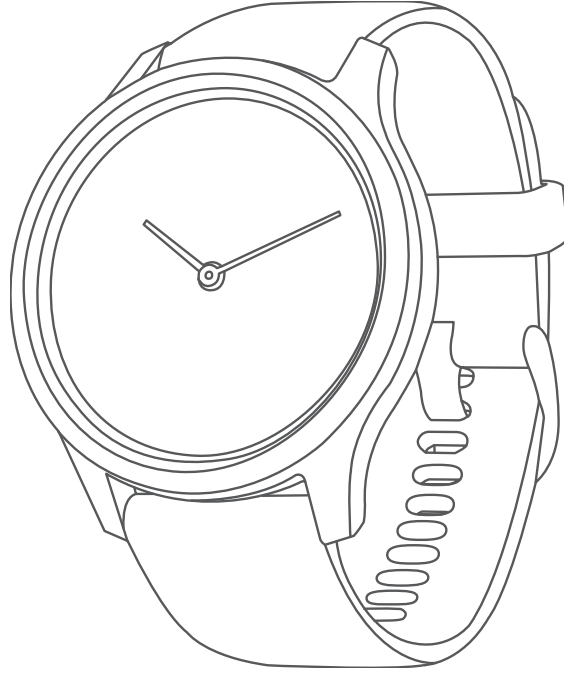


GARMIN®



VÍVOMOVE® STYLE/LUXE

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™, Garmin Pay™ ve Toe-to-Toe™, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markasıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. şirketinin ticari markasıdır. Apple® ve iPhone®, Apple Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. Firstbeat ile gelişmiş kalp atışı analizleri. iOS®, Cisco Systems, Inc. kuruluşunun tescilli markasıdır ve Apple Inc. tarafından kullanımı lisanslıdır. 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: AB3697

İçindekiler

Giriş.....	1
Cihazı Açma ve Ayarlama.....	1
Saat Modları.....	2
Cihazın Kullanımı.....	2
Menü Seçenekleri.....	3
Saati Takma.....	4
Pencere öğeleri.....	5
Otomatik Hedef.....	6
Hareket Çubuğu.....	6
Hareket Uyarısını Kapatma.....	6
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	7
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	7
Body Battery.....	7
Body Battery Pencere Öğesini Görüntüleme.....	7
Kalori Doğruluğunu Artırma.....	7
Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi.....	7
Stres Seviyesi Pencere Öğesini Görüntüleme.....	8
Rahatlama Süreölçerini Başlatma.....	8
Kalp Hızı Pencere Öğesini Görüntüleme.....	8
Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Öğesini Kullanma.....	8
Adet Döngüsü İzleme.....	8
Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme.....	9
Gebelik Takibi.....	9
Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme.....	9
Müzik Oynatmayı Kontrol Etme.....	9
Bildirimleri Görüntüleme.....	10
Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	10
Antrenman.....	11
Sürelilik Etkinlik Kaydetme.....	11
GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme.....	12
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme.....	12
Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları.....	13
Yüzme Etkinliği Kaydetme.....	13

Bir Toe-to-Toe Meydan Okuması Başlatma.....	13
Turları İşaretleme.....	14
Kalp Hızı Özellikleri.....	14
Nabız Oksimetresi.....	14
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	14
Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme.....	15
VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında.....	15
VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	15
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	15
Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama.....	16
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama....	16
Garmin Pay.....	16
Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	16
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme.....	16
Saatini Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma.....	17
Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme.....	17
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme.....	17
Saat.....	18
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma.....	18
Kronometreyi Kullanma.....	18
Alarm Saatini Kullanma.....	18
Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	19
Acil Durum Kişileri Ekleme.....	19
Kişi Ekleme.....	19
Kaza Algılama.....	19
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma.....	20
Yardım İsteme.....	20
Bluetooth Bağlantılı Özellikler.....	20
Bildirimleri Yönetme.....	20
Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma.....	21
Gelen Telefon Araması Alma.....	21
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma..	21
Garmin Connect.....	21

Garmin Move IQ™	22	Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir	31
GPS Bağlantısı	22	Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları	31
Uyku İzleme	22	Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları	31
Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme	23	Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları	31
Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme	23	Cihazım saati doğru göstermiyor	32
Garmin Express Uygulamasını Ayarlama	23	Saat İbrelerini Hizalama	32
Cihazınızı Özelleştirme	23	Pil Ömrünü Artırma	32
Bluetooth Ayarları	23	Saatimin ekranı dış mekanda zor görülüyor	32
Cihaz Ayarları	24	Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme	33
Kalp Hızı ve Stres Ayarları	24	Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme	33
Saat Ayarları	24	Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme	33
Etkinlik Ayarları	25	Ürün Güncellemeleri	33
Garmin Connect Ayarları	25	Daha Fazla Bilgi Alma	33
Görünüm Ayarları	25	Cihaz Onarımı	34
Uyarı Ayarları	25	Ek	34
Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme ..	25	Fitness Hedefleri	34
Etkinlik İzleme Ayarları	26	Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında	34
Kullanıcı Ayarları	26	Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları	34
Genel Ayarlar	27	VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri	35
Cihaz Bilgileri	27		
Saati Şarj Etme	27		
Saatinizin Şarj Edilmesiyle ilgili İpuçları	27		
Cihaz Bakımı	28		
Saati Temizleme	28		
Deri Kayışları Temizleme	28		
Kayışları Değiştirme	29		
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme	29		
Teknik Özellikler	29		
Sorun Giderme	30		
Telefonum saatimle uyumlu mu?	30		
Telefonum cihaza bağlanmıyor	30		
Etkinlik İzleme	30		
Adım sayım doğru olmayabilir	30		
Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor	30		
Stres seviyem görüntülenmiyor	30		
Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor	30		

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.

vivomove Style/Luxe 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 (*Saati Şarj Etme, sayfa 27*). Cihaz açıldığında **Hello!** mesajı görüntülenir.



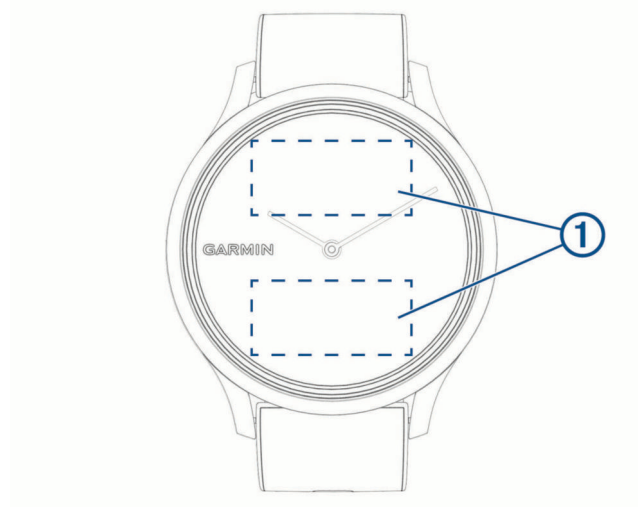
- 4 Cihazınızı Garmin Connect hesabınıza eklemek için bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasıyla ilk kez bir cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları uygulayın.
 - Garmin Connect uygulamasıyla daha önce başka bir cihaz eşleştirdiyse veya menüsünden **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle**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

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

Saat Modları

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

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.

NOT: Doğrudan saat ibrelerinin üzerinden veya ibreler hareket ederken kaydırmaktan kaçının. En iyi sonuçlar için parmağınızı dokunmatik ekran alanında kaydırın ①.

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

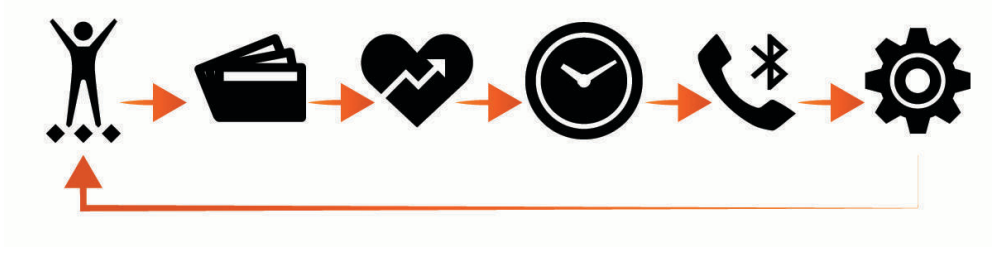
Dokunma: Bir seçim yapmak için dokunmatik ekrana dokununuz.

Önceki ekrana geri dönmek için ← simgesine dokununuz.

Menü Seçenekleri

Menüyü görüntülemek için dokunmatik ekranı basılı tutabilirsiniz.

İPUCU: Menü seçeneklerinde gezinmek için kaydırın.



	Sürelili etkinlik seçeneklerini görüntüler.
	Garmin Pay™ 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.

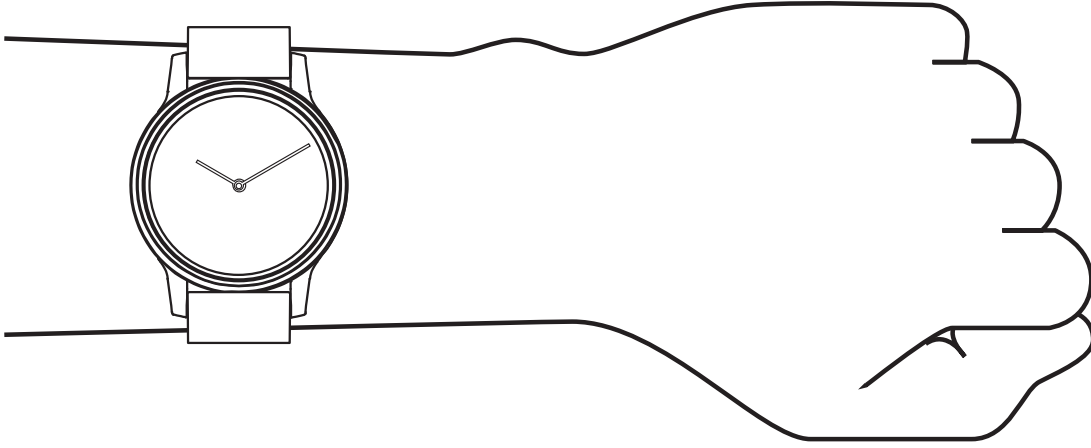
Saati Takma

⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinin üzerine takın.

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



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Sorun Giderme, sayfa 30](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 31](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Pencere öğeleri

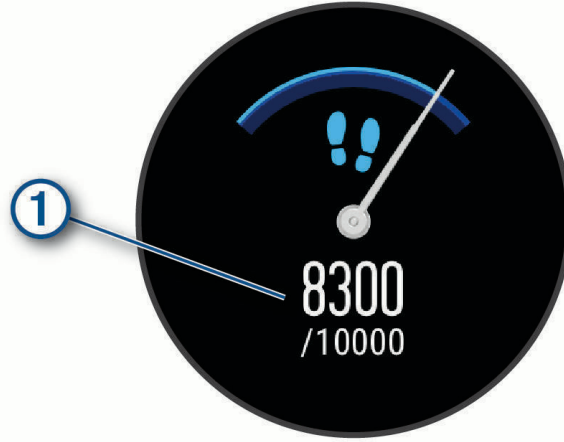
Saatiniz, bir bakışta bilgi sağlayan pencere öğeleri önceden yüklenmiş olarak gelir. Pencere öğeleri arasında gezinmek için dokunmatik ekranı kaydırabilirsiniz. Bazı pencere öğelerine dokunarak daha ayrıntılı bilgi görebilirsiniz. Bazı pencere öğeleri eşleştirilmiş bir telefon gerektirir.

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

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

Otomatik Hedef

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



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

Hareket Çubuğu

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



Kısa bir mesafe yürüyerek hareket çubuğunu sıfırlayabilirsiniz.

Hareket Uyarısını Kapatma

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
 - 2 ⚙️ > 🚶 > ⚠️ simgesini 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.

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

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

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

Body Battery

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

En güncel Body Battery düzeyinizi ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları](#), sayfa 31).

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 dört 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

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

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

Stres Seviyesi Pencere 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 dokununuz.
Stres seviyesi grafiği stres değerlerinizi, ayrıca son dört 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 dokununuz.
Stres seviyesi grafiği görüntülenir.
- 3 **Rahat. akışı?** ögesini seçmek için kaydırın.
- 4 Sonraki ekrana geçmek için dokunmatik ekrana dokununuz.
- 5 Rahatlama süreölçerini başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 7 Rahatlama süreölçerini durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 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 dokununuz.
Grafik, son kalp hızı etkinliğinizi, ayrıca son dört 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.
İPUÇU: Garmin Connect hesabınızda kullanılan birimler ve günlük hedef gibi sıvı tüketimi ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.
- 3 Son 7 gün için sıvı tüketimi değerlerinizi görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz (*Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 9*). 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 Style/Luxe 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 yüksek 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 saatinizi kullanabilirsiniz (*Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 9*). 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 Style/Luxe saatinizi kullanarak telefonunuzdaki müziği kontrol etmenizi sağlar. Pencere ögesi, telefonunuzda güncel olarak etkin durumda olan veya en son etkin olarak kullanılmış ortam oynatıcısı uygulamasını kontrol eder. Herhangi bir ortam oynatıcısı etkin değilse pencere ögesi şarkı bilgilerini görüntülemez ve ortamı telefonunuzdan oynatmanız gerekir.

- 1 Telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.
- 2 vívomove Style/Luxe saatinizde 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 **Görüntüle** 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 Style/Luxe 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

Sürelî Etkinlik Kaydetme

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

Yüzme Etkinliği Kaydetme

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  ögesini seçin.
- 3 **Beceri Seviyesi** 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 saate sahip bir arkadaşınızla 2 dakikalık Toe-to-Toe meydan okuması başlatabilirsiniz.

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

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.

Kalp Hızı Özellikleri

vivomove Style/Luxe 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 (Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 14). NOT: Darbe oksimetresi sensörü, cihazın arkasında bulunmaktadır.
	Atletik performansın bir göstergesi olan ve fitness seviyeniz geliştikçe artması gereken mevcut VO2 maksimum değerinizi görüntüler (VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 15).
	VO2 maks. değerimize, dinlenme kalp hızınıza ve vücut kütle endeksinize (BMI) göre mevcut fitness yaşıınızı gösterir. (Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi, sayfa 15) En doğru fitness yaşı ölçümü için Garmin Connect hesabınızda kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın.
	Eşleştirilmiş bir Garmin® cihazına mevcut kalp hızınızı yayınlar (Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 16).

Nabız Oksimetresi

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

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

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

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

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

Saat, oksijen satürasyonunuzu yüzde olarak görüntüler.

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

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme

Cihazınızı, siz uyurken sürekli olarak kanınızdaki oksijen satürasyonunu veya SpO₂ oranını ölçecek şekilde ayarlayabilirsiniz (*Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 31*).

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

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  >  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 saatinizde sayı ve açıklama olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, VO2 maksimum tahmininiz hakkında ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

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

VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

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

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

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

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

Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir.

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

Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi vívomove Style/Luxe 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 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  simgesini seçin.
vívomove Style/Luxe cihazı kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.
NOT: Kalp hızı verilerini yayınlarken yalnızca kalp hızı izleme ekranını görüntüleyebilirsiniz.
- 3 vívomove Style/Luxe 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  veya  öğesini seçin.
- 4 Açık konuma getirmek için ekrana dokunun.
- 5  simgesini seçin.
- 6 Kalp hızı eşik değerini ayarlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
- 7 Değeri onaylamak için dokunmatik ekrana dokunun.

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

Garmin Pay

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

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

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

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

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

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

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

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

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

Saatinizi bir katılımcı mağazadan yapacağınız alışverişlerde ödeme yapmak için kullanabilirsiniz.

1 Menüü görüntülemek için dokunmatik ekranı basılı tutun veya kısayol menüsünü açmak için aşağı kaydırın.

2  simgesini seçin.

3 Dört haneli şifrenizi girin.

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

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.

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

5 Saatini 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun.

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

6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

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

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

1 Garmin Connect uygulamasından  veya  ögesini seçin.

2 **Garmin Pay** ögesini seçin.

3 Kart seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

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

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

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

1 Garmin Connect uygulamasındaki vívomove Style/Luxe cihaz sayfasında **Garmin Pay > Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.

2 Ekrandaki talimatları izleyin.

vívomove Style/Luxe saatini kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Saat

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 dokunun ve sonraki ekrana geçin.
- 5 Saniyeyi ayarlayın.
- 6 Saniyeyi ayarlamak için dokunmatik ekranın ortasına dokunun 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 dokunun.
Saat ibreleri, kalan süreyi belirtmek için bir kronograf olarak senkronize edilir.
- 9 Gerekirse dokunmatik ekrana iki kez dokunarak süreölçeri durdurun ve devam ettirin.
- 10 Süreölçeri durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 11 Gerekirse süreölçeri sıfırlamak için  simgesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 4 Süreölçeri durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 5 Gerekirse süreölçeri sıfırlamak için  simgesini seçin.

Alarm Saatini Kullanma

- 1 Garmin Connect hesabınızdan alarm saatini ve sıklığını belirleyin ([Uyarı Ayarları, sayfa 25](#)).
- 2 vívomove Style/Luxe cihazında, menüü görüntülemek için dokunmatik ekranı 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 Style/Luxe 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 Style/Luxe saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumu gönderir.

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

Acil Durum Kişileri Ekleme

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

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

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

Kişi Ekleme

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

Kişileri ekledikten sonra değişiklikleri vívomove Style/Luxe saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 23*).

Kaza Algılama

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 19*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

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

Cihazınızda kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 19](#)). 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 Style/Luxe 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 19](#)). 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 Style/Luxe 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 19](#).

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 Style/Luxe cihazınızla eşleştirilmiş, menzil içinde yer alan kayıp akıllı telefonunuzun konumunu belirler.

Cihazımı bul: Akıllı telefonunuzla eşleştirilmiş, menzil içinde yer alan kayıp vívomove Style/Luxe 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 Style/Luxe saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

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

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

Gelen Telefon Araması Alma

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

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

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

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

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

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

1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.

2  >  öğesini seçin.

Garmin Connect

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

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

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

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

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



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

GPS Bağlantısı

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

GPS bağlantısı, yardım ve LiveTrack özellikleri için de kullanılır.

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

Uyku İzleme

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

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

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 21](#)).

Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme

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

- 1 Saati telefonunuza yaklaştırın.
- 2 Garmin Connect uygulamasını açın.
İPUCU: Uygulama, arka planda açık olabilir ya da çalışabilir.
- 3 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 4  >  >  öğesini 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 23](#)).

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

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

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

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 Style/Luxe 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 21*).

: Saat ibrelerini manuel olarak hizalamanıza olanak sağlar (*Saat İbrelerini Hizalama, sayfa 32*).

: 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 24*).

: Güvenlik ve izleme özelliklerini etkinleştirmenizi sağlar (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 19*).

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

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

: 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 33*).

: Birim numarasını, yazılım sürümünü, lisans sözleşmesini ve daha fazlasını gösterir (*Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 29*).

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 16*).

: 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 8*).

: 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 24*).

Saati Manuel Olarak Ayarlama

Varsayılan olarak, vívomove Style/Luxe cihazı bir akıllı telefonla eşleştirildiğinde saat otomatik olarak ayarlanır.

1 Menüyü 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

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

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

Ayarları özelleştirdikten sonra, değişiklikleri saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 23*) (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 23*).

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 26*).

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.

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 eşiğinde yürüdüğünüzü veya koştuğunuzu tespit ederse cihazının zamanlı etkinlikleri otomatik olarak oluşturmasını ve kaydetmesini sağlar. Yürüyüş ve koşu için minimum süre eşiğini 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 ayarlamanızı 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, geçmiş ve verileri senkronize etmesine izin verir.

Cihaz Bilgileri

Saati Şarj Etme

⚠ UYARI

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

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulaşın. Temizleme talimatlarına bakın(*Cihaz Bakımı, sayfa 28*).

- 1 USB kablusunun küçük ucunu saatinizin şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 USB kablusunun büyük ucunu bir USB şarj girişine takın.
Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.

Saatinizin Şarj Edilmesiyle ilgili İpuçları

- USB kablusunu kullanarak saati şarj etmek için şarj cihazını saate güvenli bir şekilde takın (*Saati Şarj Etme, sayfa 27*).
USB kablusunu Garmin onaylı bir AC adaptörüyle standart bir elektrik prizine takarak veya bilgisayarınızdaki USB girişine yerleştirerek saati şarj edebilirsiniz.
- Kalan pil düzeyini saatin bilgi ekranından görüntüleyin (*Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 29*).

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 aksamara 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.

Deri bandı temiz ve kuru tutun. Deri bantla yüzmeyin veya duş almayın. Suya veya tere maruz kalmak deri bandı zarar verebilir. Alternatif olarak silikon bantları kullanabilirsiniz.

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.

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

- 1 Suyla durulayın veya nemli, tüy bırakmayan bir bez kullanın.
- 2 Saatin tamamen kurumasını sağlayın.

Deri Kayışları Temizleme

- 1 Deri kayışları kuru bir bezle silin.
- 2 Deri kayışları temizlemek için deri bakım ürünü kullanın.

Kayışları Değiştirme

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

Telefonum saatimle uyumlu mu?

vívomove Style/Luxe saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth 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.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
 - Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
 - Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.
- NOT:** Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin ([Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 23](#)).
 - Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 23](#)).
- 2 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

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

Stres seviyem görüntülenmiyor

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

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

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

Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor

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

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

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

- Küçük barometre deliklerini saatin arkasına, şarj temas noktalarının yanına konumlandırın ve şarj temas noktalarının etrafındaki alanı temizleyin.

Barometre deliklerinin tıkanması barometre performansını etkileyebilir. Alanı temizlemek için saati suyla durulayabilirsiniz.

Temizleme işleminden sonra saatin tamamen kurumasını sağlayın.

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

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.
- Egzersiz yaparken silikon bir bant kullanın.

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

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

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

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 32](#)).

- 1 Zamanınızın otomatik olarak ayarlandığını doğrulayın ([Saat Ayarları, sayfa 24](#)).
- 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 23](#)).
 - Cihazınızı bir mobil cihazla senkronize edin ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 23](#)).

Saat ve tarih otomatik olarak güncellenir.

Saat İbrelerini Hizalama

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

Hizalama Tamamlandı mesajı görüntülenir.

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

Pil Ömrünü Artırma

- Ekran parlaklığını ve kapanma süresini azaltın ([Görünüm Ayarları, sayfa 25](#)).
- Bilek hareketlerini devre dışı bırakın ([Görünüm Ayarları, sayfa 25](#)).
- Akıllı telefonunuzun bildirim merkezi ayarlarından, vívomove Style/Luxe cihazınızda gösterilen bildirim sayısını sınırlandırın ([Bildirimleri Yönetme, sayfa 20](#)).
- Akıllı bildirimleri kapatın ([Bluetooth Ayarları, sayfa 23](#)).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın ([Bluetooth Ayarları, sayfa 23](#)).
- Kalp hızını eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun ([Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 16](#)).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın ([Kalp Hızı ve Stres Ayarları, sayfa 24](#)).

NOT: Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları, VO2 maksimum değerini, stres seviyesini ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır ([Yoğun Olduğunuz Dakikalar, sayfa 7](#)).

Saatimin ekranı dış mekanda zor görülüyor

Saat, 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 algılama özelliği, dış mekan etkinliklerine başlarken kullanışlı olabilir ([Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 26](#)).

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** ögesini seçin.
 - Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.Bir bilgi mesajı görüntülenir.
- 4 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Cihazı Açma ve Ayarlama, sayfa 1*).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 23*).

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

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Saat yazılımınızı güncellemeden önce Garmin Express uygulamasını indirip yüklemeniz ve saatinizi eklemeniz gerekir (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 23*).

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express uygulaması bunu saatinize gönderir.
- 2 Garmin Express uygulaması güncelleme gönderimini tamamladıktan sonra saatin bilgisayar bağlantısını kesin.
Saatiniz güncellemeyi yükler.

Ürün Güncellemeleri

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

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

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

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
- www.garmin.com/ataccuracy adresine gidin.
Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

Cihaz Onarımı

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

Ek

Fitness Hedefleri

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

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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu (*Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 34*) 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.

