askeleet [2](#)

G

Garmin Connect [1, 2](#)
Garmin Express [1](#)
 laitteen rekisteröiminen [3](#)
 ohjelmiston päivittäminen [3](#)

H

hinnat [3](#)
historia [1, 2](#)
 lähettäminen tietokoneeseen [2](#)

L

laitteen asetusten nollaaminen [3](#)
laitteen puhdistaminen [3](#)
laitteen rekisteröiminen [3](#)
lisävarusteet [3](#)

O

ohjelmisto, päivittäminen [3](#)

P

pariliitos, älypuhelin [1, 3](#)
paristo, vaihtaminen [2](#)
päivitykset, ohjelmisto [3](#)

S

software license agreement [3](#)
sovellus, älypuhelin [1](#)
suoritukset [2](#)

T

tavoitteet [2](#)
tekniset tiedot [2](#)
tiedot
 siirtäminen [2](#)
 tallentaminen [2](#)
tietojen tallentaminen [2](#)
tietokone [3](#)
tuotteen rekisteröiminen [3](#)

U

unitila [1](#)
USB ANT Stick [1](#)

V

varaosat [3](#)
vianmääritys [3](#)

Ä

älypuhelin, pariliitos [1, 3](#)

