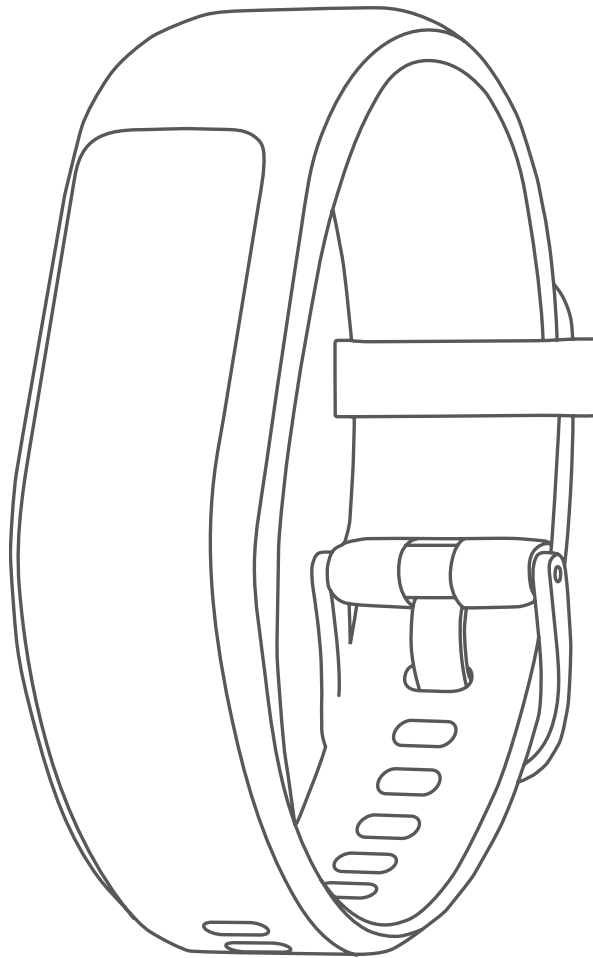




VÍVOSMART® 3

Käyttöopas

© 2020 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

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

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple®, iOS® 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 tavaramerkit ovat The Cooper Instituten omaisuutta. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

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

M/N: A03129

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Laitteen käynnistäminen ja määrittäminen	1
Laitteen käyttäminen	1
Laitteen käyttäminen	1
Widgetit	1
Automaattinen tavoite	2
Liikkumispalkki	2
Sykekaavion tarkasteleminen	2
Tehominuutit	2
Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen	2
Sykevaihtelu ja stressitaso	2
Unen seuranta	2
VIRB etäkäyttö	2
Harjoittelu	3
Ajoitetun suorituksen tallentaminen	3
Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen	3
Hälytykset	3
Kierrosten merkitseminen	3
Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille	4
Tietoja maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista	4
Kello	4
Sekuntikellon käyttäminen	4
Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen	4
Herätyskellon käyttäminen	4
Bluetooth yhteysominaisuudet	4
Ilmoitusten tarkasteleminen	4
Ilmoitusten hallinta	5
Kadonneen älypuhelimien paikantaminen	5
Älä häiritse -tilan käyttäminen	5
Historia	5
Historiatietojen tarkasteleminen	5
Garmin Connect	5
Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella	5
Tietojen synkronointi tietokoneeseen	5
Laitteen mukauttaminen	6
Laitteasetukset	6
Garmin Connect asetukset	7
Laitteen tiedot	7
Tekniset tiedot	7
Laitteen lataaminen	7
Laitteen huoltaminen	8
Vianmääritys	8
Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	8
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen	8
Aktiivisuuden seuranta	8
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä	9
Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa	9
Akunkeston maksimoiminen	9
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	9
Tuotepäivitykset	9
Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express	9
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella	9
Lisätietojen saaminen	9
Liite	9
Kuntoilutavoitteet	9
Tietoja sykealueista	9
Sykealuealaskenta	10
Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokitukset	10
Hakemisto	11

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 vívosmart 3 laitteen yhteysominaisuuksia, laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect™ sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth® asetuksista.

- 1 Asenna Garmin Connect sovellus älypuhelimellesi sovelluskaupasta.
- 2 Avaa latauspidikkeen varret puristamalla pidikkeen sivuilta ①.



- 3 Kohdista pidike liitinpintoihin ② ja vapauta pidikkeen varret.
- 4 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen ja käynnistä laite (*Laitteen lataaminen, sivu 7*).

Hello! näkyy, kun laite käynnistyy.



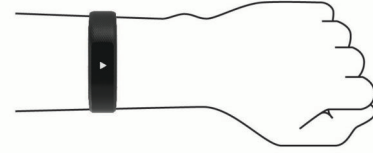
- 5 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse tai valikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite**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

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

Laitteen käyttäminen

- Kiinnitä laite ranneluun yläpuolelle.

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



HUOMAUTUS: optinen anturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa *Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä, sivu 9*.
- Lisätietoja tarkkuudesta on osoitteessa [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lisätietoja laitteen käyttämisestä ja huollosta on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

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. Ajoitetun suorituksen aikana voit käynnistää ja pysäyttää ajanoton kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
Ranneliike	Ota näyttö käyttöön kääntämällä ja nostamalla rannetta itseäsi kohti. Sammuta näyttö kiertämällä rannetta pois päin itsestäsi.
Painaminen pitkään	Avaa ja sulje valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
Pyyhkäisy	Selaa widgeteitä ja valikkoja pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.
Napautus	Voit tehdä valintoja napauttamalla kosketusnäyttöä. Napauttamalla kohtaa voit palata edelliseen näyttöön.

Widgetit

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

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksella voit valita kellotaulun ja lisätä tai poistaa widgeteitä, kuten älypuhelimien musiikin hallinnan (*Garmin Connect tilin laiteasetukset, sivu 7*).

Aika ja päiväys	Nykyinen aika ja päiväys. Laite päivittää ajan ja päiväyksen aina, kun synkronoit laitteen älypuhelimien tai tietokoneen kanssa.
	Päivän askelmäärä ja -tavoite. Laite oppii ja ehdottaa kullekin päivälle uutta askeltavoitetta.
	Päivän kiivettyjen kerrosten määrä ja tavoite.
	Viikon tehominuuttien määrä ja tavoite.
	Päivän aikana kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.
	Päivän aikana kuljettu matka kilometreinä tai mailleina.
VIRB	Pariliitetyn VIRB® actionkameran (myydään erikseen) hallinta.
	Älypuhelimien musiikkisoittimen hallinta.

	Nykyinen lämpötila ja sääennuste pariliitetystä älypuhelimesta.
	Älypuhelimien ilmoitusasetusten mukaisesti ilmoitukset esimerkiksi puheluista, tekstiviesteistä ja yhteisöpalvelusovellusten päivityksistä.
	Nykyinen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräinen leposykkeesi seitsemän päivän ajalta.
	Nykyinen stressitasosi. Laite arvioi stressitasosi mittamalla sykevaihtelua, kun et tee mitään. Stressitaso on sitä alempi, mitä pienempi numero on.

Automaattinen tavoite

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



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

Liikkumispalkki

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



Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä vähän.

Sykekaavion tarkasteleminen

Sykekaaviosta näet syketietosi viimeisimmän tunnin ajalta sekä alimman ja ylimmän sykkeesi lyönteinä minuutissa samalta ajanjaksolta.

- 1 Avaa sykenäkymä pyyhkäisemällä.
- 2 Näytä sykekaavio napauttamalla kosketusnäyttöä.

Tehominuutit

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

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

Tehominuuttien hankkiminen

vivosmart 3 laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmääräsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.

- Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

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 ①.

HUOMAUTUS: ① näkyy, kun kalorit on kalibroitava. Tämä kalibrointi on tehtävä vain kerran. Jos olet jo tallentanut ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen, ① ei välttämättä näy.

- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Sykevaihtelu ja stressitaso

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

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

Stressitasowidgetin tarkasteleminen

Stressitasowidget näyttää nykyisen stressitaso.

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

Rentoutusajastimen käynnistäminen

Käynnistämällä rentoutusajastimen voit aloittaa ohjatun hengitysharjoituksen.

- 1 Avaa stressitasonäyttö pyyhkäisemällä.
- 2 Napauta kosketusnäyttöä.
Stressitasokaavio tulee näyttöön.
- 3 Valitse **Rentoutusajanotto** pyyhkäisemällä.
- 4 Aseta rentoutusajastin valitsemalla ▲ tai ▼.
- 5 Valitse aika ja siirry seuraavaan näyttöön napauttamalla kosketusnäytön keskikohtaa.
- 6 Käynnistä rentoutusajastin kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 7 Seuraa näytön ohjeita.
- 8 Näet päivitetyn stressitaso, kun rentoutusajastin pääsee nolla.

Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa käytöstä muut ilmoitukset ja hälytykset paitsi herätykset (**Älä häiritse -tilan käyttäminen**, sivu 5).

VIRB etäkäyttö

VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB actionkameraa laitteesta. Osoitteesta www.garmin.com/VIRB voit ostaa VIRB actionkameran.

VIRB actionkameran hallinta

Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on *VIRB sarjan käyttöoppaassa*. Lisäksi sinun on otettava VIRB näyttö käyttöön vívosmart 3 laitteessa (*Garmin Connect tilin laiteasetukset, sivu 7*).

- 1 Käynnistä VIRB kamera.
- 2 Näytä **VIRB** näyttö vívosmart 3 laitteessa pyyhkäisemällä.
- 3 Odota, kun laite muodostaa yhteyden VIRB kameraan.
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla .
 - Videolaskuri ilmestyy vívosmart 3 laitteeseen.
 - Voit lopettaa videokuvan tallentamisen valitsemalla .
 - Voit ottaa valokuvan valitsemalla .

Harjoittelu

Ajoitetun suorituksen tallentaminen

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

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Voit selata suoritusluettelo pyyhkäisemällä:
 - Valitse kävelyä varten .
 - Valitse juoksua varten .
 - Valitse kardiosuoritusta varten .
 - Valitse voimaharjoittelua varten .
 - Valitse muita suoritustyyppiejä varten .
- 4 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 5 Aloita suoritus.
- 6 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä.
- 7 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
VIHJE: voit jatkaa ajanottoa kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 8 Valitse vaihtoehto pyyhkäisemällä:
 - Tallenna suoritus valitsemalla .
 - Voit poistaa suorituksen valitsemalla .

Voimaharjoittelusuorituksen tallentaminen

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

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Aloita ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- 4 Aloita ensimmäinen sarja.
Laite laskee tekemäsi toistot. Toistojen määrä näkyy, kun olet tehnyt vähintään 6 toistoa.
- 5 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä (valinnainen).
- 6 Lopeta sarja valitsemalla ➔.
Lepoajanotto tulee näkyviin.
- 7 Valitse levon aikana vaihtoehto:
 - Voit näyttää lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.
 - Voit muokata toistomäärää valitsemalla **Muokk. toistoja**, valitsemalla ▲ tai ▼ ja napauttamalla kosketusnäytön keskikohtaa.
- 8 Aloita seuraava sarja valitsemalla ➔.

9 Toista vaiheita 6–8, kunnes suoritus on valmis.

10 Pysäytä ajanotto kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.

11 Valitse vaihtoehto pyyhkäisemällä:

- Tallenna suoritus valitsemalla .
- Voit poistaa suorituksen valitsemalla .

Vinkkejä voimaharjoittelusuoritusten tallennukseen

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

Hälytykset

Hälytysten avulla voit pyrkiä tiettyyn aika-, matka-, kalori- ja syketavoitteeseen.

Toistuvan hälytyksen asettaminen

Toistuva hälytys käynnistyy aina, kun laite tallentaa tietyn arvon tai arvovälin. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään aina 100 kalorien välein. Garmin Connect tilillä voit mukauttaa toistuvien hälytysten määritettyjä arvoja tai välejä (*Suoritusprofiiliasetukset palvelussa Garmin Connect, sivu 7*).

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  ja valitse suoritus.
- 3 Valitse **Hälytykset**.
- 4 Ota hälytys käyttöön valitsemalla **Aika, Matka** tai **kcal**.

HUOMAUTUS: Matka-hälytys on käytettävissä ainoastaan kävelyn ja juoksun yhteydessä.

Joka kerta kun saavutat hälytyksen arvon, näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee.

Sykehälytysten määrittäminen

Voit määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa tavoitesykealueen tai mukautetun sykealueen. Voit esimerkiksi asettaa laitteen hälyttämään, kun sykkeesi on yli 180 lyöntiä minuutissa. Voit määrittää mukautetut alueet Garmin Connect tililläsi (*Suoritusprofiiliasetukset palvelussa Garmin Connect, sivu 7*).

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  ja valitse suoritus.
- 3 Valitse **Hälytykset** > **SY-häl.**
- 4 Valitse vaihtoehto:
 - Voit käyttää olemassa olevaa sykealuetta valitsemalla sykealueen.
 - Voit käyttää mukautettuja minimi- tai maksimiarvoja valitsemalla **Mukaut.**

Näyttöön tulee ilmoitus ja laite värisee aina, kun ylität tai alitat määritetyn alueen tai mukautetun arvon.

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 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse ja valitse suoritus.
- 3 Ota ominaisuus käyttöön valitsemalla **Auto Lap**.
- 4 Aloita suoritus.

Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille

Voit lähettää syketietoja vivosmart 3 laitteesta ja tarkastella niitä pariliitetyissä Garmin laitteissa. Voit lähettää syketietosi esimerkiksi Edge® laitteelle pyöräillessäsi tai VIRB actionkameralla suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: syketietojen lähettäminen lyhentää akunkestoa.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse > > .

vivosmart 3 laite alkaa lähettää syketietoja.

HUOMAUTUS: voit tarkastella ainoastaan sykkeenseurantaa, kun lähetät syketietoja.

- 3 Pariliitä vivosmart 3 laite Garmin ANT+® yhteensopivaan laitteeseen.

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

- 4 Lopeta syketietojen lähettäminen napauttamalla sykkeenseurantaa ja valitsemalla .

Tietoa maksimaalisen hapenottokyvyn arvioista

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

Laitteessa maksimaalisen hapenottokyvyn arvio näkyy numerona ja kuvauksena. Garmin Connect tilillä voit tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn arvion lisätietoja, kuten kuntoikäsi. Kuntoikäsi perusteella näet, miten kuntosi vertautuu eri-ikäisten sukupuolesi edustajien kanssa. Kuntoikäsi saattaa laskea ajan myötä kuntoillessasi.

Maksimaalisen hapenottokyvyn tiedot tarjoaa FirstBeat. Maksimaalisen hapenottokyvyn analyysi toimitetaan yhtiön The Cooper Institute® luvalla. Lisätietoja on liitteessä ([Maksimaalisen hapenottokyvyn vakioluokutukset, sivu 10](#)) ja osoitteessa www.CooperInstitute.org.

Maksimaalisen hapenottokyvyn arvion määrittäminen

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

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse .

Jos olet jo tallentanut 15 minuutin ripeän kävelysuorituksen, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio tulee näyttöön. Laite näyttää päivän, jolloin maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi päivitettiin viimeksi. Laite päivittää maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi aina, kun teet ajoitetun kävely- tai juoksusuorituksen.

- 3 Tarvittaessa voit mitata maksimaalisen hapenottokyvyn arviosi seuraamalla näytön ohjeita.

Kun testi on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus.

Kello

Sekuntikellon käyttäminen

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

Lähtölaskenta-ajastimen käynnistäminen

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse > .
- 3 Määritä ajastin valitsemalla tai .
- 4 Valitse aika ja siirry seuraavaan näyttöön napauttamalla kosketusnäytön keskikohtaa.
- 5 Aloita ajanotto valitsemalla .
- 6 Lopeta ajanotto valitsemalla .

Herätyskellon käyttäminen

- 1 Määritä herätysajat ja -tiheydet Garmin Connect tililläsi ([Garmin Connect tilin laiteasetukset, sivu 7](#)).
- 2 Avaa vivosmart 3 laitteen valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 3 Valitse > .
- 4 Voit selata herätyksiä pyyhkäisemällä.
- 5 Voit ottaa herätyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä valitsemalla sen.

Bluetooth yhteysominaisuudet

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

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

Sääpäivitykset: näyttää nykyisen lämpötilan ja sääennusteen älypuhelimesta.

Musiikin hallinta: voit hallita älypuhelimien musiikkisoitinta.

Etsi puhelin: paikantaa kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty vivosmart laitteeseen ja on kantoalueella.

Etsi laite: paikantaa kadonneen vivosmart laitteen, joka on pariliitetty älypuhelimien ja on kantoalueella.

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

Ohjelmistopäivitykset: laite lataa ja asentaa uusimman ohjelmistopäivityksen langattomasti.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- Kun ilmoitus näkyy laitteessa, valitse vaihtoehto:
 - Näytä koko ilmoitus napauttamalla kosketusnäyttöä ja valitsemalla .
 - Hylkää ilmoitus valitsemalla .
- Kun saapuva puhelu näkyy laitteessa, valitse vaihtoehto:

HUOMAUTUS: käytettävissä olevat vaihtoehdot vaihtelevat älypuhelimien mukaan.

 - Hyväksy puhelu älypuhelimessa valitsemalla .
 - Hylkää tai mykistä puhelu valitsemalla .

- Jos haluat näyttää kaikki ilmoitukset, avaa ilmoituswidget pyyhkäisemällä, napauta kosketusnäyttöä ja valitse vaihtoehto:
 - Voit selata ilmoituksia pyyhkäisemällä.
 - Näytä koko ilmoitus valitsemalla se ja valitsemalla ▼.
 - Ohita ilmoitus valitsemalla se ja valitsemalla ✕.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita vívosmart 3 laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

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

Kadonneen älypuhelimien paikantaminen

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

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse .

vivosmart 3 laite alkaa etsiä pariliitettyä älypuhelin. Älypuhelimesta kuuluu hälytys, ja Bluetooth signaalin voimakkuus näkyy vívosmart 3 laitteen näytössä. Bluetooth signaalin voimakkuus kasvaa, kun siirryt lähemmäs älypuhelin.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

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

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

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön valitsemalla  > .
- 3 Voit poistaa Älä häiritse -tilan käytöstä koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitsemalla  > **Ei käytössä**.

Historia

Laite tallentaa enintään 14 päivän aktiivisuus- ja syke-seurantatiedot sekä enintään seitsemän ajastettua suoritusta. Voit tarkastella viimeisimpiä seitsemää ajastettua suoritusta laitteessa. Kun synkronoit tietosi, voit tarkastella rajatonta määrää suorituksia sekä aktiivisuus- ja syke-seurantatietoja Garmin Connect tililläsi (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella*, sivu 5) (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen*, sivu 5).

Kun laitteen muisti on täynnä, laite alkaa korvata vanhimpia tietoja.

Historiatietojen tarkasteleminen

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.

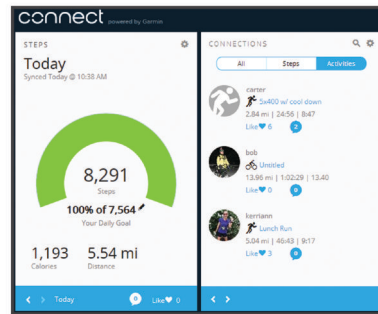
Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa

harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja patikointilenkeistä. Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität laitteesi ja puhelimesi Garmin Connect sovelluksessa, tai osoitteessa garminconnect.com.

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

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



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

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

- 1 Tuo laite älypuhelimien lähelle.
- 2 Avaa Garmin Connect sovellus.

VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.
- 3 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 tietokoneeseen Garmin Connect sovelluksen kanssa, sinun on asennettava Garmin Express™ sovellus (*Määrittäminen: Garmin Express*, sivu 6).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Avaa Garmin Express sovellus.

Laite siirtyy massamuistitilaan.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

4 Tarkastele tietoja Garmin Connect tililläsi.

Määrittäminen: Garmin Express

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

Laitteen mukauttaminen

Laiteasetukset

Voit mukauttaa joitakin vívosmart 3 laitteen asetuksia. Muita asetuksia voi lisäksi mukauttaa Garmin Connect tilillä.

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse .

: voit pariliittää älypuhelimien ja muuttaa Bluetooth asetuksia (*Bluetooth asetukset, sivu 6*).

: muuttaa näyttöasetuksia (*Näyttöasetukset, sivu 6*).

: määrittää laitteen käyttämään 12 tai 24 tunnin kelloa. Voit myös asettaa ajan manuaalisesti (*Ajan asettaminen manuaalisesti, sivu 6*).

: ottaa käyttöön aktiivisuuden seurannan ja ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä liikkumishälytyksen.

: muuttaa järjestelmäasetuksia (*Järjestelmäasetukset, sivu 6*).

Bluetooth asetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > . Bluetooth yhteytesi tila tulee näyttöön.

: ottaa langattoman Bluetooth tekniikan käyttöön ja poistaa sen käytöstä.

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

: vastaanota puhelu- ja tekstiviesti-ilmoituksia yhteensopivasta älypuhelimestasi. Voit näyttää ainoastaan saapuvien puheluiden ilmoitukset valitsemalla Vain puh.

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

Näyttöasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

Kirkkaus: määrittää näytön kirkkauden. Valitsemalla Autom. voit antaa laitteen säätää kirkkauden automaattisesti ympäristön valoisuuden mukaan. Voit muuttaa kirkkaustasoa manuaalisesti valitsemalla  tai .

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

Aikakatkat: määrittää ajan, jonka kuluttua näyttö sammuu.

HUOMAUTUS: akun virtaa kuluu sitä enemmän, mitä pitempi aikakatkaisuarvo on käytössä.

Ele: määrittää näytön käynnistymään ranne-eleillä. Esimerkki eleestä on ranteen kääntäminen kehoa kohti laitteen katsomista varten. Valitsemalla Vain suor. voit käyttää eleitä ainoastaan ajoitetuissa suorituksissa.

Suunta: määrittää laitteen näyttämään tietoja vaaka- tai pystysuunnassa.

Rannesykemittarin asetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse .

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

: voit määrittää laitteen lähettämään syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille, sivu 4*).

: voit määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää asetetun hälytyskynnyksen, kun olet ollut jonkin aikaa paikallasi (*Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen, sivu 6*).

Rannesykemittarin poistaminen käytöstä

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  >  > **Ei käytössä**.

Poikkeavan sykkeen hälytyksen määrittäminen

HUOMIO

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

Voit määrittää sykkeen kynnyksarvon.

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  > .
- 3 Pyyhkäise ja aseta sykkeen kynnyksarvo.
- 4 Vahvista arvo napauttamalla kosketusnäyttöä.

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

Ajan asettaminen manuaalisesti

Kellonaika asetetaan oletusarvoisesti automaattisesti, kun vívosmart 3 laite pariliitetään älypuhelimeen.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  >  > **Aseta aika** > **Manuaal.**
- 3 Voit määrittää tunnit, minuutit, kuukauden, päivän ja vuoden napauttamalla kosketusnäytön keskikohtaa.
- 4 Voit säätää asetuksia valitsemalla  tai .
- 5 Voit siirtyä seuraavaan näyttöön napauttamalla kosketusnäytön keskikohtaa.
- 6 Vahvista kukin asetukset valitsemalla .

Järjestelmäasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse  > .

Väri: määrittää värinätason.

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

Ranne: voit määrittää, kummassa ranteessa laitetta käytetään.

HUOMAUTUS: tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja eleissä.

Kieli: laitteen kielen määrittäminen.

HUOMAUTUS: valitse kieltä vastaava kaksikirjaiminen kielikoodi.

Yksik- kö: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan kilometreinä tai mailleina.

Tietoja: näyttää laitteen tunnuksen, ohjelmistoversion, säädöstiedot, käyttöoikeussopimuksen ja jäljellä olevan akun varauksen prosentteina (*Laitteen tietojen näyttäminen, sivu 7*).

Palauta oletukset: voit nollata käyttäjätiedot ja asetukset (*Kaikkien oletusasetusten palauttaminen, sivu 9*).

Garmin Connect asetukset

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

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

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella*, sivu 5) (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen*, sivu 5).

Garmin Connect tilin käyttäjäasetukset

Valitse Garmin Connect tilillä **Käyttäjäasetukset**.

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.

Sykealueet: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita.

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

Siirtyminen virransäästöön: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi.

Tehominuutit viikossa: voit määrittää viikoittaisen aikataavoitteen kohtalaisen tehon tai suuren tehon liikuntaa varten.

Garmin Connect tilin laiteasetukset

Valitse Garmin Connect tilillä **Laiteasetukset**.

Aktiivisuuden seuranta: ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä aktiivisuuden seurantaominaisuuksia, kuten liikkumishälytyksen.

Hälytykset: määrittää herätysajan ja -tiheyden laitetta varten. Voit määrittää enintään kahdeksan erillistä herätysaikaa.

Automaattinen suoritusten tunnistus: ottaa käyttöön ja poistaa käytöstä Move IQ tapahtumia. Voit määrittää, miten pian laite aloittaa tiettyjen suoritusten ajanoton automaattisesti.

HUOMAUTUS: asetus lyhentää akunkestoa.

Liike: määrittää taustavalon syttymään ranne-eleillä. Esimerkki eleestä on ranteen kääntäminen kehoa kohti laitteen katsomista varten.

Kellotaulu: voit valita kellotaulun.

Kotiwidget: määrittää oletuswidgetin, joka näkyy, kun laite on ollut käyttämättömänä.

Kieli: laitteen kielen määrittäminen.

Näytön suunta: määrittää laitteen näyttämään tietoja vaaka- tai pystysuunnassa.

Aikamuoto: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Aikakatkaisu: määrittää ajan, jonka kuluttua taustavalo sammuu.

HUOMAUTUS: akun virtaa kuluu sitä enemmän, mitä pitempi aikakatkaisuarvo on käytössä.

Yksikkö: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan kilometreinä tai mailleina.

Näkyvät widgetit: voit mukauttaa laitteessa näkyviä widgetejä.

Käyttöraanne: voit määrittää, kummassa ranteessa laitetta käytetään.

HUOMAUTUS: tätä asetusta käytetään voimaharjoittelussa ja eleissä.

Suoritusprofiiliasetukset palvelussa Garmin Connect

Valitse Garmin Connect tilillä **Suoritusasetukset** ja valitse suorituksen tyyppi.

Suoritusprofiiliasetukset: voit mukauttaa suoritusprofiilin hälytyksiä, kuten toistuvia hälytyksiä ja sykehälytyksiä. Voit määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa tavoitesykealueen tai mukautetun sykealueen. Voit valita valmiin sykealueen tai määrittää mukautetun alueen.

Automaattinen kierros: Määrittää laitteen merkitsemään kierrokset automaattisesti kilometrin tai mailin välein haluamasi mittayksikön mukaan (*Kierrosten merkitseminen*, sivu 3).

Automaattinen sarjan tunnistus: voit määrittää laitteen aloittamaan ja lopettamaan harjoitussarjat automaattisesti voimaharjoittelusuoritusten aikana.

Tietokentät: voit mukauttaa ajoitetun suorituksen aikana näkyviä tietonäyttöjä.

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumpolymeeriakku
Akunkesto	Enintään 5 päivää
Käyttölämpötila	-20–50 °C (-4–122 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus	2,4 GHz (nimellinen 3 dBm)
Vesitiiviys	Uinti ¹

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota, säädöstietoja ja jäljellä olevaa akun virtaa prosentteina.

- Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- Valitse  >  > **Tietoja**.
- Näytä tiedot pyyhkäisemällä.

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristön perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen. Katso puhdistusohjeet (*Laitteen huoltaminen*, sivu 8).

- Avaa latauspidikkeen varret puristamalla pidikkeen sivuilta .

¹ Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.



- 2 Kohdista pidike liitinpintoihin ② ja vapauta pidikkeen varret.
- 3 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen.
- 4 Lataa laitteen akku täyteen.

Laitteen latausvinkkejä

- Liitä laturi laitteeseen tukevasti, jotta voit ladata laitteen USB-kaapelilla (*Laitteen lataaminen*, sivu 7).
Laitteen voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksytyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin.
- Akun jäljellä oleva varaus näkyy kuvana laitteen tietonäytössä (*Laitteen tietojen näyttäminen*, sivu 7).

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 koteloa.

Älä aseta laitetta kuumaan paikkaan, kuten kuivausrumpuun.

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

Laitteen puhdistaminen

HUOMAUTUS

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

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

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

Vianmääritys

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

Vivosmart 3 laite on yhteensopiva langatonta Bluetooth tekniikkaa käyttävien älypuhelimien kanssa.

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

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

- Tuo laite riittävän lähelle älypuhelin.
- 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 Garmin Connect sovellus ja siirry pariliitostilaan valitsemalla tai ja **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Avaa laitteessa pariliitostila avaamalla valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitsemalla > > **Pariliit heti**.

Aktiivisuuden seuranta

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

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

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

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

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoi laitteen.

1 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen*, sivu 5).
- Synkronoi askelmäärä Garmin Connect sovelluksella (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella*, sivu 5).

2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.

Synkronointi voi kestää useita minutteja.

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

Stressitasoni ei näy

Rannesykemittauksen on oltava käytössä, jotta laite tunnistaa stressitason.

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

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

Tehominuutit vilkkuvat

Tehominuutit vilkkuvat, kun harjoittelusi tehotaso riittää tehominuuttien laskentaan.

Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.

Kiivettyjen kerrosten määrä ei näytä oikealta

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

- Etsi pienet ilmanpainemittarin aukot laitteen takaa latausliitäntöjen läheltä ja puhdista niiden ympäristö.

Ilmanpainemittarin aukoissa oleva lika saattaa vaikuttaa ilmanpainemittarin toimintaan. Voit puhdistaa alueen huuhtelemalla laitteen vedellä.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

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

Vinkkejä, jos syketiedot ovat vääriä

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

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

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtelee laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

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.

- 1 Varmista, että tietokoneessa tai mobiililaitteessa näkyy oikea paikallinen aika.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Synkronoi laite tietokoneeseen (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 5*).
 - Synkronoi laite älypuhelimeen (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 5*).

Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Akunkeston maksimoiminen

- Vähennä näytön kirkkautta ja lyhennä aikakatkaisua (*Näyttöasetukset, sivu 6*).
- Poista ranne-eleet käytöstä (*Näyttöasetukset, sivu 6*).
- Rajoita vivosmart 3 laitteessa näkyvien ilmoitusten määrää älypuhelimien ilmoituskeskuksen asetuksista (*Ilmoitusten hallinta, sivu 5*).
- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä (*Bluetooth asetukset, sivu 6*).
- Poista käytöstä langaton Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Bluetooth asetukset, sivu 6*).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille, sivu 4*).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Rannesykemittarin asetukset, sivu 6*).

HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suuritehoiset tehominuutit, maksimaalisen hapenottokyvyn arvio, stressitaso ja kulutetut kalorit (*Tehominuutit, sivu 2*).

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja suoritushistorian.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse  >  > **Palauta oletukset** > .

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

Ohjelmiston päivittäminen sovelluksella Garmin Express

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus ja lisättävä laite (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 5*).

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

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

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

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 5*).

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

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.

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 *Sykealue*laskenta, sivu 10-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

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epämiellyttävä tunne, 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	Prosenttipiste	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ylivertainen	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Erinomainen	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Hyvä	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Kohtuullinen	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Heikko	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

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

Hakemisto

A

aika **6, 9**
hälytykset **3**
ajastin **3**
lähtölaskenta **4**
akku **7**
lataaminen **7, 8**
maksimoiminen **6, 7, 9**
aktiivisuuden seuranta **1, 2**
asetukset **6, 7, 9**
laite **7**
Auto Lap **3, 7**

B

Bluetooth tekniikka **4–6, 8**

C

Connect IQ **1**

E

etäisyys, hälytykset **3**

G

Garmin Connect **1, 5, 7, 9**
Garmin Express **6**
ohjelmiston päivittäminen **9**

H

historia **5**
lähettäminen tietokoneeseen **5**
tarkasteleminen **5**
hälytykset **3, 4**
syke **6**
värinä **5**

I

ilmoitukset **1, 4, 5**

J

järjestelmäasetukset **6**

K

kalibroiminen **2**
kalibroiointi, kosketusnäyttö **9**
kalori **2**
hälytykset **3**
kello **4, 6**
kierrokset **3**
kosketusnäyttö **1**
kalibroiointi **9**

L

laitteen mukauttaminen **6**
laitteen puhdistaminen **8**
laitteen tunnus **7**
lataaminen **7, 8**
lepotila **2**
lisävarusteet **9**
lähtölaskenta-ajastin **4**

M

Maksimaalinen hapenottokyky **4, 10**
massamuistitila **5**

N

näyttö **6**
kalibroiointi **9**
näyttöasetukset **6**

O

ohjelmisto
päivittäminen **9**
versio **7**

P

pariliitos
ANT+ anturit **4**
älypuhelin **1, 8**
päivitykset, ohjelmisto **9**

S

sekuntikello **4**
sovellukset **4**
älypuhelin **1**
stressitaso **2, 8**
suoritukset **3**
suoritusten tallentaminen **3**
syke **1, 2**
alueet **9, 10**
anturien pariliitos **4**
hälytykset **3, 6**
mittari **6, 9**

T

taustavalo **5, 6**
tavoitteet **1, 7**
tehominuutit **2, 8**
tekniset tiedot **7**
tiedot
siirtäminen **5**
tallentaminen **5**
tietojen tallentaminen **5**
tietonäytöt **7**

U

USB **9**
tiedostojen siirtäminen **5**

V

valikko **1**
vianmääritys **3, 8, 9**
VIRB etäkäyttö **2, 3**

W

widgetit **2**

Ä

älypuhelin **8**
pariliitos **1, 8**
sovellukset **4**

