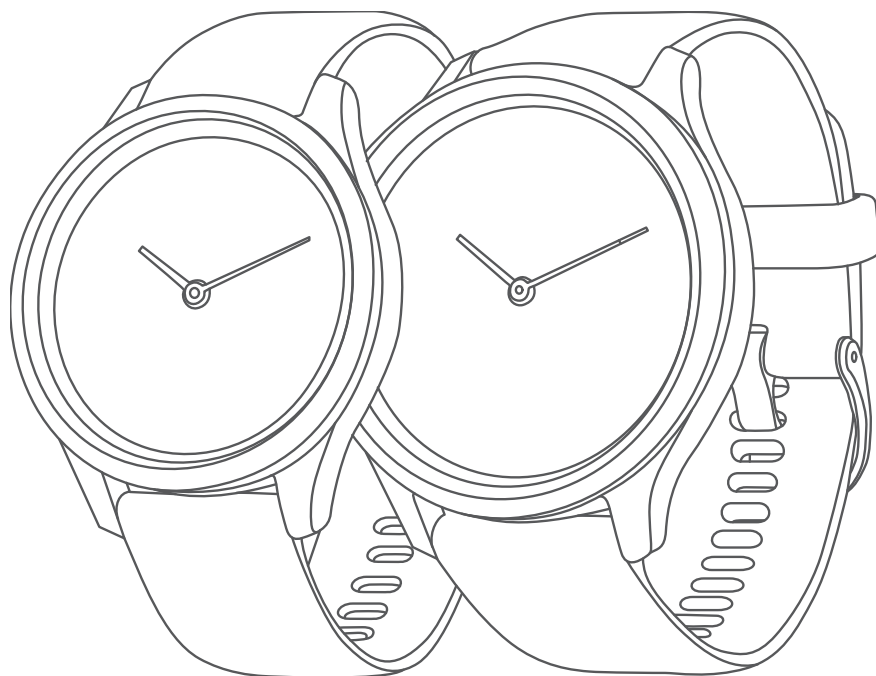


GARMIN®



VÍVOMOVE® 3/3S

Käyttöopas

© 2019 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® ja vivomove® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ ja Toe-to-Toe™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple® ja iPhone® ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. The Cooper Institute® ja siihen liittyvät tavamerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A03697, AA3697

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Laitteen käynnistäminen ja määrittäminen.....	1
Laitteen tilat.....	2
Laitteen käyttäminen.....	2
Valikkoasetukset.....	3
Laitteen käyttäminen.....	3

Widgetit..... 4

Automaattinen tavoite.....	5
Liikkumispalkki.....	5
Liikkumishälytyksen poistaminen käytöstä.....	5
Tehominuutit.....	6
Tehominuuttien hankkiminen.....	6
Body Battery.....	6
Body Battery widgetin tarkasteleminen.....	6
Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen.....	6
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	6
Stressitasowidgetin tarkasteleminen.....	7
Rentoutusajastimen käynnistäminen.....	7
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	7
Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen.....	7
Kuukautiskierron seuranta.....	7
Kuukautiskierrotietojen kirjaaminen.....	8
Raskauden seuranta.....	8
Raskaustietojen kirjaaminen.....	8
Musiikin toiston hallinta.....	8
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	9
Vastaaminen tekstiviestiin.....	9

Harjoittelu..... 10

Ajoitetun suorituksen tallentaminen....	10
Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla.....	11
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	11
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen.....	12

Uintisuorituksen tallentaminen.....	12
Aloitetaan Toe-to-Toe haaste.....	12

Sykeominaisuudet..... 13

Pulssioksimetri.....	13
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	13
Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön.....	13
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	14
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	14
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin.....	14
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	15

Kellot..... 15

Laskurajastimen käynnistäminen.....	15
Sekuntikellon käyttäminen.....	15
Herätyskellon käyttäminen.....	15

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet..... 16

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	16
Yhteystietojen lisääminen.....	16
Tapahtumantunnistus.....	16
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	17
Avun pyytäminen.....	17

Bluetooth yhteysominaisuudet..... 17

Ilmoitusten hallinta.....	17
Kadonneen älypuhelimien paikantaminen.....	18
Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	18
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	18

Garmin Connect..... 18

Garmin Move IQ™.....	19
Yhdistetty GPS.....	19
Unen seuranta.....	19
Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella.....	20

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

Johdanto

⚠ VAROITUS

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

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Laitteen käynnistäminen ja määrittäminen

Liitä laite virtalähteeseen ennen ensimmäistä käyttökertaa, jotta se käynnistyy.

Jos haluat käyttää vívomove 3/3S laitteen yhteysominaisuuksia, laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth® asetuksista.

- 1 Asenna Garmin Connect sovellus älypuhelimesi sovelluskaupasta.
- 2 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



- 3 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen ja käynnistä laite (*Laitteen lataaminen, sivu 25*).
Hello! näkyy, kun laite käynnistyy.



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

Onnistuneen pariitoksen jälkeen näyttöön tulee ilmoitus ja laite synkronoituu älypuhelimien kanssa automaattisesti.

Laitteen tilat

Vilkaisu	Kellon osoittimet näyttävät kellonajan, ja laite on lukittu.
Vuorovaikutteinen	Kellon osoittimet siirtyvät pois kosketusnäytöstä, ja laitteen lukitus avautuu.
Vain kello	Kun akun virta on vähissä, kellon osoittimet näyttävät kellonajan, ja kosketusnäyttö on poissa käytöstä, kunnes lataat laitteen.

Laitteen käyttäminen



Kaksoisnapautus: herätä laite kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä ①.

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

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

Pyyhkäisy: kun näyttö on käytössä, voit avata laitteen lukituksen pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.

Selaa widgetejä ja valikkoja pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.

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

Napautus: voit tehdä valintoja napauttamalla kosketusnäyttöä.

Napauttamalla kohtaa  voit palata edelliseen näyttöön.

Valikkoasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

VIHJE: voit selata valikkoasetuksia pyyhkäisemällä.

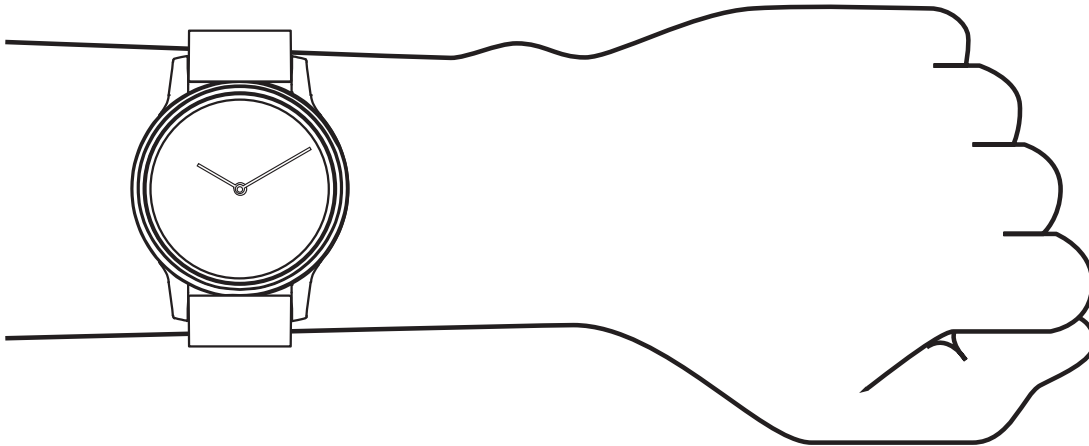


	Näyttää ajoitetun suorituksen asetukset.
	Näyttää sykeominaisuudet.
	Näyttää laskuriajastimen, ajanoton ja hälytyksen asetukset.
	Näyttää Bluetooth pariliitetyn älypuhelimien asetukset.
	Näyttää laiteasetukset.

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vianmääritys](#), sivu 27.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä](#), sivu 29.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lisätietoja laitteen käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Widgetit

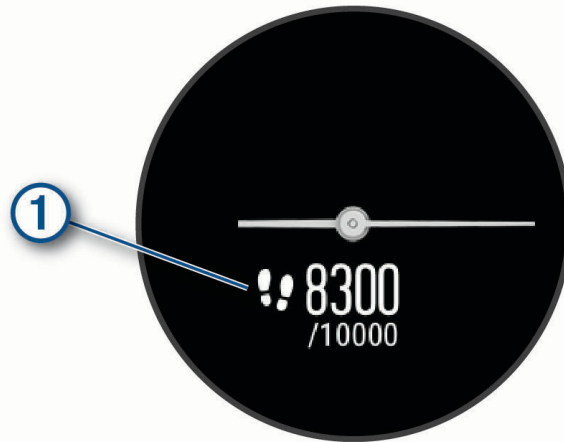
Laitteessa on esiladattuna widgeteja, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Voit selata widgeteja pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä. Joihinkin widgeteihin tarvitaan pariliitetty älypuhelin.

HUOMAUTUS: widgeteja voi lisätä tai poistaa Garmin Connect sovelluksella.

Aika ja päiväys	Nykyinen aika ja päiväys. Kellonaika ja päiväys asetetaan automaattisesti, kun laite synkronoituu Garmin Connect tilisi kanssa.
	Päivän askelmäärä ja -tavoite. Laite oppii ja ehdottaa kullekin päivälle uutta askeltavoitetta.
	Päivän kiivettyjen kerrosten määrä ja tavoite.
	Viikon tehominuuttien määrä ja tavoite.
	Päivän aikana kuljettu matka kilometreinä tai maileina.
	Päivän aikana kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.
	Nykyinen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräinen leposykkeesi seitsemän päivän ajalta.
	Nykyinen stressitasosi. Laite arvioi stressitasosi mittaamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressitaso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.
	Nykyinen Body Battery™ energiatasosi. Laite laskee nykyisen energiavarantosi uni-, stressi- ja aktiivisuustietojen perusteella. Energiavaranto on sitä suurempi, mitä suurempi luku on.
	Voit tehdä manuaalisen pulssioksimetrimittauksen.
	Nykyinen lämpötila ja sääennuste pariliitetystä älypuhelimesta.
	Näyttää tapaamiset älypuhelimien kalenterista.
	Älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti ilmoitukset esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.
	Juodun veden kokonaismäärä ja päivän tavoite.
	Älypuhelimien musiikkisoittimen hallinta.
	Nykyinen hengitystahtisi hengityksinä minuutissa ja seitsemän päivän keskiarvo. Laite mittaa hengitystahtiasi, kun et ole aktiivinen, havaitakseen epätavallisen hengityksen ja stressin vaikutuksen tahtiin.
	Kuukautiskierron nykyinen tila. Voit tarkastella ja kirjata päivittäisiä oireitasi. Lisäksi voit seurata raskauttasi viikoittaisten päivitysten ja terveystietojen avulla.

Automaattinen tavoite

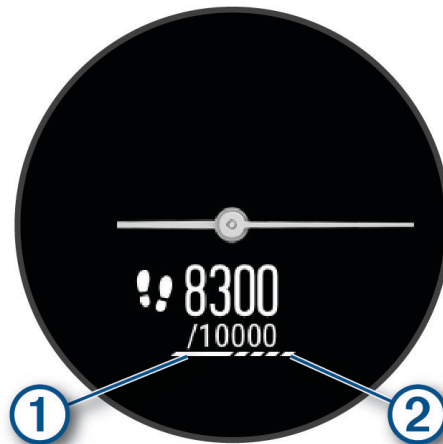
Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän mittaan, laite näyttää edistymisesi päivätavoitteesi suhteen ①.



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

Liikkumispalkki

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumispalkki muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki ① tulee näkyviin, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa ② aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi.



Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä vähän.

Liikkumishälytyksen poistaminen käytöstä

1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse  >  >  > Liikuntakannustin.

Hälytyskuvake näkyy yliviivattuna.

Tehominuutit

Esimerkiksi maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnon parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai 75 minuuttia erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tallentaa keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan (syketiedot tarvitaan suuren tehon arviointiin). Voit pyrkiä viikon tehominuuttitavoitteesi käyttämällä vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti keski- tai suuritehoisiin suorituksiin. Laite laskee suorituksen kohtalaisen ja suuren tehon minuutit yhteen. Suuren tehon tehominuutit näkyvät kaksinkertaisina, kun niitä lisätään.

Tehominuuttien hankkiminen

vivomove 3/3S laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

Body Battery

Laite analysoi sykevaihtelua, stressitasoa, unen laatua ja aktiivisuustietoja ja määrittää niiden perusteella yleisen Body Battery tason. Kuten auton polttoainemittari, se ilmoittaa jäljellä olevan energiatason. Body Battery tason alue on 0–100, missä jäljellä oleva energia jakautuu seuraaviin alueisiin: alhainen taso 0–25, keskitaso 26–50, korkea taso 51–75 ja erittäin korkea taso 76–100.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 28](#)).

Body Battery widgetin tarkasteleminen

Body Battery widgetissä näkyy nykyinen Body Battery tasosi.

- 1 Avaa Body Battery widget pyyhkäisemällä.
- 2 Näytä Body Battery kaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.

Kaaviossa näkyy viimeisin Body Battery toimintasi sekä korkeat ja matalat tasot viimeisimmän tunnin ajalta.

Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen

Laite näyttää arvion päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärästä. Voit parantaa arvion tarkkuutta kävelemällä reippaasti enintään 15 minuutin ajan.

- 1 Avaa kalorinäyttö pyyhkäisemällä.
- 2 Valitse .

HUOMAUTUS:  näkyy, kun kalorit on kalibroitava. Tämä kalibrointi on tehtävä vain kerran. Jos olet jo tallentanut ajoitetun kävely- tai juoksuosuorituksen,  ei välttämättä näy.

- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Sykevaihtelu ja stressitaso

Laite arvioi yleisen stressitasosi analysoimalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Harjoittelu, fyysinen toiminta, uni, ravinto ja elämän stressaavuus vaikuttavat stressitasoon. Stressitason alue on 0–100, missä 0–25 tarkoittaa lepotilaa, 26–50 vähäistä stressiä, 51–75 keskitason stressiä ja 76–100 erittäin kovaa stressiä. Stressitason tuntemus helpottaa stressaavien hetkien tunnistamista päivän aikana. Saat parhaat tulokset käyttämällä laitetta nukkuessasi.

Synkronoimalla laitteen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella koko päivän stressitasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja.

Stressitasowidgetin tarkasteleminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitason.

- 1 Avaa stressitasowidget pyyhkäisemällä.
- 2 Näytä stressitasokaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.

Stressitasokaaviossa näkyvät stressilukemat sekä korkeimmat ja alhaisimmat tasot edeltävän tunnin ajalta.

Rentoutusajastimen käynnistäminen

Käynnistämällä rentoutusajastimen voit aloittaa ohjatun hengitysharjoituksen.

- 1 Avaa stressitasowidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
Stressitasokaavio tulee näyttöön.
- 3 Valitse **Rentousajanotto** pyyhkäisemällä.
- 4 Siirry seuraavaan näyttöön napauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Käynnistä rentoutusajastin kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 6 Seuraa näytön ohjeita.
- 7 Pysäytä rentoutusajastin kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse ✓.

Päivitetty stressitaso tulee näyttöön.

Sykewidgetin tarkasteleminen

Sykewidget näyttää nykyisen sykkeesä lyönteinä minuutissa. Lisätietoja sykkeen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

- 1 Avaa sykewidget pyyhkäisemällä.
Widget näyttää nykyisen sykkeesä ja keskimääräisen leposykkeesä (RHR) arvon viimeisten 7 päivän ajalta.
- 2 Näytä sykekaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.
Kaavio näyttää viimeaikaisen sykkeesä sekä korkeimman ja matalimman sykkeen viimeisen tunnin ajalta.

Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen

Nesteytyksen seurantawidget näyttää nesteensaannin ja päivittäisen nesteytystavoitteen.

- 1 Avaa nesteytyswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Valitse + kutakin nauttimaasi nesteannosta (1 kupillinen, 8 unssia tai 250 ml) kohti.
VIHJE: Garmin Connect tililläsi voit mukauttaa nesteytysasetuksia, kuten nautittuja yksiköitä ja päivätavoitetta.

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierron seuranta on tärkeä osa terveyttä. Laitteella voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviettä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä ([Kuukautiskierron seuranta](#), sivu 8). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

- Kuukautiskierron seuranta ja tiedot
- Fyysiset ja tunnepuolen oireet
- Kuukautis- ja hedelmällisyysennusteet
- Terveystilastot ja ravintotiedot

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa widgetejä Garmin Connect sovelluksessa.

Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen

Jotta voit kirjata kuukautiskierron tietoja vívomove 3/3S laitteella, määritä kuukautiskierron seuranta Garmin Connect sovelluksessa.

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

Raskauden seuranta

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

Raskaustietojen kirjaaminen

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

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

Musiikin toiston hallinta

Musiikin hallintawidgetin avulla voit hallita älypuhelimesi musiikkia vívomove 3/3S laitteesi avulla. Widget hallinnoi älypuhelimesi aktiivista tai viimeksi aktiivisena ollutta mediasoitinsovellusta. Jos aktiivista mediasoitinta ei ole, widget ei näytä kappaleen tietoja, ja sinun on käynnistettävä toisto puhelimestasi.

- 1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen älypuhelimellasi.
- 2 Avaa musiikin hallintawidget pyyhkäisemällä vívomove 3/3S laitteessa.

Ilmoitusten tarkasteleminen

Kun laite on pariliitetty Garmin Connect sovellukseen, voit tarkastella laitteessa älypuhelimien ilmoituksia esimerkiksi tekstiviesteistä ja sähköposteista.

- 1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Valitse **Näytä**.
Viimeisin ilmoitus näkyy kosketusnäytön keskellä.
- 3 Valitse ilmoitus napauttamalla kosketusnäyttöä.
VIHJE: tarkastele vanhempia ilmoituksia pyyhkäisemällä ylöspäin.
Koko viesti vierittyy laitteessa.
- 4 Ohita ilmoitus napauttamalla kosketusnäyttöä ja valitsemalla ✓.

Vastaaminen tekstiviestiin

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan Android™ älypuhelimissa.

Kun saat tekstiviesti-ilmoituksen vívomove 3/3S laitteeseen, voit vastata nopeasti valitsemalla viestin luettelosta.

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

- 1 Avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
Viimeisin ilmoitus näkyy kosketusnäytön keskellä.
VIHJE: tarkastele vanhempia ilmoituksia pyyhkäisemällä ylöspäin.
- 3 Valitse tekstiviesti-ilmoitus napauttamalla kosketusnäyttöä.
- 4 Näytä ilmoitusasetukset napauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Valitse .
- 6 Valitse viesti luettelosta.
Puhelimesi lähettää valitun viestin tekstiviestinä.

Harjoittelu

Ajoitetun suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa ajoitetun suorituksen, joka voidaan tallentaa ja lähettää Garmin Connect tilillesi.

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Selaa suoritusluetteloa pyyhkäisemällä ja valitse vaihtoehto:
 - Jos kävelet, valitse .
 - Jos juokset, valitse .
 - Jos kyseessä on kardiosuoritus, valitse .
 - Valitse voimaharjoittelua varten .
 - Valitse pyöräilyä varten .
 - Jos joogaat, valitse .
 - Jos kyseessä on jokin muu suoritus, valitse .
 - Jos harjoittelet crosstrainerilla, valitse .
 - Jos uit altaassa, valitse .
 - Jos harjoittelet stepperissä, valitse .
 - Jos juokset juoksumatolla, valitse .
 - Jos teet hengitysharjoitusta, valitse .
 - Jos teet pilatesharjoitusta, valitse .
 - Valitse  Toe-to-Toe™ askelhaasteelle.

HUOMAUTUS: voit lisätä tai poistaa suorituksia Garmin Connect sovelluksella.

- 4 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Aloita suoritus.
- 6 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä.
- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
VIHJE: voit jatkaa suorituksen ajanottoa kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla .

Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla

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

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

HUOMAUTUS: jos laitteen yhdistäminen älypuhelimeseen ei onnistu, jatka suoritusta napauttamalla kosketusnäyttöä ja valitsemalla . GPS-tietoja ei tallenneta.

- 5 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 6 Aloita suoritus.
Puhelimen on oltava taajuusalueella suorituksen aikana.
- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Valitsemalla tarvittaessa  voit ottaa käyttöön **Toistojen lask.** tai **Aut. sarja.**
- 4 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Aloita ensimmäinen sarja.
Laitte laskee tekemäsi toistot.
- 6 Näytä lisää tietonäyttöä pyyhkäisemällä.
- 7 Lopeta sarja valitsemalla .
- Lepoajanotto tulee näkyviin.
- 8 Valitse levon aikana vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisää tietonäyttöä pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.
 - Jos haluat muokata toistojen määrää, pyyhkäise vasemmalle, valitse , valitse numero pyyhkäisemällä ja napauta kosketusnäytön keskikohtaa.
- 9 Aloita seuraava sarja valitsemalla .
- 10 Toista vaiheita 6–8, kunnes suoritus on valmis.
- 11 Pysäytä suorituksen ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 12 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen

- Älä katso laitetta toistojen aikana.
Käsittele laitetta kunkin sarjan alussa ja lopussa sekä levon aikana.
 - Keskity toistojen aikana asentoosi.
 - Tee harjoituksia käyttäen kehon painoa tai vapaita painoja.
 - Käytä toistoissa mahdollisimman yhdenmukaisia, laajoja liikkeitä.
Toisto lasketaan aina, kun se käsivarsi, jossa laite on, palaa aloitusasentoon.
- HUOMAUTUS:** laite ei välttämättä laske jalkaharjoituksia.
- Käynnistä automaattinen sarjan tunnistus, joka aloittaa ja lopettaa sarjat.
 - Tallenna ja lähetä voimaharjoittelusuorituksesi Garmin Connect tilillesi.
Voit tarkastella ja muokata suorituksen tietoja Garmin Connect tilin työkaluilla.

Uintisuorituksen tallentaminen

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Valitse **Taitotaso**.
- 4 Valitse tarvittaessa  ja muuta altaan kokoa.
- 5 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 6 Aloita suoritus.
Laite tallentaa automaattisesti uinti-intervallit tai altaanvälit, joita voit tarkastella pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.
- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Poista suoritus valitsemalla .
 - Jatka suoritusta valitsemalla .
 - Valitse  ja muuta altaanvälejä.

Aloitetaan Toe-to-Toe haaste

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

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
 - 2 Voit haastaa toisen lähistöllä (enintään 3 m etäisyydellä) olevan pelaajan valitsemalla  > .
- HUOMAUTUS:** kummankin pelaajan on aloitettava haaste omassa laitteessaan.
Jos laite ei löydä pelaajia 30 sekunnin kuluessa, haasteaika päättyy.
- 3 Valitse pelaajan nimi.
Laite odottaa 3 sekunnin ajan, ennen kuin ajanotto käynnistyy.
 - 4 Kerää askelia kahden minuutin ajan.
Näytössä näkyy ajanotto ja askelten määrä.
 - 5 Tuo laitteet lähelle toisiaan (enintään 3 metrin päähän).
Näytössä näkyvät kummankin pelaajan askeleet.
- Pelaajat voivat aloittaa uuden haasteen valitsemalla  tai poistua valikosta valitsemalla .

Sykeominaisuudet

vívomove 3/3S laitteessa on sykevalikko, josta voit tarkastella rannesykemittaustietoja.



Seuraa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin.

HUOMAUTUS: pulssioksimetrin anturi on laitteen taustapuolella.



Näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyä, joka ilmaisee suorituskyyä ja voi parantua kunnon kasvaessa.



Lähetää nykyistä sykettäsi pariliitettynä Garmin® laitteeseen.

Pulssioksimetri

laitteessa on ranteen pulssioksimetri, joka mittaa veren happisaturaatiota. Happisaturaatitiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Laite määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näytetään laitteella SpO₂-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta (*Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 13*). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

Voit mitata pulssioksimetrin lukeman laitteellasi koska tahansa. Näiden mittausten luotettavuus voi vaihdella riippuen verenkierröstäsi, liikkeistäsi ja laitteen sijainnista ranteessa.

1 Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

Laitteen pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.

2 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

3 Valitse  > .

4 Kun laite lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät laitetta.

5 Pysy paikallasi.

Laite näyttää happisaturaatiosi prosentteina.

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

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Voit määrittää laitteen mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota eli SpO₂:ta nukkuessasi (*Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat vääriä, sivu 29*).

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

1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse  >  > .

Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

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

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset](#), sivu 32) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

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

1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse  > $\dot{V}O_2$.

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

3 Käynnistä ajanotto valitsemalla .

Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

4 Jos haluat päivitetyn arvion, voit käynnistää maksimaalisen hapenottokyvyn testin manuaalisesti napauttamalla nykyistä lukemaa ja noudattamalla näytön ohjeita.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvio päivittyy laitteeseen.

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin

Voit lähettää syketietoja vívomove 3/3S laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteeseen pyöräillessäsi tai VIRB® actionkameraan suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse  > .

vívomove 3/3S laite alkaa lähettää syketietoja.

HUOMAUTUS: voit tarkastella ainoastaan sykkeenseurantanäyttöä, kun lähetät syketietoja.

3 Pariliitä vívomove 3/3S laite Garmin ANT+® yhteensopivaan laitteeseen.

HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

4 Lopeta syketietojen lähettäminen napauttamalla sykkeenseurantanäyttöä ja valitsemalla .

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

Ominaisuus hälyttää ainoastaan, kun syke ylittää tai alittaa tietyn lyöntimäärän minuutissa käyttäjän valinnan mukaisesti, tietyn toimettomuusajan kuluttua. Ominaisuus ei ilmoita mahdollisesta sydänviasta eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien hoitamiseen eikä diagnosoimiseen. Kysy sydänvivoista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnsarvon.

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

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

Kellot

Laskurijastimen käynnistäminen

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

Sekuntikellon käyttäminen

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

Herätyskellon käyttäminen

- 1 Määritä herätysajat ja -tiheydet Garmin Connect tililläsi ([Hälytysasetukset](#), sivu 22).
- 2 Avaa vívomove 3/3S laitteen valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 3 Valitse  > .
- 4 Voit selata herätyksiä pyyhkäisemällä.
- 5 Voit ottaa herätyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla sen.

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksia voi käyttää, vívomove 3/3S kellon on oltava yhteydessä Garmin Connect sovellukseen Bluetooth tekniikalla. Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Voit määrittää hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect tililläsi.

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

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

🚨 **Tapahtumantunnistus:** kun vívomove 3/3S kello havaitsee ulkona tiettyjen ulkoilusuoritusten aikana vaaratilanteen, se lähettää automaattisen viestin, LiveTrack linkin ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä) hätäyhteyshenkilöillesi.

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

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ☰ tai ⋮.
- 2 Valitse **Turvallisuus & jäljitys** > **Turvaominaisuudet** > **Hätäyhteyshenkilöt** > **Lisää hätäyhteyshenkilöitä**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Yhteystietojen lisääminen

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

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön vívomove 3/3S kellossa synkronoimalla tiedot (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella*, sivu 20).

Tapahtumantunnistus

⚠ HUOMIO

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

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön laitteessa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 16](#)). Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

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

HUOMAUTUS: tapahtumantunnistus on käytettävissä vain tiettyjen ulkoilusuoritusten yhteydessä.

Kun vívomove 3/3S laite, jossa on GPS käytössä, havaitsee tapahtuman, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöillesi automaattisesti tekstiviestin ja sähköpostin, jotka sisältävät nimesi ja GPS-sijaintisi (jos käytettävissä). Sinulla on 15 sekuntia aikaa peruuttaa viesti.

Avun pyytäminen

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

Avun pyytäminen hätätilanteessa edellyttää hätäyhteyshenkilöiden määrittämistä ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 16](#)). Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohinta).

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

Bluetooth yhteysominaisuudet

vívomove 3/3S laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivan älypuhelimien Garmin Connect sovelluksella.

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

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet: lisätietoja on kohdassa [Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 16](#).

Sääpäivitykset: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen älypuhelimesta.

Musiikin hallinta: voit hallita älypuhelimien musiikkisoitinta.

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty vívomove 3/3S laitteeseen ja on kantoalueella.

Etsi laite: paikantaa kadonneen vívomove 3/3S laitteen, joka on pariliitetty älypuhelimeen ja on kantoalueella.

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

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen langattomasti.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita vívomove 3/3S laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iPhone® laitetta, voit valita iOS® ilmoitusasetuksista, mitkä kohteet näkyvät laitteessa.
- Jos käytät Android älypuhelinta, valitse Garmin Connect sovelluksessa **Asetukset > Ilmoitukset**.

Kadonneen älypuhelimien paikantaminen

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

1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse  > .

vívomove 3/3S laite alkaa etsiä pariliitettyä älypuhelinta. Älypuhelimesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy vívomove 3/3S laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus kasvaa, kun siirryt lähemmäs älypuhelinta.

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

Kun vastaanotat puhelun yhdistettyyn älypuhelimeseen, vívomove laite näyttää soittajan nimen tai puhelinumeron.

• Voit hyväksyä puhelun valitsemalla .

HUOMAUTUS: jos haluat puhua soittajalle, käytä yhdistettyä älypuhelinta.

• Voit hylätä puhelun valitsemalla .

• Voit hylätä puhelun ja lähettää heti tekstiviestivastauksen valitsemalla  ja valitsemalla viestin luettelosta.

HUOMAUTUS: tämä ominaisuus on käytettävissä ainoastaan, jos laite on yhdistetty Android älypuheliimeen.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa ilmoitukset, eleet ja hälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: Garmin Connect tililläsi voit määrittää laitteen siirtymään automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalisti nukkuma-ajaksesi. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista.

1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse  > .

Garmin Connect

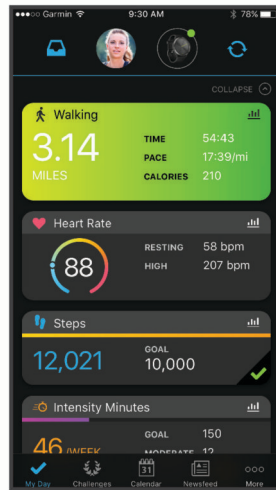
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect tili on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti- ja patikointiharjoituksista.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität laitteesi ja puhelimesi Garmin Connect sovelluksessa, tai osoitteessa www.garminconnect.com.

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

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut ajastetun suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

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



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

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

Garmin Move IQ™

Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötössä.

Move IQ voi aloittaa automaattisesti ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen käyttäen aikarajoja, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluetteloon.

Yhdistetty GPS

Kun GPS-toiminto on yhdistetty, laite käyttää älypuhelimien GPS-antennia kävely-, juoksu- tai pyöräilysuorituksen GPS-tietojen tallentamiseen ([Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla, sivu 11](#)). GPS-tiedot, kuten sijainti, etäisyys ja nopeus, näkyvät Garmin Connect tilisi suoritustiedoissa.

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

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

Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkumisaikan aikana. Voit määrittää normaalin nukkumisaikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 18](#)).

Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

Laite synkronoi tiedot Garmin Connect sovelluksen kanssa automaattisesti aina, kun avaat sovelluksen. Laite synkronoi tiedot Garmin Connect sovelluksen kanssa automaattisesti aika ajoin. Voit synkronoida tiedot myös manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Tuo laite älypuhelimien lähelle.
- 2 Avaa Garmin Connect sovellus.
VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.
- 3 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 4 Valitse  > .
- 5 Odota, kun tiedot synkronoituvat.
- 6 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Tietojen synkronointi tietokoneeseen

Jotta voit synkronoida tietoja tietokoneen Garmin Connect sovelluksen kanssa, sinun on asennettava Garmin Express™ sovellus (*Määrittäminen: Garmin Express, sivu 20*).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Avaa Garmin Express sovellus.
Laite siirtyy massamuistitilaan.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
- 4 Tarkastele tietoja Garmin Connect tililläsi.

Määrittäminen: Garmin Express

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/express.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Laitteen mukauttaminen

Bluetooth asetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse .

 ottaa Bluetooth tekniikan käyttöön ja poistaa sen käytöstä.

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

: voit pariliittää laitteen yhteensopivaan Bluetooth älypuhelimeen. Tällä asetuksella voit käyttää Bluetooth yhteysominaisuuksia Garmin Connect sovelluksella. Niitä ovat esimerkiksi ilmoitukset ja suoritusten lataaminen Garmin Connect palveluun.

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

: voit synkronoida laitteen yhteensopivan Bluetooth älypuhelimien kanssa.

Laiteasetukset

Voit mukauttaa joitakin vivomove 3/3S laitteen asetuksia. Muita asetuksia voi lisäksi mukauttaa Garmin Connect tilillä.

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse .

: ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön ja poistaa sen käytöstä ([Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 18](#)).

: voit kohdistaa kellon osoittimet manuaalisesti ([Kellon osoittimien kohdistaminen, sivu 29](#)).

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

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

: määrittää värinätason.

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

: voit ottaa sykemittauksen käyttöön ja poistaa sen käytöstä, asettaa poikkeavan sykkeen hälytyksen ja asettaa rentoutumismuistutuksen ([Syke- ja stressiasetukset, sivu 21](#)).

: voit ottaa käyttöön turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 16](#)).

: määrittää laitteen käyttämään 12 tai 24 tunnin kelloa. Voit myös asettaa ajan manuaalisesti ([Ajan asettaminen manuaalisesti, sivu 22](#)).

: ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä aktiivisuuden seurannan, liikkumishälytyksen ja tavoitehälytykset ([Suoritusasetukset, sivu 22](#)).

: voit valita, kummassa ranteessa laitetta käytetään.

HUOMAUTUS: tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja eleissä.

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

: laitteen kielen määrittäminen.

: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset ([Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 30](#)).

: näyttää esimerkiksi laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen ([Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 26](#)).

Syke- ja stressiasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

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

: voit asettaa laitteen hälyttämään, kun syke on tavoitearvon ylä- tai alapuolella ([Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 15](#)).

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

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

Aika-asetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

: voit asettaa ajan manuaalisesti tai automaattisesti pariliitetyn mobiililaitteen mukaan ([Ajan asettaminen manuaalisesti, sivu 22](#)).

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun vívomove 3/3S laite pariliitetään älypuhelimeen.

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

Suoritusasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

: voit ottaa aktiivisuuden seurannan käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

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

: voit ottaa Liikuntakannustin käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa käytöstä tavoitehälytykset ajoitetun suorituksen aikana. Tavoitehälytykset näkyvät päivittäisten askelten, päivittäisen kiivettyjen kerrosten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

Garmin Connect asetukset

Voit mukauttaa laitteen asetuksia sekä suoritus- ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi. Joitakin asetuksia voi mukauttaa myös vívomove 3/3S laitteessa.

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

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 20*) (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 20*).

Ulkoasuasetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Ulkoasu.

Kellotaulu: voit valita kellotaulun.

Widgetit: voit mukauttaa laitteessa näkyviä widgetejä ja järjestää silmukan widgetit uudelleen.

Näyttöasetukset: voit mukauttaa näyttöasetuksia.

Hälytysasetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Hälytykset.

Herätykset: voit määrittää herätysajan ja -tiheyden laitetta varten.

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

Poikkeavan sykkeen hälytys: voit määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa asetetun hälytyskynnyksen tietyn toimettomuusjakson jälkeen. Voit asettaa Hälytyskynnys.

Rentoutumismuistutukset: voit määrittää laitteen hälyttämään, kun stressitasosi on poikkeuksellisen korkea. Hälytys kehottaa sinua rauhoittumaan hetken ja aloittamaan ohjatun hengitysharjoituksen.

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

Älä häiritse nukkumisen aikana: määrittää laitteen ottamaan käyttöön Älä häiritse -tilan automaattisesti nukkuma-ajaksesi (*Käyttäjäasetukset, sivu 24*).

Suoritusasetusten mukauttaminen

Voit valita laitteessa näytettävät suoritukset.

1 Valitse Garmin Connect laitevalikosta **Suoritusasetukset**.

2 Valitse **Muokkaa**.

3 Valitse laitteessa näytettävät suoritukset.

HUOMAUTUS: kävely- ja juoksusuorituksia ei voi poistaa.

4 Voit tarvittaessa valita suorituksen ja muokata sen asetuksia, kuten hälytyksiä ja tietokenttiä.

Kierrosten merkitseminen

Voit määrittää laitteen käyttämään Auto Lap® ominaisuutta, joka merkitsee kierroksen automaattisesti aina kilometrin tai mailin välein. Tämän ominaisuuden avulla voit helposti vertailla tehoa suorituksen eri vaiheissa.

HUOMAUTUS: Auto Lap ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Garmin-laitteet**.

2 Valitse laite.

3 Valitse **Suoritusasetukset**.

4 Valitse suoritus.

5 Valitse **Auto Lap**.

Tietokenttien mukauttaminen

Voit muuttaa tietokenttien yhdistelmiä näytöissä, jotka tulevat näkyviin, kun suorituksen ajanotto on käynnissä.

HUOMAUTUS: Allasuinti tietoja ei voi mukauttaa.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksen asetusvalikosta **Garmin-laitteet**.

2 Valitse laite.

3 Valitse **Suoritusasetukset**.

4 Valitse suoritus.

5 Valitse **Tietokentät**.

6 Muuta tietokenttää valitsemalla se.

Aktiivisuuden seuranta-asetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Aktiivisuuden seuranta.

HUOMAUTUS: jotkin asetukset näkyvät aliluokkana asetusvalikossa. Sovellusten tai sivustojen päivitykset voivat muuttaa näitä asetusvalikkoja.

Aktiivisuuden seuranta: ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä aktiivisuuden seurantaominaisuuksia.

Automaattinen suoritusten aloitus: laite voi luoda ja tallentaa ajoitettuja suorituksia automaattisesti, kun Move IQ toiminto havaitsee, että olet kävellyt tai juossut määritetyn vähimmäisajan. Voit määrittää juoksemiselle ja kävelemiselle vähimmäisajan.

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

Kiivettyä kerrosta päivässä: voit määrittää päiväkohtaisen tavoitteen kiivettävien kerrosten määrälle.

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

Tavoitehäilytykset: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehäilytykset tai poistaa ne käytöstä vain suoritusten aikana. Tavoitehäilytykset näkyvät päivittäisten askelten, päivittäisen kiivettyjen kerrosten ja viikoittaisten tehominuuttien tavoitteen yhteydessä.

Liikuntakannustin: laite näyttää ilmoituksen ja liikkumispalkin kellonaikanäytössä, kun olet ollut liian kauan paikallasi. Laitteesta kuuluu myös äänimerkki tai se värisee, jos äänet ovat käytössä.

HUOMAUTUS: asetus lyhentää akunkestoa.

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

Pulssioksimetrin unen seuranta: laite voi tallentaa pulssioksimetrin lukemat enintään 4 tunnin uniajalta.

Aseta ensisijaiseksi seuraajaksi: määrittää laitteesi ensisijaiseksi aktiivisuusrannekkeeksesi, kun sovellukseen on liitetty useita laitteita.

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

Käyttäjäasetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Käyttäjäasetukset.

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

Uni: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi.

Sykealueet: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita.

Yleiset asetukset

Valitse Garmin Connect laitevalikosta Yleinen.

Laitteen nimi: voit määrittää laitteen nimen.

Käyttöraanne: voit valita, kummassa ranteessa laitetta käytetään.

HUOMAUTUS: tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja eleissä.

Ajan esitys: määrittää laitteesen 12 tai 24 tunnin kellon.

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

Kieli: laitteen kielen määrittäminen.

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

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

Laitteen tiedot

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet liitteestä.

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin laitteen latausliitäntään.



- 2 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin USB-latausporttiin.
- 3 Lataa laitteen akku täyteen.

Laitteen latausvinkkejä

- Liitä laturi laitteeseen tukevasti, jotta voit ladata laitteen USB-kaapelilla (*Laitteen lataaminen, sivu 25*).
Laitteen voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksyttyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin.
- Akun jäljellä oleva varaus näkyy kuvana laitteen tietonäytössä (*Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 26*).

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa kotelo.

Älä aseta laitetta kuumaan paikkaan, kuten kuivausrumpuun.

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

Kellon puhdistaminen

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Pienikin määrä hikeä tai muuta kosteutta voi syövyttää sähköisiä liitinpintoja, kun kello on liitetty laturiin. Korroosio voi estää lataamisen ja tiedonsiirron.

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi kello kuivaksi.

Anna kellon 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

vívomove 3S laitteessa voi käyttää 18 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja. vívomove 3 laitteessa voi käyttää 20 mm:n levyisiä pikakiinnitteisiä vakiohihnoja.

- 1 Irrota hihna liu'uttamalla jousitangon vapautustappia.



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

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota ja säädöstietoja.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Näytä tiedot pyyhkäisemällä.

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 5 päivää älytilassa Enintään 1 lisäviikko kellotilassa
Käyttölämpötila	–10–50 °C (14–122 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langattomat taajuudet/yhteyshälytykset	2,4 GHz (nimellinen 0 dBm) • Langaton ANT+ yhteyshälytykset • Bluetooth 5.0 tekniikka 13,56 MHz (nimellinen –40 dBm), langaton NFC-tekniikka
Vesitiiviys	5 ATM ¹

Vianmääritys

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

vívomove 3/3S laite tukee Bluetooth älypuhelimia.

Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ble.

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

- Tuo laite riittävän lähelle älypuhelimia.
- Jos laitteiden välille on jo muodostettu pariliitos, poista Bluetooth käytöstä molemmissa laitteissa ja ota se uudelleen käyttöön.
- Jos laitteita ei ole pariliitetty, ota älypuhelimessa käyttöön Bluetooth tekniikka.
- Avaa älypuhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Avaa laitteessa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja avaa pariliitostila valitsemalla  > .

Aktiivisuuden seuranta

Lisätietoja aktiivisuuden seurannan tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä 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.

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

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 20*).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 20*).

2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen tai Garmin Express sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Stressitasoni ei näy

Rannesykemittauksen on oltava käytössä, jotta laite tunnistaa stressitason.

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

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

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

Laite laskee korkeuden muutoksia sisäisen ilmanpainemittarinsa avulla, kun kiipeät kerroksia. Kerroksen korkeus on 3 m (10 jalkaa).

- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä laite tuulisissa ympäristöissä hihalla tai takilla, koska voimakkaat tuulenpuuskat saattavat aiheuttaa virheellisiä lukemia.

Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä

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

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

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Body Battery päivitetään, kun synkronoit laitteesi Garmin Connect tilisi kanssa.
- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä laitetta nukkuessasi.
- Kun lepää ja nukut hyvin, Body Battery paranee.
- Raskas toiminta, kova stressi ja heikko unenlaatu voivat Body Battery kuluttaa paljon energiaa.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä

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

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

Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa

Laite päivittää ajan ja päiväyksen aina, kun synkronoit laitteen tietokoneeseen tai mobiililaitteeseen. Synkronoi laite, jotta saat oikean ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

Jos kellon osoittimien näyttämä kellonaika ei vastaa digitaalista kellonaikaa, kohdista ne manuaalisesti ([Kellon osoittimien kohdistaminen, sivu 29](#)).

- 1 Varmista, että aika on asetettu automaattiseksi ([Aika-asetukset, sivu 21](#)).
- 2 Varmista, että tietokoneessa tai mobiililaitteessa näkyy oikea paikallinen aika.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi laite tietokoneeseen ([Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 20](#)).
 - Synkronoi laite älypuheliin ([Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 20](#)).

Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Kellon osoittimien kohdistaminen

vívomove 3/3S laitteessa on tarkat kellon osoittimet. Kellon osoittimet saattavat siirtyä intensiivisten suoritusten aikana. Jos kellon osoittimien näyttämä kellonaika ei vastaa digitaalista kellonaikaa, kohdista ne manuaalisesti.

VIHJE: kellon osoittimet tarvitsee ehkä kohdistaa muutaman kuukauden välein normaalikäytössä.

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  >  > **Kohdista osoittimet aikaan \n12.00.**
- 3 Valitse  tai , kunnes minuuttiosoitin osoittaa puoltapäivää.
- 4 Valitse **Siirrä min.os.** > .
- 5 Valitse  tai , kunnes tuntiosoitin osoittaa puoltapäivää.
- 6 Valitse **Siirrä tuntios.**

Näyttöön tulee ilmoitus **Kohdistus valmis.**

HUOMAUTUS: kellon osoittimet voi kohdistaa myös Garmin Connect sovelluksella.

Akunkeston maksimoiminen

- Vähennä näytön kirkkautta ja lyhennä aikakatkaisua ([Ulkoasuasetukset, sivu 22](#)).
- Vähennä ranneliikkeen herkkyyttä ([Ulkoasuasetukset, sivu 22](#)).
- Poista ranneliikkeet käytöstä ([Ulkoasuasetukset, sivu 22](#)).
- Rajoita vänomove 3/3S laitteessa näkyvien ilmoitusten määrää älypuhelimien ilmoituskeskuksen asetuksista ([Ilmoitusten hallinta, sivu 17](#)).
- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä ([Bluetooth asetukset, sivu 20](#)).
- Poista käytöstä Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Bluetooth asetukset, sivu 20](#)).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin laitteisiin ([Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin, sivu 14](#)).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta ([Syke- ja stressiasetukset, sivu 21](#)).

HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suuritehoiset tehominuutit, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio, stressitaso ja kulutetut kalorit ([Tehominuutit, sivu 6](#)).

Laitteen näyttö näkyy heikosti ulkona

Laite tunnistaa ympäröivän valon ja säättää taustavalon kirkkautta automaattisesti akunkeston pidentämiseksi. Suorassa auringonvalossa näyttö kirkastuu, mutta sitä voi silti olla vaikea lukea. Automaattisesta suoritustunnistustoiminnosta voi olla hyötyä, kun harjoittelet ulkona ([Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 24](#)).

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja tallentaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Palauta oletusasetukset**.
 - Voit palauttaa kaikkien laitteen asetusten oletusarvot ja poistaa kaikki käyttäjän lisäämät tiedot ja suoritustiedot valitsemalla **Poista tiedot & nollaa aset.**

Näyttöön tulee ilmoitus.

- 4 Napauta kosketusnäyttöä.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuhelimeen ([Laitteen käynnistäminen ja määrittäminen, sivu 1](#)).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 20](#)).

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

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä laite ([Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 20](#)).

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

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna älypuhelimeen Garmin Connect sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun
- Tuotteen rekisteröiminen

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.

Laite ei ole lääkintälaitte. Pulssioksimetritoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

Laitteen korjaukset

Jos laitteesi on korjattava, siirry osoitteeseen support.garmin.com , jossa voit tehdä huoltopyynnön Garmin-tuotetukeen.

Liite

Kuntoilutavoitteet

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

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

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 32-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijatasen aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epämukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioaluokitukset

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

Miehet	Prosentti-piste	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtuullinen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Naiset	Prosentti-piste	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Ylivertainen	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Erinomainen	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Hyvä	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Kohtuullinen	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Heikko	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Tiedot julkaistu yhtiön The Cooper Institute luvalla. Lisätietoja on osoitteessa www.CooperInstitute.org.

