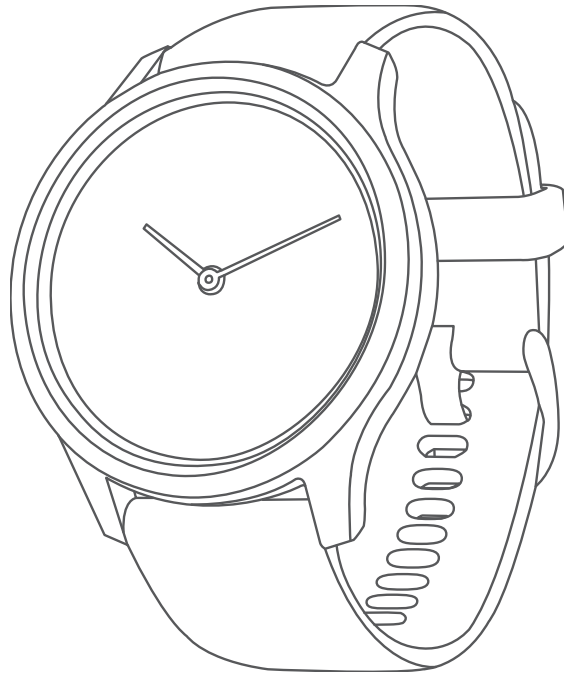


GARMIN®



VIVOMOVE® STYLE/LUXE

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™, Garmin Pay™ 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. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: AB3697

Sisällysluettelo

Johdanto..... 1

Laitteen käynnistäminen ja määrittäminen.....	1
Kellon tilat.....	2
Laitteen käyttäminen.....	2
Valikkoasetukset.....	3
Kellon käyttäminen.....	4

Widgetit..... 5

Automaattinen tavoite.....	6
Liikkumispalkki.....	6
Liikkumishälytyksen poistaminen käytöstä.....	6
Tehominuutit.....	7
Tehominuuttien hankkiminen.....	7
Body Battery.....	7
Body Battery widgetin tarkasteleminen.....	7
Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen.....	7
Sykevaihtelu ja stressitaso.....	7
Stressitasowidgetin tarkasteleminen.....	8
Rentoutusajastimen käynnistäminen.....	8
Sykewidgetin tarkasteleminen.....	8
Nesteytyksen seurantawidgetin käyttäminen.....	8
Kuukautiskierron seuranta.....	8
Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen.....	9
Raskauden seuranta.....	9
Raskaustietojen kirjaaminen.....	9
Musiikin toiston hallinta.....	9
Ilmoitusten tarkasteleminen.....	10
Vastaaminen tekstiviestiin.....	10

Harjoittelu..... 11

Ajoitetun suorituksen tallentaminen....	11
Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla.....	12
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen.....	12
Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen.....	13

Uintisuorituksen tallentaminen.....	13
Aloitetaan Toe-to-Toe haaste.....	13
Kierrosten merkitseminen.....	14

Sykeominaisuudet..... 14

Pulssioksimetri.....	14
Pulssioksimetrin lukemien saaminen.....	14
Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön.....	15
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista.....	15
Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen.....	15
Kuntoiän tarkasteleminen.....	15
Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin.....	16
Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen.....	16

Garmin Pay..... 16

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen.....	16
Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon.....	16
Ostoksen maksaminen kellon avulla...	17
Garmin Pay korttien hallitseminen.....	17
Garmin Pay salasanan vaihtaminen....	17

Kello..... 18

Laskurijastimen käynnistäminen.....	18
Sekuntikellon käyttäminen.....	18
Herätyskellon käyttäminen.....	18

Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet..... 19

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen.....	19
Yhteystietojen lisääminen.....	19
Tapahtumantunnistus.....	19
Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä....	20
Avun pyytäminen.....	20

Bluetooth yhteysominaisuudet..... 20

Ilmoitusten hallinta.....	20
Kadonneen älypuhelimien paikantaminen.....	21

Saapuvan puhelun vastaanottaminen.....	21	Tehominuutit vilkkuvat.....	30
Älä häiritse -tilan käyttäminen.....	21	Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta.....	31
Garmin Connect.....	21	Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä.....	31
Garmin Move IQ™.....	22	Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen.....	31
Yhdistetty GPS.....	22	Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä.....	31
Unen seuranta.....	22	Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa.....	32
Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella.....	23	Kellon osoittimien kohdistaminen... ..	32
Tietojen synkronointi tietokoneeseen.....	23	Akunkeston maksimoiminen.....	32
Määrittäminen: Garmin Express.....	23	Kellon näyttö näkyy heikosti ulkona.....	32
Laitteen mukauttaminen.....	23	Kaikkien oletusasetusten palauttaminen.....	33
Bluetooth asetukset.....	23	Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	33
Laiteasetukset.....	24	Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express.....	33
Syke- ja stressiasetukset.....	24	Tuotepäivitykset.....	33
Aika-asetukset.....	24	Lisätietojen saaminen.....	33
Suoritusasetukset.....	25	Laitteen korjaukset.....	33
Garmin Connect asetukset.....	25	Liite.....	34
Ulkoasuasetukset.....	25	Kuntoilutavoitteet.....	34
Hälytysasetukset.....	25	Tietoja sykealueista.....	34
Suoritusasetusten mukauttaminen..	26	Sykealueelaskenta.....	34
Aktiivisuuden seuranta-asetukset....	26	Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset.....	35
Käyttäjäasetukset.....	27		
Yleiset asetukset.....	27		
Laitteen tiedot.....	27		
Kellon lataaminen.....	27		
Kellon latausvinkkejä.....	28		
Laitteen huoltaminen.....	28		
Kellon puhdistaminen.....	28		
Nahkahihnojen puhdistaminen.....	28		
Hihnojen vaihtaminen.....	29		
Laitteen tietojen näyttäminen.....	29		
Tekniset tiedot.....	29		
Vianmääritys.....	30		
Tukeeko puhelin kelloa?.....	30		
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen.....	30		
Aktiivisuuden seuranta.....	30		
Askelmäärä ei näytä oikealta.....	30		
Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan...	30		
Stressitasoni ei näy.....	30		

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 Style/Luxe 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 (*Kellon lataaminen, sivu 27*).

Hello! näkyy, kun laite käynnistyy.



- 4 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:

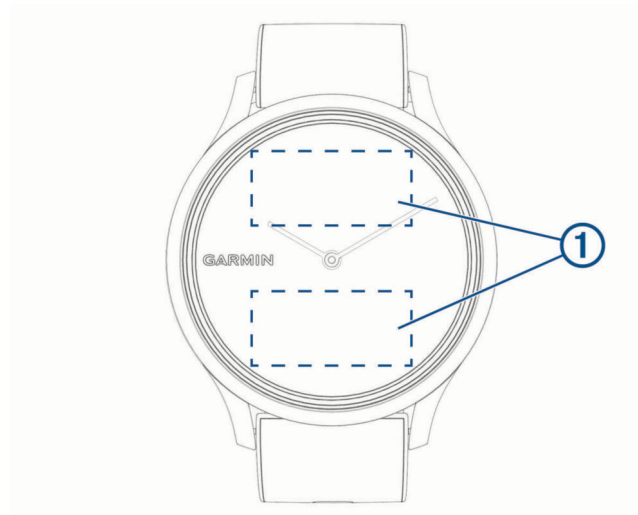
- Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
- Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse  tai  valikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

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

Kellon tilat

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

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 poispäin itsestäsi.

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

Selaa widgetejä ja valikkoja pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.

HUOMAUTUS: älä pyyhkäise suoraan kellon osoittimien päältä tai niiden liikkuesssa. Saat parhaan tuloksen pyyhkäisemällä kosketusnäytön aluetta ①.

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

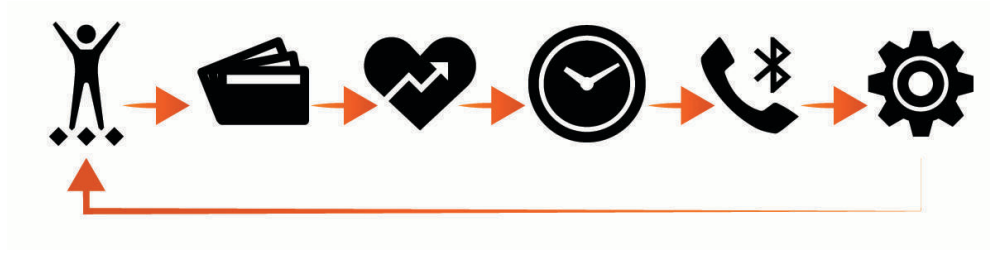
Napautus: voit tehdä valintoja napauttamalla kosketusnäyttöä.

Voit palata edelliseen näyttöön valitsemalla ←.

Valikkoasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

VIHJE: voit selata valikkoasetuksia pyyhkäisemällä.



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

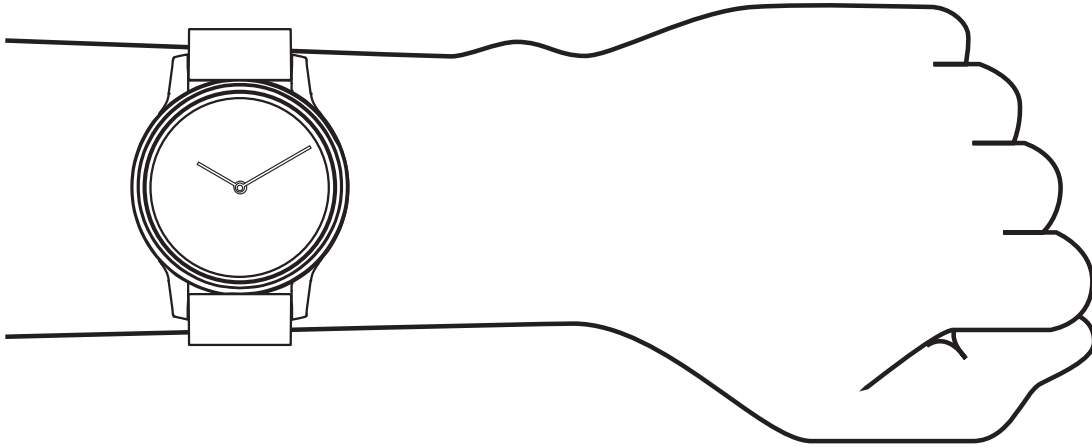
Kellon käyttäminen

⚠ HUOMIO

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

- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on kellon taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa [Vianmääritys](#), sivu 30.
- Lisätietoja pulssioksimetrian turista on kohdassa [Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä](#), sivu 31.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.
- Lisätietoja kellon käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Widgetit

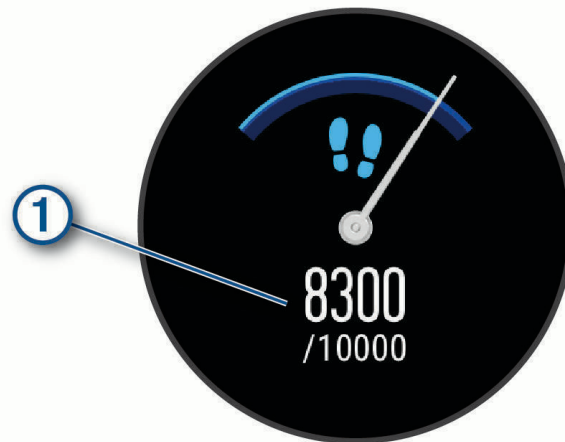
Kellossa on esiladattuna widgetejä, joista näet tietoja yhdellä silmäyksellä. Voit selata widgetejä pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä. Voit näyttää lisätietoja joistakin widgeteistä napauttamalla niitä. Joihinkin widgeteihin tarvitaan pariliitetty puhelin.

HUOMAUTUS: widgetejä voi lisätä tai poistaa Garmin Connect sovelluksella.

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

Automaattinen tavoite

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



Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askelten ja kiivettyjen kerrosten tavoitteen Garmin Connect tililläsi.

Liikkumispalkki

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



Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä vähän.

Liikkumishälytyksen poistaminen käytöstä

1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse  >  > .

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.

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

Tehominuuttien hankkiminen

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

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

Body Battery

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

Synkronoimalla kellon Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaista Body Battery tasoa, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja ([Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen, sivu 31](#)).

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 neljän 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 juoksusuorituksen,  ei välttämättä näy.

- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Sykevaihtelu ja stressitaso

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

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

Stressitasowidgetin tarkasteleminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitason.

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

Stressitasokaaviossa näkyvät stressilukemat sekä korkeimmat ja alhaisimmat tasot viimeisten neljän tunnin ajalta.

Rentoutusajastimen käynnistäminen

Käynnistämällä rentoutusajastimen voit aloittaa ohjatun hengitysharjoituksen.

- 1 Avaa stressitasowidget pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
Stressitasokaavio tulee näyttöön.
- 3 Valitse **Rentoudutaanko?** 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 viimeisten neljän 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.
- 3 Napauttamalla kosketusnäyttöä voit tarkistaa nesteytystietosi viimeisten 7 päivän ajalta.

Kuukautiskierron seuranta

Kuukautiskierto on tärkeä osa terveyttä. Kellolla voi kirjata esimerkiksi fyysisiä oireita, sukupuoliviättä, seksuaalista toimintaa ja ovulointipäiviä ([Kuukautiskierron seuranta](#), sivu 9). Voit katsoa lisätietoja ja määrittää ominaisuuden Garmin Connect sovelluksen Terveystilastot-asetuksista.

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

HUOMAUTUS: voit lisätä ja poistaa widgetejä Garmin Connect sovelluksessa.

Kuukautiskierron tietojen kirjaaminen

Jotta voit kirjata kuukautiskierron tietoja vívomove Style/Luxe 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. Kellolla voi kirjata fyysisiä ja tunnepuolen oireita, verensokerilukemia ja vauvan liikkeitä ([Raskaustietojen kirjaaminen, sivu 9](#)). 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 hallinnan widgetillä voit hallita puhelimesi musiikkia vívomove Style/Luxe kellosi avulla. Widget hallinnoi puhelimesi aktiivista tai viimeksi aktiivisena ollutta mediasoitinsovellusta. Jos aktiivista mediasoitinta ei ole, widget ei näytä kappaleen tietoja, ja sinun on käynnistettävä toisto puhelimestasi.

- 1 Aloita kappaleen tai soittolistan toistaminen puhelimesi avulla.
- 2 Avaa musiikin hallinnan widget pyyhkäisemällä vívomove Style/Luxe kellon näyttöä.

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 Style/Luxe 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 Yhdistä laite Garmin Connect tiliisi valitsemalla .

 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 laskeminen** tai **Automaattinen sarja**.

4 Käynnistä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.

5 Aloita ensimmäinen sarja.

Laite laskee tekemäsi toistot.

6 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä.

7 Lopeta sarja valitsemalla .

Lepoajanotto tulee näkyviin.

8 Valitse levon aikana vaihtoehto:

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

Uintisuorituksen tallentaminen

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

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

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**.

Sykeominaisuudet

vivomove Style/Luxe laitteessa on sykevalikko, josta voit tarkastella rannesykemittaustietoja.

	Seuraa veren happisaturaatiota. Happisaturaation avulla tiedät, miten kehosi sopeutuu harjoitteluun ja stressiin (Pulssioksimetrin lukemien saaminen, sivu 14). HUOMAUTUS: pulssioksimetrin anturi on laitteen taustapuolella.
	Näyttää nykyisen maksimaalisen hapenottokykyä, joka ilmaisee suorituskykyä ja voi parantua kunnon kasvaessa (Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen, sivu 15).
	Näyttää nykyisen kuntoikäsi, joka perustuu maksimaaliseen hapenottokykyysi, leposykkeeseesi ja painoindeksiisi (BMI). (Kuntoiän tarkasteleminen, sivu 15) Saat tarkimmat mahdolliset kuntoikä tiedot määrittämällä käyttäjäprofiilin Garmin Connect tililläsi.
	Lähetää nykyistä sykettäsi pariliitettynä Garmin® laitteeseen (Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin, sivu 16).

Pulssioksimetri

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

Pulssioksimetrin mittaukset näkyvät kellossa SpO₂-prosenttina. Garmin Connect tilillä voit tarkastella pulssioksimetrilukemien lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 15](#)). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pulssioksimetrin lukemien saaminen

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

- 1 Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle.
Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- 2 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 3 Valitse  > .
- 4 Kun kello lukee veren happisaturaatiota, pitele sitä kättä sydämen korkeudella, jossa käytät kelloa.
- 5 Pysy paikallasi.

Kello näyttää happisaturaatiosi prosentteina.

HUOMAUTUS: voit ottaa pulssioksimetrin unitiedot käyttöön ja tarkastella niitä Garmin Connect tililläsi ([Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön, sivu 15](#)).

Pulssioksimetrin unen seurannan ottaminen käyttöön

Voit määrittää laitteen mittaamaan jatkuvasti veren happisaturaatiota eli SpO₂:ta nukkuessasi (*Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat vääriä, sivu 31*).

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.

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

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa Firstbeat Analytics™. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä (*Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset, sivu 35*) 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  > .
- 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.

Kuntoiän tarkasteleminen

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

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

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

Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin

Voit lähettää syketietoja vívomove Style/Luxe 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 Style/Luxe laite alkaa lähettää syketietoja.

HUOMAUTUS: voit tarkastella ainoastaan sykkeenseurantanäyttöä, kun lähetät syketietoja.

3 Pariliitä vívomove Style/Luxe 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 sydänvioista aina lääkäriltä.

Voit määrittää sykkeen kynnysarvon.

1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse  >  > .

3 Valitse  tai .

4 Ota vaihtokytkin käyttöön napauttamalla näyttöä.

5 Valitse .

6 Määritä sykkeen kynnysarvo noudattamalla näytön ohjeita.

7 Vahvista arvo napauttamalla kosketusnäyttöä.

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

Garmin Pay

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

Garmin Pay lompakkotoiminnon määrittäminen

Voit lisätä toimintoa tukevia luotto- tai maksukortteja Garmin Pay lompakkoosi. Toimintoa tukevien rahoituslaitosten luettelo on osoitteessa garmin.com/garminpay/banks.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

2 Valitse **Garmin Pay** > **Aloita**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Kortin lisääminen Garmin Pay lompakkoon

Voit lisätä enintään 10 luotto- tai maksukorttia Garmin Pay lompakkoosi.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

2 Valitse **Garmin Pay** >  > **Lisää kortti**.

3 Seuraa näytön ohjeita.

Kun kortti on lisätty, voit valita kortin kellostasi, kun suoritat maksun.

Ostoksen maksaminen kellon avulla

Ennen kuin voit käyttää kelloasi ostosten maksamiseen, sinun on määritettävä vähintään yksi maksukortti.

Voit maksaa ostoksista kellon avulla kaupoissa, jotka tukevat toimintoa.

1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään tai avaa pikavalikko pyyhkäisemällä alaspäin.

2 Valitse .

3 Anna nelinumeroinen salasana.

HUOMAUTUS: jos annat salasanan väärin kolme kertaa, lompakkosi lukitaan, ja sinun on vaihdettava salasanasasi Garmin Connect sovelluksessa.

Viimeksi käyttämäsi maksukortti tulee näkyviin.

4 Jos olet lisännyt useita kortteja Garmin Pay lompakkoosi, voit vaihtaa toiseen korttiin pyyhkäisemällä (valinnainen).

5 Pidä 60 sekunnin kuluessa kelloa maksupäätteen lähellä niin, että kello osoittaa kohti maksupäätettä.

Kello värisee ja näyttää valintamerkin, kun tiedonsiirto maksupäätteeseen on valmis.

6 Noudata tarvittaessa kortinlukijan ohjeita tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

VIHJE: kun olet antanut salasanan, voit maksaa antamatta salasanaa 24 tunnin ajan, kun pidät kelloa koko ajan. Jos irrotat kellon ranteesta tai poistat sykemittauksen käytöstä, sinun on annettava salasana uudelleen ennen maksamista.

Garmin Pay korttien hallitseminen

Kortin käytön voi keskeyttää tilapäisesti tai kortin voi poistaa kokonaan.

HUOMAUTUS: joissakin maissa toimintoa tukevat rahoituslaitokset saattavat rajoittaa Garmin Pay ominaisuuksia.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa  tai .

2 Valitse **Garmin Pay**.

3 Valitse kortti.

4 Valitse vaihtoehto:

- Keskeytä kortin käyttö väliaikaisesti tai jatka kortin käyttöä valitsemalla **Keskeytä kortin käyttö**.
Kortin on oltava aktiivinen, jotta voit tehdä ostoksia vívomove Style/Luxe kellolla.
- Poista kortti valitsemalla .

Garmin Pay salasanan vaihtaminen

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

1 Valitse vívomove Style/Luxe laitesivulla Garmin Connect sovelluksessa **Garmin Pay > Vaihda salasana**.

2 Seuraa näytön ohjeita.

Seuraavan kerran, kun maksat vívomove Style/Luxe kellolla, sinun on annettava uusi salasanasasi.

Kello

Laskuriajastimen käynnistäminen

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Aseta minuutit.
- 4 Napauta kosketusnäytön keskikohtaa, valitse minuutit ja siirry seuraavaan näyttöön.
- 5 Aseta sekunnit.
- 6 Napauta kosketusnäytön keskikohtaa, valitse sekunnit ja siirry seuraavaan näyttöön.
Laskuriajastin ilmestyy näyttöön.
- 7 Valitse tarvittaessa  ja muuta aikaa.
- 8 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
Kellon osoittimet synkronoituvat kronografiksi ja ilmaisevat jäljellä olevan ajan.
- 9 Voit tarvittaessa keskeyttää ajanoton ja jatkaa sitä kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 10 Pysäytä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 11 Ajanoton voi nollata tarvittaessa valitsemalla .

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Avaa valikko 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 25](#)).
- 2 Avaa vívomove Style/Luxe 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 Style/Luxe 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 Style/Luxe 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 yhteisösivustojen kautta, ja he voivat tarkastella reaaliaikaisia tietojasi verkkosivulla.

Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen

Hätäyhteyshenkilöiden puhelinnumeroita käytetään turvallisuus- ja jäljitysominaisuuksissa.

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

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

Yhteystietojen lisääminen

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

Kun olet lisännyt yhteyshenkilöt, ota muutokset käyttöön vívomove Style/Luxe kellossa synkronoimalla tiedot (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 23*).

Tapahtumantunnistus

⚠ HUOMIO

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

HUOMAUTUS

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön kellossa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa (*Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 19*). Pariliitetyssä puhelimessa on oltava datasopimus ja sen on oltava verkon kattavuusalueella, jolla datayhteys on käytettävissä. Hätäyhteyshenkilön pitää pystyä vastaanottamaan sähköposti- tai tekstiviestejä (tekstiviesteistä veloitetaan vakiohintaa).

Tapahtumantunnistuksen ottaminen käyttöön ja poistaminen käytöstä

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

Jotta voit ottaa tapahtumantunnistuksen käyttöön laitteessa, määritä hätäyhteyshenkilöt Garmin Connect sovelluksessa ([Hätäyhteyshenkilöiden lisääminen, sivu 19](#)). 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 Style/Luxe laite, jossa on GPS käytössä, havaitsee tapahtuman, Garmin Connect sovellus voi lähettää hätäyhteyshenkilöllesi 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 19](#)). 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 Style/Luxe 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 19](#).

Sääpäivitykset: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen älypuhelimesta.

Musiikin hallinta: voit hallita älypuhelimien musiikkisoitinta.

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

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

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

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen langattomasti.

Ilmoitusten hallinta

Yhteensopivalla puhelimella voi hallita vívomove Style/Luxe kellossa näkyviä ilmoituksia.

Valitse vaihtoehto:

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

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

Saapuvan puhelun vastaanottaminen

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

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

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

Älä häiritse -tilan käyttäminen

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

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

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

Garmin Connect

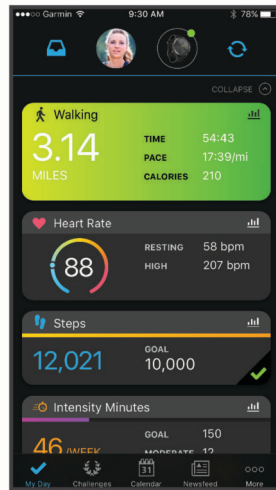
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect tili on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä.

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

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

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

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



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

Yhdistetty GPS

Kun GPS-toiminto on yhdistetty, kello käyttää puhelimen GPS-antennia kävely-, juoksu- tai pyöräily-suorituksen GPS-tietojen tallentamiseen ([Suorituksen tallentaminen yhdistetyllä GPS-toiminnolla, sivu 12](#)). GPS-tiedot, kuten sijainti, etäisyys ja nopeus, näkyvät Garmin Connect tilisi suoritustiedoissa.

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

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

Unen seuranta

Kello tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkumisaikan aikana. Voit määrittää normaalin nukkumisaikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, univaiheet, liikkeet unen aikana ja unipisteet. Voit tarkastella unitilastojasi 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 21](#)).

Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

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

- 1 Tuo kello puhelimen lähelle.
- 2 Avaa Garmin Connect sovellus.
VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.
- 3 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 4 Valitse  >  > .
- 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 23*).

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

Määrittäminen: Garmin Express

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

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 vívomove Style/Luxe 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 21](#)).

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

: 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 24](#)).

: voit ottaa käyttöön turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet ([Turvallisuus- ja jäljitysominaisuudet, sivu 19](#)).

: määrittää laitteen käyttämään 12 tai 24 tunnin kelloa. Voit myös asettaa ajan manuaalisesti ([Ajan asettaminen manuaalisesti, sivu 25](#)).

: ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä aktiivisuuden seurannan, liikkumishälytyksen ja tavoitehälytykset ([Suoritusasetukset, sivu 25](#)).

: 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 33](#)).

: näyttää esimerkiksi laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot ja käyttöoikeussopimuksen ([Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 29](#)).

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 16](#)).

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

: 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 25](#)).

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun vívomove Style/Luxe 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 kellon asetuksia sekä suoritus- ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi. Joitakin asetuksia voi mukauttaa myös vívomove Style/Luxe kellossa.

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

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön kellossa synkronoimalla tietosi (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 23*) (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 23*).

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 27*).

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.

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.

Tavoitehälytykset: voit ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä tavoitehälytykset tai poistaa ne käytöstä vain suoritusten aikana. Tavoitehälytykset 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 laitteeseen 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

Kellon 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 laitteen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen*, sivu 28).

- 1 Liitä USB-kaapelin pienempi liitin kellon latausliitäntään.



- 2 Liitä USB-kaapelin suurempi liitin USB-latausporttiin.
Kello näyttää akun nykyisen varaustason.

Kellon latausvinkkejä

- Liitä laturi kelloon tukevasti, jotta voit ladata kellon USB-kaapelilla (*Kellon lataaminen, sivu 27*). Kellon voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksyttyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin.
- Akun jäljellä oleva varaus näkyy kellon tietonäytössä (*Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 29*).

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 koteloä.

Pidä nahkahihna puhtaana ja kuivana. Älä käytä nahkahihnaa uidessasi tai suihkussa. Altistuminen vedelle tai hielelle voi vioittaa nahkahihnaa tai muuttaa sen väriä. Käytä vaihtoehtona silikonihihnoja.

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.

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

- 1 Huuhtele vedellä tai käytä kosteaa, nukkaamatonta liinaa.
- 2 Anna kellon kuivua kokonaan.

Nahkahihnojen puhdistaminen

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

Hihnojen vaihtaminen

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/yhteyshäytännöt	2,4 GHz (nimellinen 0 dBm) • Langaton ANT+ yhteyshäytännö • Bluetooth 5.0 tekniikka 13,56 MHz (nimellinen –40 dBm), langaton NFC-tekniikka
Vesitiiviys	5 ATM ¹

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

Vianmääritys

Tukeeko puhelin kelloa?

vívomove Style/Luxe kello on yhteensopiva Bluetooth tekniikkaa käyttävien puhelinten kanssa.

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

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

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

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

Kellon ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit kellon.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Express sovelluksen kanssa ([Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 23](#)).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksen kanssa ([Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 23](#)).

2 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

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

Stressitasoni ei näy

Rannesykemittauksen on oltava käytössä, jotta kello tunnistaa stressitason.

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

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

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

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

- Etsi pienet ilmanpainemittarin aukot kellon takaa latausliitântöjen läheltä ja puhdista niiden ympäristö. Ilmanpainemittarin aukoissa oleva lika saattaa vaikuttaa ilmanpainemittarin toimintaan. Voit puhdistaa alueen huuhtelemalla kellon vedellä.
Anna kellon kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.
- Älä pitele kiinni kaiteesta äläkä astu monta porrasta kerralla.
- Peitä kello 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 kellon ranteeseen.
- Älä käytä kellon alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta kellon takana olevaa sykeanturia.
- Kiinnitä kello ranneluun yläpuolelle. Kellon pitäisi olla tiukalla mutta tuntua miellyttävältä.
- Lämmittele 5–10 minuutin ajan ja odota, että kello lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.
HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.
- Huuhtelee kello puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.
- Käytä kuntoilun aikana silikonihihnaa.

Vinkkejä tietojen Body Battery parantamiseen

- Saat tarkempia tuloksia käyttämällä kelloa nukkuessasi.
- Hyvä uni parantaa Body Battery tasoasi.
- Kovat suoritukset ja stressi voivat heikentää Body Battery tasoasi nopeasti.
- Syöminen ja stimulantit, kuten kofeiini, eivät vaikuta Body Battery lukemiin.

Vihjeitä, jos pulssioksimetritiedot ovat väärä

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

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

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 32](#)).

- 1 Varmista, että aika on asetettu automaattiseksi ([Aika-asetukset, sivu 24](#)).
- 2 Varmista, että tietokoneessa tai mobiililaitteessa näkyy oikea paikallinen aika.
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi laite tietokoneeseen ([Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 23](#)).
 - Synkronoi laite älypuhelimeen ([Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 23](#)).Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Kellon osoittimien kohdistaminen

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

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

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > **Kohdista osoittimet aikaan \n12.00**.
- 3 Napauta  tai -painiketta, kunnes minuuttiosoitin osoittaa puoltapäivää.
- 4 Valitse .
- 5 Napauta  tai -painiketta, kunnes tuntiosoitin osoittaa puoltapäivää.
- 6 Valitse .

Näyttöön tulee ilmoitus **Kohdistus valmis**.

HUOMAUTUS: kellon osoittimet voi kohdistaa myös Garmin Connect sovelluksella.

Akunkeston maksimoiminen

- Vähennä näytön kirkkautta ja lyhennä aikakatkaisua ([Ulkoasuasetukset, sivu 25](#)).
- Poista ranne-eleet käytöstä ([Ulkoasuasetukset, sivu 25](#)).
- Rajoita vívomove Style/Luxe laitteessa näkyvien ilmoitusten määrää älypuhelimien ilmoituskeskuksen asetuksista ([Ilmoitusten hallinta, sivu 20](#)).
- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä ([Bluetooth asetukset, sivu 23](#)).
- Poista käytöstä langaton Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia ([Bluetooth asetukset, sivu 23](#)).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettyihin Garmin laitteisiin ([Syketietojen lähettäminen Garmin laitteisiin, sivu 16](#)).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta ([Syke- ja stressiasetukset, sivu 24](#)).

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

Kellon näyttö näkyy heikosti ulkona

Kello tunnistaa ympäröivän valon ja säätää taustavalon kirkkautta automaattisesti akunkeston pidentämiseksi. Suorassa auringonvalossa näyttö kirkastuu, mutta sitä voi silti olla vaikea lukea. Automaattinen suoritusten tunnistustoiminto voi olla kätevä, kun aloitetaan ulkoilusuorituksia ([Aktiivisuuden seuranta-asetukset, sivu 26](#)).

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 ja nollaa asetukset**.Näyttöön tulee ilmoitus.
- 4 Napauta kosketusnäyttöä.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää kellon ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä kello yhteensopivaan puhelimeen (*Laitteen käynnistäminen ja määrittäminen, sivu 1*).

Synkronoi kello Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 23*).

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

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää kellon ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä kello (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 23*).

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

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna 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.
Laitte 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 34-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	Aloittelijataso 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 epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset

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

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

