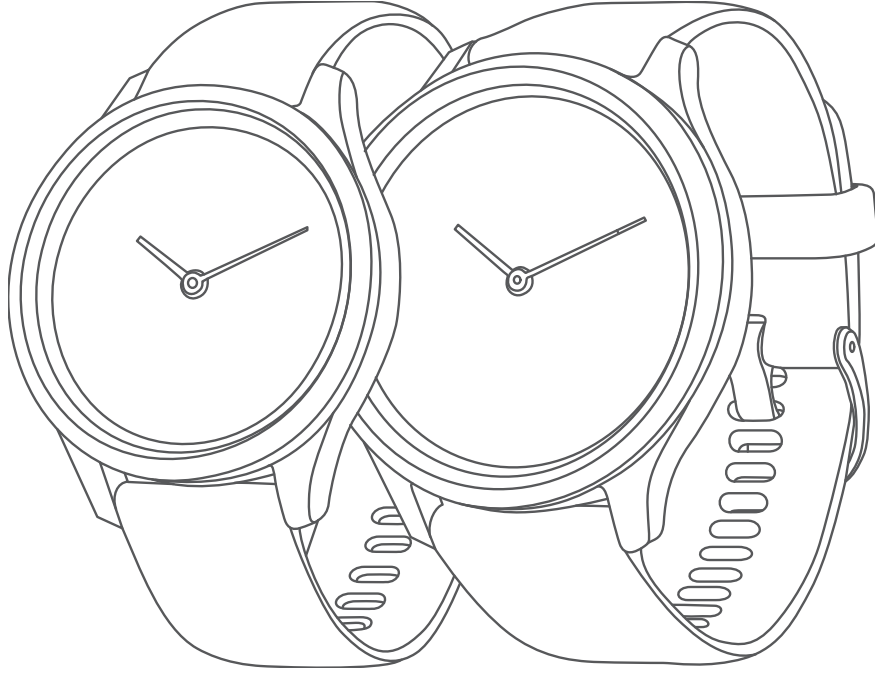


GARMIN®



VÍVOMOVE® 3/3S

Kullanma Kılavuzu

© 2019 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®, VIRB®, ve vivomove®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ®, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, ve Toe-to-Toe™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. 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. Firstbeat ile gelişmiş kalp atışı analizleri. 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: A03697, AA3697

İçindekiler

Giriş.....	1
Cihazı Açma ve Ayarlama.....	1
Cihaz Modları.....	2
Cihazın Kullanımı.....	2
Menü Seçenekleri.....	3
Cihazı 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
Kalori Doğruluğunu Artırma.....	6
Kalp Hızı Değişikliği ve Stres	
Seviyesi.....	6
Stres Seviyesi Pencere Öğesini	
Görüntüleme.....	7
Rahatlama Süreölçerini Başlatma.....	7
Kalp Hızı Pencere Öğesini	
Görüntüleme.....	7
Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Öğesini	
Kullanma.....	7
Adet Döngüsü İzleme.....	7
Adet Döngüsü Bilgilerinizi	
Kaydetme.....	8
Gebelik Takibi.....	8
Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme.....	8
Müzik Oynatmayı Kontrol Etme.....	8
Bildirimleri Görüntüleme.....	9
Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	9
Antrenman.....	10
Sürelilik Etkinlik Kaydetme.....	10
GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme.....	11
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini	
Kaydetme.....	11
Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini	
Kaydetme Hakkında İpuçları.....	12
Yüzme Etkinliği Kaydetme.....	12

Bir Toe-to-Toe Meydan Okuması	
Başlatma.....	12

Kalp Hızı Özellikleri.....	13
Nabız Oksimetresi.....	13
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	13
Nabız Oksimetresi Uyku İzleme	
Özellikliğini Etkinleştirme.....	13
VO2 Maksimum Tahminleri	
Hakkında.....	14
VO2 Maksimum Tahmininizi	
Görüntüleme.....	14
Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına	
Yayınlama.....	14
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama....	15
Saatler.....	15
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma.....	15
Kronometreyi Kullanma.....	15
Alarm Saatini Kullanma.....	15
Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	16
Acil Durum Kişileri Ekleme.....	16
Kişi Ekleme.....	16
Kaza Algılama.....	16
Kaza Algılamayı Açma ve	
Kapatma.....	17
Yardım İsteme.....	17
Bluetooth Bağlantılı Özellikler.....	17
Bildirimleri Yönetme.....	17
Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma.....	18
Gelen Telefon Araması Alma.....	18
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma..	18
Garmin Connect.....	18
Garmin Move IQ™.....	19
GPS Bağlantısı.....	19
Uyku İzleme.....	19
Verilerinizi Garmin Connect	
Uygulamasıyla Senkronize Etme.....	20
Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize	
Etme.....	20
Garmin Express Uygulamasını	
Ayarlama.....	20
Cihazınızı Özelleştirme.....	20

Bluetooth Ayarları.....	20	Cihazımın ekranı dış mekanda zor görülüyor.....	29
Cihaz Ayarları.....	21	Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme.....	30
Kalp Hızı ve Stres Ayarları.....	21	Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	30
Saat Ayarları.....	21	Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	30
Etkinlik Ayarları.....	22	Ürün Güncellemeleri.....	30
Garmin Connect Ayarları.....	22	Daha Fazla Bilgi Alma.....	30
Görünüm Ayarları.....	22	Cihaz Onarımı.....	31
Uyarı Ayarları.....	22	Ek.....	31
Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme..	22	Fitness Hedefleri.....	31
Etkinlik İzleme Ayarları.....	23	Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	31
Kullanıcı Ayarları.....	24	Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	31
Genel Ayarlar.....	24	VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri.....	32
Cihaz Bilgileri.....	24		
Cihazı Şarj Etme.....	24		
Cihazınızın Şarj Edilmesiyle ilgili İpuçları.....	25		
Cihaz Bakımı.....	25		
Saati Temizleme.....	25		
Deri Kayışları Temizleme.....	25		
Kayışları Değiştirme.....	26		
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	26		
Teknik Özellikler.....	26		
Sorun Giderme.....	27		
Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?.....	27		
Telefonum cihaza bağlanmıyor.....	27		
Etkinlik İzleme.....	27		
Adım sayım doğru olmayabilir.....	27		
Cihazımdaki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor.....	27		
Stres seviyem görüntülenmiyor.....	27		
Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor.....	27		
Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir.....	28		
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	28		
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları.....	28		
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları.....	28		
Cihazım saati doğru göstermiyor.....	29		
Saat İbrelerini Hizalama.....	29		
Pil Ömrünü Artırma.....	29		

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.

Cihazı Açma ve Ayarlama

Cihazı açmak ve kullanabilmek için bir güç kaynağına takmanız gerekir.

vívomove 3/3S cihazının bağlantılı özelliklerini kullanmak için cihazın akıllı telefonunuzdaki Bluetooth® ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect™ uygulaması üzerinden eşleştirilmesi gerekir.

- 1 Akıllı telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını yükleyin.
- 2 USB kablusunun küçük ucunu cihazınızın şarj bağlantı noktasına takın.



- 3 Cihazı açmak için USB kablusunu bir güç kaynağına takın (*Cihazı Şarj Etme, sayfa 24*). Cihaz açıldığında **Hello!** mesajı görüntülenir.



- 4 Cihazınızı 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 işlemi başarılı bir şekilde gerçekleştirildikten sonra bir mesaj görüntülenir ve cihazınız otomatik olarak akıllı telefonunuzla senkronize edilir.

Cihaz Modları

Göz Atma	Saat ibreleri güncel saati gösterir ve cihaz kilitlidir.
İnteraktif	Saat ibreleri dokunmatik ekrandan kaybolur ve cihazın kilidi açılır.
Yalnızca saat	Pil zayıfken saat ibreleri güncel saati gösterir ve cihaz şarj edilene kadar dokunmatik ekran kapalı kalır.

Cihazın Kullanımı



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

NOT: Kullanılmadığında ekran kapanır. Ekran kapalıyken cihaz 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 cihazın kilidini açmak için dokunmatik ekranı kaydırın.

Pencere öğeleri ve menü seçenekleri arasında geçiş yapmak için ekranı kaydırın.

Basılı tutma: Cihazın kilidi açıkken menüyü açmak için dokunmatik ekranı basılı tutun.

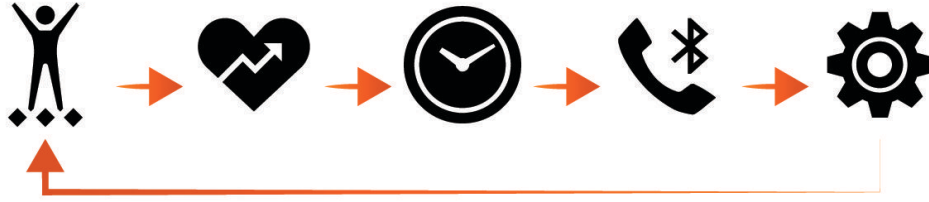
Dokunma: Bir seçim yapmak için dokunmatik ekrana dokununuz.

Önceki ekrana geri dönmek için ↶ öğesine dokununuz.

Menü Seçenekleri

Menüyü görüntülemek için dokunmatik ekranı basılı tutabilirsiniz.

İPUCU: Menü seçeneklerinde gezinmek için kaydırın.

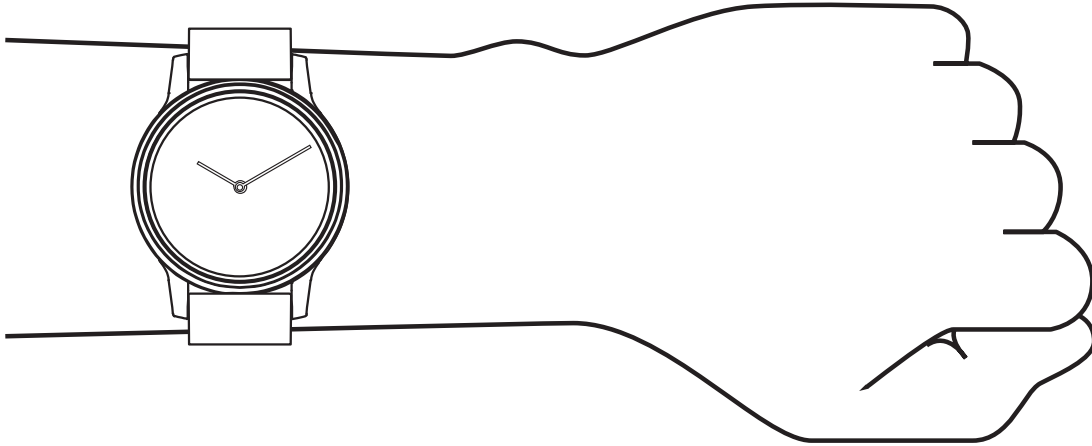


	Sürekli etkinlik seçeneklerini görüntüler.
	Kalp hızı özelliklerini görüntüler.
	Geri sayım süreölçerini, kronometreyi ve alarm seçeneklerini görüntüler.
	Bluetooth ile eşleştirilmiş akıllı telefonunuz için seçenekleri görüntüler.
	Cihaz ayarlarını görüntüler.

Cihazı Takma

- Cihazı bilek kemiğinizin üzerine takın.

NOT: Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır. Cihazın kalp hızını daha doğru bir şekilde ölçmesi için koşu veya egzersiz sırasında hareket etmemesi gerekir. Nabız oksimetresi ölçümleri için hareket etmemeniz gerekir.



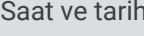
NOT: Optik sensör, cihazın arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Sorun Giderme, sayfa 27](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 28](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Cihazın kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: www.garmin.com/fitandcare.

Pencere öğeleri

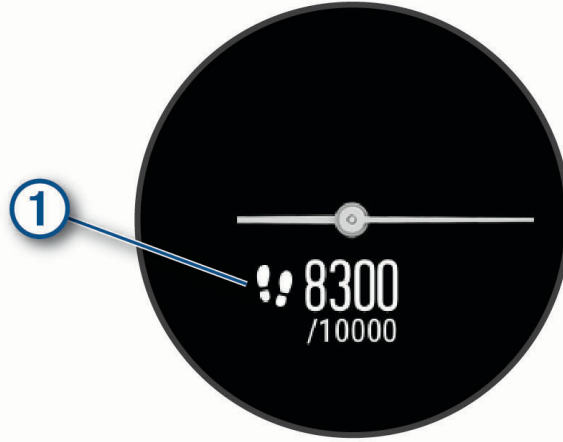
Cihazınız, bir bakışta bilgi sağlayan pencere öğeleri önceden yüklenmiş olarak gelir. Pencere öğeleri arasında gezinmek için dokunmatik ekranı kaydırabilirsiniz. Bazı pencere öğeleri eşleştirilmiş bir akıllı telefon gerektirir.

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

	Mevcut saat ve tarih. Saat ve tarih, cihaz Garmin Connect hesabınızla senkronize edildiğinde otomatik olarak ayarlanır.
	Gün içinde atılan toplam adım sayısı ve günlük hedefiniz. Cihaz, 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.
	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.
	Mevcut stres seviyeniz. Cihaz, stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Düşük rakam daha düşük stres seviyesini gösterir.
	Mevcut Body Battery™ enerji seviyeniz. Cihaz; uyku, stres ve etkinlik verilerinizi temel alarak mevcut enerji rezervlerinizi hesaplar. Sayı ve enerji rezervi doğru orantılı olarak artış veya azalma gösterir.
	Manuel olarak nabız oksimetre ölçümü yapmanıza olanak tanır.
	Eşleştirilmiş bir akıllı telefondan alınan geçerli sıcaklık ve hava durumu tahminleri.
	Akıllı telefonunuzun takvimindeki yaklaşan randevular.
	Akıllı telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlası dahil aldığınız tüm bildirimler.
	Gün içindeki toplam su tüketiminiz ve günlük su tüketimi hedefiniz.
	Akıllı telefonunuzdaki müzik çalar için kontroller.
	Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Cihaz, siz hareketsizken olağan dışı herhangi bir nefes alıp verme faaliyetini ve nefes alıp vermenizin strese göre değişimini algılamak için nefes alıp verme hızınızı ölçer.
	Mevcut aylık adet döngünüzün durumu. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz. Gebeliğinizi haftalık güncellemeler ve sağlık bilgileriyle de takip edebilirsiniz.

Otomatik Hedef

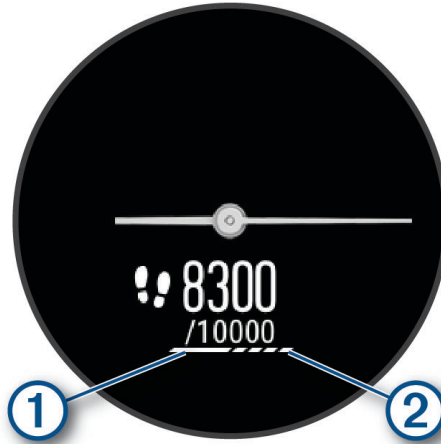
Cihazınız, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe cihaz, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ilerlemenizi gösterir ①.



Otomatik hedef oluşturma özelliğini kullanmak istemiyorsanız Garmin Connect hesabınızdan kişiselleştirilmiş bir adım hedefi ayarlayabilirsiniz.

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** öğesini seçin.
- Uyarı simgesi, üzerinde eğik çizgi ile görüntülenir.

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.

Cihaz etkinlik yoğunluğunuzu izler ve orta ya da hareketli yoğunluktaki etkinliklerde harcadığınız süreyi takip eder (hareketli yoğunluğu ölçmek için kalp hızı verileri gerekir). Art arda en az 10 dakika orta veya hareketli yoğunluklu etkinliğe katılarak haftalık yoğun olduğunuz dakika hedefinize ulaşmaya çalışabilirsiniz. Cihaz, orta yoğunluktaki etkinlik dakikalarını hareketli etkinlik dakikalarına ekler. Toplam hareketli yoğunluktaki etkinlik dakikalarınız eklenirken iki katına çıkarılır.

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

vivomove 3/3S cihazınız, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa cihaz, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için sürekli bir etkinlik başlatın.
- Art arda en az 10 dakika orta veya hareketli yoğunluk düzeyinde egzersiz yapın.
- Dinlenme kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için cihazı gün ve gece boyu takmalısınız.

Body Battery

Cihazınız, 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.

Güncel Body Battery düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları, sayfa 28](#)).

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.

Kalori Doğruluğunu Artırma

Cihaz, geçerli gün içinde yaktığınız tahmini toplam kalori sayısını görüntüler. 15 dakika tempolu yürüyerek bu tahminin doğruluğunu artırabilirsiniz.

- 1 Kalori ekranını görüntülemek için kaydırın.
- 2 ⓘ öğesini seçin.

NOT: Kalorilerin kalibre edilmesi gerektiğinde ⓘ görüntülenir. Bu kalibrasyon işleminin bir kere yapılması yeterlidir. Daha önce sürekli yürüyüş ya da koşu verisi kaydettiyseniz ⓘ görüntülenmeyebilir.

- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi

Cihazınız, 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 stres, 51 ile 75 arası orta düzey stres, 76 ile 100 arası ise yüksek stres belirtir. Stres seviyenizi öğrenerek gün içindeki stresli anlarınızı saptayabilirsiniz. En iyi sonuçları almak için cihazı uyurken de takmalısınız.

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

Stres Seviyesi Pencere Ögesini Görüntüleme

Stres seviyesi pencere ögesi, mevcut stres seviyenizi görüntüler.

- 1 Stres seviyesi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Stres seviyesi grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokunun.
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 **Rahatlama Süreölçeri** ögesini seçmek için kaydırın.
- 4 Sonraki ekrana geçmek için dokunmatik ekrana dokunun.
- 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 ✓ simgesini seçin.

Güncellenmiş stres seviyeniz görüntülenir.

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.

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.

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

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Cihazınızı 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

vívomove 3/3S cihazınızdan menstrüasyon döngüsü bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında adet döngüsü izleme özelliğini ayarlamanız gerekir.

- 1 Kadın sağlık takibi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3  ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Adet kanamanızı kaydetmek için  ögesini seçin.
 - Akne, sırt ağrısı ve yorgunluk gibi fiziksel belirtilerinizi kaydetmek için  ögesini seçin.
 - Ruh halinizi kaydetmek için  ögesini seçin.
 - Akıntınızı kaydetmek için  ögesini seçin.
 - Cinsel isteğinizi düşükten yükseğe doğru puanlandırmak için  ögesini seçin.
 - Cinsel aktivitenizi kaydetmek için  ögesini seçin.
 - Geçerli tarihi ovülasyon günü olarak belirlemek için  ögesini seçin.
- 5 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 cihazınızı 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 ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Fiziksel belirtilerinizi, ruh halinizi ve daha fazlasını kaydetmek için  ögesini seçin.
 - Yemeklerden önce ve sonra ve uyumadan önce kan şekeri düzeyinizi kaydetmek için  ögesini seçin.
 - Bebeğin hareketlerini kaydetmek üzere kronometre veya süreölçer kullanmak için  ögesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Müzik Oynatmayı Kontrol Etme

Müzik kontrolü pencere ögesi, vívomove 3/3S cihazınızı kullanarak akıllı telefonunuzdaki müziği kontrol etmenizi sağlar. Pencere ögesi, akıllı 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 görüntülemeyebilir ve ortamı telefonunuzdan oynatmanız gerekir.

- 1 Akıllı telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.
- 2 vívomove 3/3S cihazınızda müzik kontrolü pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

Bildirimleri Görüntüleme

Cihazınız Garmin Connect uygulamasıyla eşleştirildiğinde akıllı telefonunuzdan gelen kısa mesaj ve e-posta bildirimleri gibi öğeleri cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bildirimler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 **Grrtle** ögesini seçin.
En son gelen bildirim, dokunmatik ekranın merkezinde görüntülenir.
- 3 Bildirimi seçmek için dokunmatik ekrana dokunun.
İPUCU: Daha eski bildirimleri görüntülemek için ekranı kaydırın.
Mesajın tamamı ekranda kaydırılarak görüntülenir.
- 4 Bildirimi kapatmak için dokunmatik ekrana dokunun ve  ögesini seçin.

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca Android™ akıllı telefonlar için kullanılabilir.

vívomove 3/3S cihazınıza bir kısa mesaj bildirimi geldiğinde mesajlar listesinden bir 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 gelen bildirim, dokunmatik ekranın merkezinde görüntülenir.
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.

Antrenman

Sürelili Etkinlik Kaydetme

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

1 Menüü görüntölemek 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.
- Güç antrenmanı için  simgesini seçin.
- Bisiklet için  öğesini seçin.
- Yoga etkinliği için  simgesini seçin.
- Diğer etkinlik türleri için  simgesini seçin.
- Eliptik antrenman cihazı etkinliği için  simgesini seçin.
- Havuzda yüzme için  simgesini seçin.
- Stair stepper etkinliği için  simgesini seçin.
- Koşu bandı etkinliği için  simgesini seçin.
- Nefes egzersizi 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 görüntölemek için kaydırın.

7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.

İPUCU: Dokunmatik ekrana iki kez dokunarak etkinlik zamanlayıcısını devam ettirebilirsiniz.

8 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
- Etkinliğe devam etmek için  simgesini seçin.
- Etkinliği silmek için  simgesini seçin.

GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme

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

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
- 3  veya  simgesini seçin.
- 4 Cihazı Garmin Connect hesabınıza bağlamak için  simgesini seçin.
Bağlı olduğunuzda cihazda  görüntülenir.
NOT: Cihazı akıllı telefonunuza bağlayamıyorsanız etkinliğe devam etmek için ekrana dokunarak  ögesini seçebilirsiniz. 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.
Cihaz, 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 sola kaydırın,  ögesini seçin, sayıyı seçmek için kaydırın ve dokunmatik ekranın ortasına dokunun.
- 9 Bir sonraki setinize başlamak için  ögesini seçin.
- 10 Etkinliğiniz tamamlanana kadar 6 - 8 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 cihaza bakmayın.
Cihazla 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, cihazın 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  >  ögesini seçin.
- 3 **Beceri Sev.** seçin.
- 4 Gerekirse havuz boyutunu düzenlemek için  ögesini seçin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 6 Etkinliğinizi başlatın.
Cihaz, yüzme aralıklarını ya da havuz uzunluklarını otomatik olarak kaydeder ve bunlar dokunmatik ekranı kaydırarak görüntülenebilir.
- 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.
 - Havuz uzunluğunu düzenlemek için  ögesini seçin.

Bir Toe-to-Toe Meydan Okuması Başlatma

Uyumlu cihaza 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 cihazında meydan okuma başlatmalıdır.

Cihaz 30 saniye içinde herhangi bir oyuncu bulamazsa meydan okumanın süresi dolar.

- 3 Oyuncunun adını seçin.
Süreölçer başlamadan önce cihaz geriye doğru 3 saniye sayar.
- 4 2 dakika boyunca adım atın.
Ekranla süreölçer ve adım sayısı görüntülenir.
- 5 Cihazları menzil (3 m) içine getirin.
Ekranla her bir oyuncunun adımları görüntülenir.

Oyuncular başka bir meydan okumaya başlamak için  simgesini veya menüden çıkmak için  simgesini seçebilir.

Kalp Hızı Özellikleri

vívomove 3/3S cihazında, bilekten kalp hızı verilerinizi incelemenizi sağlayan bir kalp hızı menüsü mevcuttur.



Kanınızdaki oksijen satürasyonunu izler. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, vücudunuzun egzersiz ve strese nasıl uyum sağladığını belirlemenize yardımcı olabilir.

NOT: Darbe oksimetresi sensörü, cihazın arkasında bulunmaktadır.



Atletik performansın bir göstergesi olan ve fitness seviyeniz geliştikçe artması gereken mevcut VO2 maksimum değerinizi görüntüler.



Eşleştirilmiş bir Garmin® cihazına mevcut kalp hızınızı yayınlarsınız.

Nabız Oksimetresi

cihazında, 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. Cihazınız, kanınızdaki oksijen seviyesini tespit etmek için cildinize ışık tutar ve ne kadar ışığın emildiğini ölçer. Bu, SpO₂ olarak adlandırılır.

Nabız oksimetresi ölçümleri, cihaz 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 13](#)). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

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

- 1 Cihazı bilek kemiğinizin üzerine takın.
Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- 2 Menüye görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 3 > simgesini seçin.
- 4 Cihaz kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken cihazın takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- 5 Hareket etmeyin.

Cihaz, oksijen satürasyonunuzu yüzde olarak görüntüler.

NOT: Garmin Connect hesabınızdaki nabız oksimetresi uyku verilerini açabilir ve görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 13](#)).

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme

Cihazınızı, siz uyurken sürekli olarak kanınızdaki oksijen satürasyonunu veya SpO₂ oranını ölçecek şekilde ayarlayabilirsiniz ([Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 28](#)).

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

- 1 Menüye görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2 > > simgesini 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 cihazda 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 32) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

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

- 1 Menüye görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  simgesini seçin.
15 dakikalık tempolu yürüyüş veya koşu verilerini zaten kaydettiyseniz VO2 maksimum tahmininiz görüntülenebilir. Cihaz, tamamladığınız her yürüyüş ve koşunun ardından, VO2 maksimum tahmininizi günceller.
- 3 Süreölçeri başlatmak için  simgesini seçin.
Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.
- 4 Manuel olarak VO2 maksimum testi başlatıp güncel tahmini öğrenmek için geçerli değerinize dokunun ve ekrandaki talimatları uygulayın.
Cihazda, VO2 maksimum testi tahmininiz güncellenir.

Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi vívomove 3/3S cihazınızdan yayınlatabilir ve eşleştirilmiş Garmin cihazlarında görüntüleyebilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge® cihazınıza veya bir etkinlik sırasında VIRB® aksiyon kamerasına yayınlatabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 Menüye görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  simgesini seçin.
vívomove 3/3S cihazı kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.
NOT: Kalp hızı verilerini yayınlarken yalnızca kalp hızı izleme ekranını görüntüleyebilirsiniz.
- 3 vívomove 3/3S cihazınızı Garmin ANT+® uyumlu cihazınızla eşleştirin.
NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.
- 4 Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için kalp 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  >  >  öğesini seçin.
- 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** öğesini seçin.
- 4 Açık konuma getirmek için ekrana dokununuz.
- 5  simgesini seçin.
- 6 Kalp hızı eşik değerini ayarlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
- 7 Değeri onaylamak için dokunmatik ekrana dokununuz.

Kalp hızınız belirlenen değeri aştığında veya değerin altına düştüğünde bir mesaj gösterilir ve cihaz titrer.

Saatler

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 Dakikayı ayarlayın.
- 4 Dakikayı ayarlamak için dokunmatik ekranın ortasına dokununuz ve sonraki ekrana geçin.
- 5 Saniyeyi ayarlayın.
- 6 Saniyeyi ayarlamak için dokunmatik ekranın ortasına dokununuz ve sonraki ekrana geçin.
Geri sayım süresini gösteren bir ekran görüntülenir.
- 7 Gerekirse saati düzenlemek için  simgesini seçin.
- 8 Süreölçeri başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 9 Gerekirse dokunmatik ekrana iki kez dokunarak süreölçeri durdurun ve devam ettirin.
- 10 Süreölçeri durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 11 Gerekirse süreölçeri sıfırlamak için  simgesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  öğesini seçin.
- 3 Zamanlayıcıyı başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 4 Zamanlayıcıyı durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 5 Gerekirse zamanlayıcıyı sıfırlamak için  öğesini seçin.

Alarm Saatini Kullanma

- 1 Garmin Connect hesabınızdan alarm saatini ve sıklığını belirleyin ([Uyarı Ayarları, sayfa 22](#)).
- 2 vívomove 3/3S cihazında, menüü görüntülemek için dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 3  >  simgesini seçin.
- 4 Alarmlar arasında gezinmek için kaydırın.
- 5 Alarmı kapatmak için alarmlardan birini 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 3/3S 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 3/3S 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 ••• ögesini seçin.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Güvenlik Özellikleri > Acil Durum Kişileri > Acil Durum Kişileri Ekleme** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişi Ekleme

- 1 Garmin Connect uygulamasından ☰ veya ••• ögesini seçin.
- 2 **Kişiler** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra değişiklikleri vívomove 3/3S saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 20*).

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.

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

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

Cihazınızda kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 16](#)). Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

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

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

GPS özelliği etkinleştirilmiş vívomove 3/3S cihazınız 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

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

Yardım istemek için acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 16](#)). Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

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

Bluetooth Bağlantılı Özellikler

vívomove 3/3S cihazı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak uyumlu akıllı telefonunuz için birçok Bluetooth bağlantılı özellik sunar.

Bildirimler: Akıllı telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri, takvim görevleri ve daha fazlası dahil aldığınız tüm bildirimlerle ilgili sizi uyarır.

Güvenlik ve izleme özellikleri: Daha fazla bilgi için bkz: [Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 16](#).

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

Müzik kontrolleri: Akıllı telefonunuzdaki müzik çaları kontrol etmenizi sağlar.

Telefonumu bul: vívomove 3/3S cihazınızla eşleştirilmiş, menzil içinde yer alan kayıp akıllı telefonunuzun konumunu belirler.

Cihazımı bul: Akıllı telefonunuzla eşleştirilmiş, menzil içinde yer alan kayıp vívomove 3/3S cihazınızın konumunu belirler.

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

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

Bildirimleri Yönetme

vívomove 3/3S cihazınızda görünen bildirimleri, uyumlu akıllı telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

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

Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma

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

1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.

2  >  simgesini seçin.

vívomove 3/3S cihazı, eşleştirilmiş olan akıllı telefonu aramaya başlar. Akıllı telefonunuzda bir uyarı sesi çalınır ve vívomove 3/3S cihaz ekranında Bluetooth sinyal gücü gösterilir. Bluetooth sinyal gücü akıllı telefonunuza yaklaştıkça artar.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı akıllı telefonunuza bir telefon araması geldiğinde vívomove cihazı, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

• Aramayı yanıtlamak için  ögesini seçin.

NOT: Arayan kişiyle konuşmak için bağlı akıllı telefonunuzu kullanmanız gerekir.

• Aramayı reddetmek için  ögesini seçin.

• Aramayı reddetmek ve anında bir kısa mesaj ile yanıt vermek için  ögesini seçin ve listeden bir mesaj belirleyin.

NOT: Bu özellik yalnızca cihazınız bir Android akıllı telefona bağlıysa kullanılabilir.

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, cihazı 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  >  simgesini 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, sürüş, yüzme, doğa yürüyüşü ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin.

Garmin Connect uygulamanızı kullanıp cihazınızı 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 cihazınıza 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 cihaz 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 cihazınızı, yürüyüş, koşu veya bisiklet etkinlikleri için GPS verilerini kaydetmek amacıyla akıllı telefonunuzdaki GPS antenini kullanır ([GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme, sayfa 11](#)). 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 akıllı telefonunuzun konumunu her zaman Garmin Connect uygulamasıyla paylaşmasına yönelik uygulama izinlerini etkinleştirin.

Uyku İzleme

Cihaz, 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 ve uyku hareketi 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 18](#)).

Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme

Uygulamayı her açtığınızda cihazınız, verileri Garmin Connect uygulamasıyla otomatik olarak senkronize eder. Cihazınız, verileri Garmin Connect uygulamasıyla düzenli aralıklarla otomatik olarak senkronize eder. Verilerinizi istediğiniz zaman manuel olarak da senkronize edebilirsiniz.

- 1 Cihazı akıllı 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  >  simgesini 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 20](#)).

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Garmin Express uygulamasını açın.
Cihaz 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.

Cihazınızı Özelleştirme

Bluetooth Ayarları

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

 Bluetooth teknolojisini açar ve kapatır.

NOT: Diğer Bluetooth ayarları yalnızca Bluetooth teknolojisi etkinleştirildiğinde görünür.

 Cihazınızı, uyumlu bir Bluetooth özellikli akıllı 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.

 Bluetooth teknolojisi kullanılarak eşleştirilen ve menzil içinde olan kayıp bir akıllı telefonu bulmanızı sağlar.

 Cihazınızı, Bluetooth özellikli uyumlu bir akıllı telefonla senkronize etmenizi sağlar.

Cihaz Ayarları

Bazı ayarları vívomove 3/3S cihazınızdan 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 18*).

: Saat ibrelerini manuel olarak hizalamanıza olanak sağlar (*Saat İbrelerini Hizalama, sayfa 29*).

: 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.

: Titreşim düzeyini ayarlar.

NOT: Yüksek titreşim düzeyi, pil ömrünü azaltır.

: Kalp hızı monitörünü açıp kapatmanızı, anormal kalp hızı uyarısını ayarlamanızı ve rahatlama hatırlatıcısı ayarlamanızı sağlar (*Kalp Hızı ve Stres Ayarları, sayfa 21*).

: Güvenlik ve izleme özelliklerini etkinleştirmenizi sağlar (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 16*).

: Cihazı, saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyecek şekilde ayarlar ve saati manuel olarak ayarlamanıza olanak tanır (*Saati Manuel Olarak Ayarlama, sayfa 21*).

: Etkinlik izlemeyi, hareket uyarısını ve hedef uyarılarını açar ve kapatır (*Etkinlik Ayarları, sayfa 22*).

: Cihazın hangi bileğe takılacağını seçmenizi sağlar.

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

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

: Cihazın dilini ayarlar.

: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlamanızı sağlar (*Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme, sayfa 30*).

: Birim numarasını, yazılım sürümünü, lisans sözleşmesini ve daha fazlasını gösterir (*Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 26*).

Kalp Hızı ve Stres Ayarları

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

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

: Cihazı, kalp hızınızın belirli bir değerin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak biçimde ayarlayın (*Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 15*).

: Cihazı, stres seviyeniz alışılmadık derecede yüksek olduğunda sizi uyaracak şekilde ayarlayın. Uyarı sizi rahatlama teşvik eder ve cihaz, rehberli nefes alma egzersizine başlamanızı ister (*Rahatlama Süreölçerini Başlatma, sayfa 7*).

: Cihazınızı, uyurken kanınızdaki oksijen satürasyonunu sürekli olarak ölçecek şekilde ayarlayın.

Saat Ayarları

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

: Cihazın saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyeceğini belirler.

: Eşleştirilmiş mobil cihazınıza veya GPS konumuna göre saati manuel veya otomatik olarak ayarlamanızı sağlar (*Saati Manuel Olarak Ayarlama, sayfa 21*).

Saati Manuel Olarak Ayarlama

Varsayılan olarak, vívomove 3/3S cihazı bir akıllı telefonla eşleştirildiğinde saat otomatik olarak ayarlanır.

1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.

2  >  >  > **Manuel** öğesini seçin.

3  simgesini seçin.

4 Saati ayarlamak için ekrandaki talimatları uygulayın.

Etkinlik Ayarları

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

: Etkinlik izlemeyi açıp kapatmanızı sağlar.

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

: Hareket Uyarısı açmanızı ve kapatmanızı sağlar.

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

Garmin Connect Ayarları

Cihaz ayarlarınızı, etkinlik seçeneklerinizi ve kullanıcı ayarlarınızı Garmin Connect hesabınız üzerinden özelleştirebilirsiniz. Bazı ayarlar vívomove 3/3S cihazınız üzerinden de özelleştirilebilir.

- Garmin Connect uygulamasından,  simgesini veya  simgesini seçin, **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından cihazınızı seçin.
- Garmin Connect uygulamasındaki cihazlar pencere ögesinden cihazınızı seçin.

Ayarları özelleştirdikten sonra, değişiklikleri cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 20*) (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 20*).

Görünüm Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Görünüş ögesini seçin.

Saat Görünümü: Saat görünümünü seçmenizi sağlar.

Pencere öğeleri: Cihazınızda görünen pencere öğelerini özelleştirmenizi ve pencere öğelerini döngüde yeniden sıralamanızı sağlar.

Ekran Seçenekleri: Ekranınızı özelleştirmenizi sağlar.

Uyarı Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Uyarılar ögesini seçin.

Alarmlar: Cihazınız için alarm saati zamanlarını ve sıklıklarını ayarlamanızı sağlar.

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

Anormal Kalp Hızı Uyarısı: Cihazı, hareketsiz geçirdiğiniz bir sürenin ardından kalp hızınızın belirli bir eşiğin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak biçimde ayarlamanızı sağlar. Uyarı Eşiği ögesini ayarlayabilirsiniz.

Rahatlama Hatırlatıcıları: Cihazı, stres seviyeniz olağandışı yükseldiğinde sizi uyaracak biçimde ayarlamanızı sağlar. Uyarı sizi rahatlamaya teşvik eder ve cihaz, rehberli nefes alma egzersizine başlamanızı ister.

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

Uyku Sırasında Rahatsız Etme: Cihazı, uyku saatleriniz sırasında otomatik olarak rahatsız etmeyin modunu açacak şekilde ayarlar (*Kullanıcı Ayarları, sayfa 24*).

Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme

Cihazınızda hangi etkinliklerin gösterileceğini seçebilirsiniz.

1 Garmin Connect cihaz menünüzden **Etkinlik Seçenekleri** ögesini seçin.

2 **Düzenle**'yi seçin.

3 Cihazınızda gösterilecek etkinlikleri seçin.

NOT: Yürüme ve koşma etkinlikleri kaldırılamaz.

4 Gerekirse uyarılar ve veri alanları gibi, ayarlarını özelleştirmek istediğiniz etkinliği seçin.

Turları İşaretleme

Cihazınızı, 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 uygulamasındaki ayarlar menüsünden **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Etkinlik Seçenekleri** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 **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.

Etkinlik İzleme: Etkinlik izleme özelliklerini açar ve kapatır.

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

Özel Adım Uzunluğu: Cihazınızın 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 Çıkan Kat Says: Çıkılacak kat sayısı için günlük hedef girmenizi sağlar.

Günlük Adımlar: Günlük adım hedefinizi girmenizi sağlar. Cihazınızın 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, günlük kat çıkma hedefiniz ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalar hedefiniz için görüntülenir.

Hareket Uyarısı: Çok uzun süre hareketsiz kaldığınız zaman cihazın, günün saati ekranında bir mesaj ve hareket çubuğu görüntülemesini sağlar. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer.

NOT: Bu ayar pil ömrünü azaltır.

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

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme: Cihazınızın uyku sırasında en fazla dört saatlik nabız oksimetresi ölçümünü kaydetmesini sağlar.

Tercih Edilen Etkinlik İzleyicisi Olarak Ayarla: Uygulamaya birden fazla uygulama bağlı olduğunda bu cihazın birincil etkinlik izleme cihazınız olarak ayarlanmasını sağlar.

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

Kullanıcı Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Kullanıcı Ayarları ögesini seçin.

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

Uyku: Normal uyku saatlerinizi girmenizi sağlar.

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

Genel Ayarlar

Garmin Connect cihaz menünüzden Genel ögesini seçin.

Cihaz Adı: Cihaz için bir ad belirlemenizi sağlar.

Takılan Bilek: Cihazın hangi bileğe takılacağını seçmenizi sağlar.

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

Saat Formatı: Cihazın saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyeceğini belirler.

Tarih Formatı: Cihazı, tarihi ay/gün veya gün/ay formatında görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Dil: Cihazın dilini ayarlar.

Ölçü Birimleri: Cihazın kat edilen mesafeyi ve sıcaklığı mil veya metrik birimlerle görüntüleyeceğini belirler.

TrueUp Fizyoloji: Cihazınızın diğer Garmin cihazlarından etkinlikleri, geçmişi ve verileri senkronize etmesine izin verir.

Cihaz Bilgileri

Cihazı 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.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Ekte yer alan temizleme talimatlarına bakın.

1 USB kablusunun küçük ucunu cihazınızın şarj bağlantı noktasına takın.



2 USB kablusunun büyük ucunu bir USB şarj girişine takın.

3 Cihazı tamamen şarj edin.

Cihazınızın Şarj Edilmesiyle ilgili İpuçları

- USB kablosunu kullanarak cihazı şarj etmek için şarj aletini cihaza güvenli bir şekilde takın (*Cihazı Şarj Etme, sayfa 24*).
USB kablosunu Garmin onaylı bir AC adaptörüyle standart bir elektrik prizine takarak veya bilgisayarınızdaki USB girişine yerleştirerek cihazı şarj edebilirsiniz.
- Kalan pil düzeyini cihaz bilgi ekranından görüntüleyin (*Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 26*).

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 aksamla 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.

Saati Temizleme

⚠ 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.

DUYURU

Bir şarj cihazına bağlandığında az miktarlardaki ter veya nem bile elektrikli bağlantılarda paslanmaya yol açabilir. Paslanma şarj alımını ve veri aktarımını engelleyebilir.

1 Saati, hafif deterjanlı solüsyonla nemlendirilmiş bir bezle silin.

2 Silerek kurulayın.

Temizleme işleminden sonra saatin tamamen kurumasını bekleyin.

İPUCU: Daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresine gidin.

Deri Kayışları Temizleme

1 Deri kayışları kuru bir bezle silin.

2 Deri kayışları temizlemek için deri bakım ürünü kullanın.

Kayışları Değiştirme

vívomove 3S cihaza 18 mm kalınlığında, standart, hızlıca çıkarılabilen kayışlar takılabilir. vívomove 3 cihaza 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 cihaza takın.
- 3 Kolay sökme pimini kaydırın ve çubuğu cihazın karşı tarafıyla hizalayın.
- 4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliğini, yazılım sürümünü ve düzenleyici bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

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

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü	Akıllı modda 5 güne kadar Saat modunda ek 1 haftaya kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-10° - 50°C (14° - 122°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansları/protokolleri	2,4 GHz @ 0 dBm nominal • ANT+ kablosuz iletişim protokolü • Bluetooth 5.0 teknolojisi -40 dBm nominalde 13,56 MHz, NFC kablosuz teknolojisi
Suya karşı dayanıklılık derecesi	5 ATM ¹

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

Sorun Giderme

Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?

vívomove 3/3S cihazı, Bluetooth teknolojisini kullanan akıllı telefonlarla uyumludur.

Uyumluluk bilgileri için www.garmin.com/ble adresine gidin.

Telefonum cihaza bağlanmıyor

- Cihazı akıllı telefonunuzun yakınına getirin.
- Cihazlarınız önceden eşleştirildiyse her iki cihazda da Bluetooth özelliğini kapatın ve tekrar açın.
- Cihazlarınız eşleştirilmediyse akıllı telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Eşleştirme moduna girmek için akıllı telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın,  simgesini veya  simgesini seçin ve **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** seçeneğini belirleyin.
- Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun ve eşleştirme moduna girmek için  >  simgesini seçin.

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.

- Cihazı, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken cihazı cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı kullanırken cihazı cebinize koyun.

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

Cihazımdaki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, cihazınızı senkronize ettiğinizde güncellenir.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 20*).
 - Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 20*).

- 2 Cihazın verilerinizi senkronize etmesini 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

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

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

Stres seviyeniz yerine kısa çizgiler görüntülenirse sabit durun ve cihazın 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.

Art arda en az 10 dakika orta veya hareketli yoğunluk düzeyinde egzersiz yapın.

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

Cihazınız, siz kat çıktıkça yükseklik değişikliklerini hesaplamak için dahili bir barometre kullanır. Çıkılan bir kat, 3 m'ye (10 ft) eşdeğerdir.

- Merdiven çıkarken tirabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceği için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle cihazı örtün.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Cihazı takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Cihazı kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Cihazın arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Cihazı bilek kemiğinizin üzerine takın. Cihaz 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 cihazı temiz suyla durulayın.

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

- Body Battery seviyeniz, cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize ettiğinizde güncellenir.
- Daha doğru sonuçlar almak için cihazı uyurken de takın.
- Dinlenme ve güzel bir uyku, Body Battery seviyenizi yükseltebilir.
- Zorlu etkinlikler, yüksek stres ve kalitesiz uyku, Body Battery seviyenizin 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.

- Cihaz kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken hareket etmeyin.
- Cihazı bilek kemiğinizin üzerine takın. Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Cihaz kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken cihazın takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- Bir silikon bant kullanın.
- Cihazı takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Cihazı kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Cihazın arkasındaki optik sensörü çizmeyin.
- Her antrenmandan sonra cihazı temiz suyla durulayın.

Cihazım saati doğru göstermiyor

Cihazınızı bir mobil cihaz ya da bilgisayarla senkronize ettiğinizde saat ve tarih güncellenir. Saat dilimlerini değiştirdiğinizde doğru saati alması ve yaz/kış saati uygulamasına geçmesi için cihazınızı senkronize etmeniz gerekir.

Saat ibreleri dijital saatle eşleşmiyorsa saat ibrelerini manuel olarak hizalamanız gerekir ([Saat İbrelerini Hizalama, sayfa 29](#)).

- 1 Zamanınızın otomatik olarak ayarlandığını doğrulayın ([Saat Ayarları, sayfa 21](#)).
- 2 Bilgisayarınızın ya da mobil cihazınızın yerel saati doğru gösterdiğinden emin olun.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Cihazınızı bir bilgisayarla senkronize edin ([Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 20](#)).
 - Cihazınızı bir mobil cihazla senkronize edin ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 20](#)).

Saat ve tarih otomatik olarak güncellenir.

Saat İbrelerini Hizalama

vivomove 3/3S cihazınızda hassas saat ibreleri bulunur. Yoğun etkinlikler saat ibrelerinin konumunu değiştirebilir. Saat ibreleri dijital saat ile eşleşmiyorsa bunları manuel olarak hizalamanız gerekir.

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

- 1 Menüye 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 dokununuz.
- 4 **Yelkovan Oynat** >  simgesini seçin.
- 5 Saat ibresi saat 12 yönünü gösterene kadar  veya  simgesine dokununuz.
- 6 **Akrebi Oynat** öğesini seçin.

Hizalama Tamamlandı mesajı görüntülenir.

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

Pil Ömrünü Artırma

- Ekran parlaklığını ve kapanma süresini azaltın ([Görünüm Ayarları, sayfa 22](#)).
- Bilek hareketi hassasiyetini azaltın ([Görünüm Ayarları, sayfa 22](#)).
- Bilek hareketlerini devre dışı bırakın ([Görünüm Ayarları, sayfa 22](#)).
- Akıllı telefonunuzun bildirim merkezi ayarlarından, vivomove 3/3S cihazınızda gösterilen bildirim sayısını sınırlandırın ([Bildirimleri Yönetme, sayfa 17](#)).
- Akıllı bildirimleri kapatın ([Bluetooth Ayarları, sayfa 20](#)).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın ([Bluetooth Ayarları, sayfa 20](#)).
- Kalp hızını eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun ([Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 14](#)).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın ([Kalp Hızı ve Stres Ayarları, sayfa 21](#)).

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](#)).

Cihazımın ekranı dış mekanda zor görülüyor

Cihaz, pil ömrünü uzatmak için ortam ışığını algılar ve otomatik olarak ekran parlaklığını ayarlar. Doğrudan güneş ışığı aldığı anda ekran parlaklaşır ancak ekranın okunması hala zor olabilir. Otomatik etkinlik özelliği, dış mekan etkinliklerine başlarken kullanışlı olabilir ([Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 23](#)).

Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme

Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
 - Tüm cihaz 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 dokununuz.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihaz yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve cihazı uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Cihazı Açma ve Ayarlama, sayfa 1](#)).

Cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 20](#)).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak cihazınıza gönderir. Güncelleme, cihazı aktif olarak kullanmadığınız zaman uygulanır. Güncelleme tamamlandığında cihazınız yeniden başlatılır.

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Cihaz yazılımınızı güncellemeden önce Garmin Express uygulamasını indirip yüklemeniz ve cihazınızı eklemeniz gerekir ([Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 20](#)).

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express uygulaması bunu cihazınıza gönderir.
- 2 Garmin Express uygulaması güncelleme gönderimini tamamladıktan sonra cihazın bilgisayar bağlantısını kesin.
Cihazınız 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 31*) 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.

