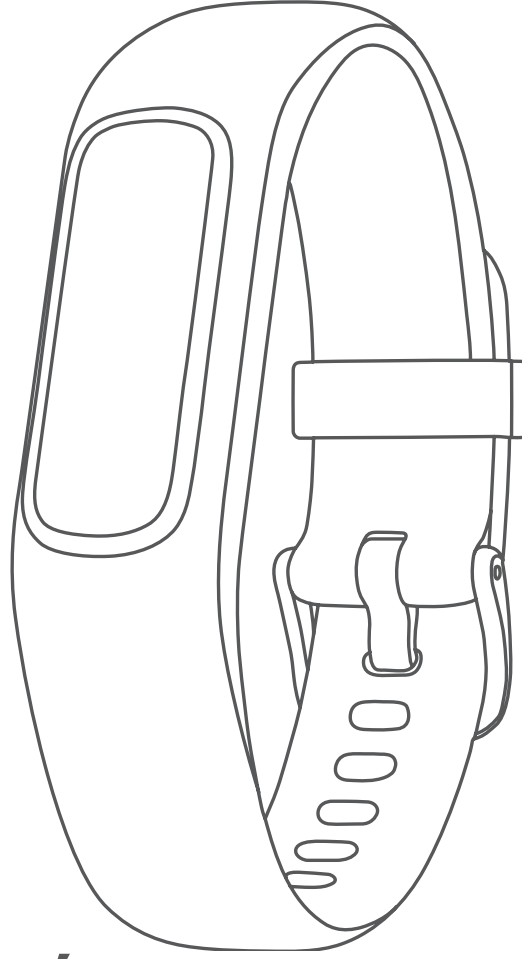




VÍVOSMART® 4

Kullanma Kılavuzu

© 2018 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 vivosmart®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ ve Toe-to-Toe™, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markasıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Apple®, Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. Firstbeat ile gelişmiş kalp atışı analizleri. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

Bu ürün ANT+® sertifikalıdır. Uyumlu ürün ve uygulamaların listesi için www.thisisant.com/directory adresini ziyaret edin.

M/N: A03430

İçindekiler

Giriş	1
Cihazın Kurulumu	1
Cihazı Takma	1
Cihazın Kullanımı	1
Menü Seçenekleri	1
Pil Gücünü Görüntüleme	1
Pencere Öğeleri	2
Adım Hedefi	2
Hareket Çubuğunu Görüntüleme	2
Kalp Hızı Pencere Öğesini Görüntüleme	2
Yoğun Olduğunuz Dakikalar	2
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama	2
Kalori Doğruluğunu Artırma	2
Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi	3
Rahatlama Zamanlayıcısını Kullanma	3
Body Battery	3
Uyku İzleme	3
VIRB Uzaktan Kumandası	3
VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme	3
Bluetooth Bağlantılı Özellikler	3
Bildirimleri Görüntüleme	3
Bildirimleri Yönetme	4
Gelen Aramaları Görüntüleme	4
Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma	4
Müzik Kontrolleri	4
GPS Bağlantısı	4
Saat	4
Kronometreyi Kullanma	4
Geri Sayım Zamanlayıcısını Başlatma	4
Alarm Saatini Kullanma	4
Antrenman	4
Sürekli Etkinlik Kaydetme	4
GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme	5
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme	5
Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları	5
Yüzme Etkinliği Kaydetme	5
Yüzme Etkinliklerini Kaydetmek İçin İpuçları	5
Bir Toe-to-Toe Meydan Okuması Başlatma	6
Kalp Hızı Özellikleri	6
Nabız Oksimetresi	6
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama	6
Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama	6
VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında	7
VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme	7
Garmin Connect	7
Garmin Move IQ™	7
Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme	7
Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme	7
Birden Fazla Mobil Cihaz Eşleştirme	7
Garmin Express Uygulamasını Ayarlama	8
Cihazınızı Özelleştirme	8
Cihaz Ayarları	8
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma	8
Ekran Parlaklığını Ayarlama	8
Titreşim Seviyesini Ayarlama	8
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları	8
Sistem Ayarları	8
Bluetooth Ayarları	8
Garmin Connect Ayarları	8
Görünüm Ayarları	8

Ses ve Uyarı Ayarları	9
Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme	9
Etkinlik İzleme Ayarları	9
Kullanıcı Ayarları	9
Genel Ayarlar	9
Cihaz Bilgileri	10
Teknik Özellikler	10
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme	10
Cihazı Şarj Etme	10
Cihazınızın Şarj Edilmesiyle İlgili İpuçları	10
Cihaz Bakımı	10
Cihazı temizleme	10
Sorun Giderme	10
Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?	10
Telefonum cihaza bağlanmıyor	10
Cihazım telefonun GPS'ine bağlanmıyor	10
Etkinlik İzleme	11
Adım sayım doğru olmayabilir	11
Cihazımdaki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor	11
Stres seviyem görüntülenmiyor	11
Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor	11
Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir	11
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları	11
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları	11
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları	11
Cihazım saati doğru göstermiyor	11
Cihazım yanlış dile ayarlanmış	11
Pil Ömrünü Artırma	12
Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme	12
Ürün Güncellemeleri	12
Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme	12
Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme	12
Daha Fazla Bilgi Alma	12
Ek	12
Fitness Hedefleri	12
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında	12
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları	13
VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri	13
Dizin	14

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.

Cihazın Kurulumu

Cihazı açmak ve kullanabilmek için bir güç kaynağına takmanız gerekir.

vivosmart 4 cihazını kullanmak için cihazı, bir akıllı telefon veya bilgisayar kullanarak kurmanız gerekir. Bir akıllı telefon kullanırken cihazınızın Bluetooth® ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect™ uygulaması üzerinden eşleştirilmesi gerekir.

1 Akıllı telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

2 Şarj klipsini sıkın ①.



3 Klipsi, cihazın arkasındaki bağlantılarla hizalayın ②.

4 Cihazı açmak için USB kablosunu bir güç kaynağına takın (*Cihazı Şarj Etme*, sayfa 10).

Hello! Mesajı, cihaz açıldığında görüntülenir.



5 Cihazınızı Garmin Connect hesabınıza eklemek için bir seçenek belirleyin:

- Garmin Connect uygulamasıyla ilk kez bir cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları izleyin.
- Garmin Connect uygulamasıyla daha önce başka bir cihaz eşleştirdiyseniz **≡** veya **...** menüsünden **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçip ekrandaki talimatları izleyin.

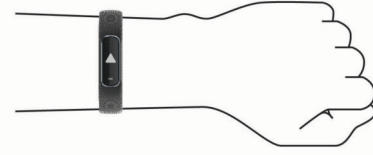
Eşleştirme işlemini başarılı bir şekilde gerçekleştirdikten sonra bir mesaj görüntülenir ve cihazınız otomatik olarak akıllı telefonunuzla senkronize edilir.

Cihazı Takma

- Cihazı bilek kemiğinin üzerine takın.

NOT: Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır. Cihazın kalp hızını daha doğru bir şekilde ölçmesi için koşu

veya egzersiz sırasında hareket etmemesi gerekir. Nabız oksimetresi ölçümleri için hareket etmemeniz gerekir.



NOT: Optik sensör, cihazın arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları*, sayfa 11.
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları*, sayfa 11.
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Cihazın kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: www.garmin.com/fitandcare.

Cihazın Kullanımı



İki kez dokunma	Cihazı uyandırmak için dokunmatik ekrana ① iki kez dokunun. NOT: Kullanılmadığında ekran kapanır. Ekran kapalıyken cihaz hala etkindir ve verileri kaydeder. Sürekli etkinlik sırasında, zamanlayıcıyı başlatmak veya durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
Bilek hareketi	Ekranı açmak için bileğinizi vücudunuza doğru döndürüp kaldırın. Ekranı kapatmak için bileğinizi vücudunuzun tersine doğru döndürün.
Basma	Menüyü ana saat ekranında açmak veya kapatmak için ⏮ ② öğesine basın. Önceki ekrana geri dönmek için ⏪ öğesine basın.
Kaydırma	Pencere öğeleri ve menü seçenekleri arasında geçiş yapmak için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.
Dokunma	Bir seçim yapmak için dokunmatik ekrana dokunun.

Menü Seçenekleri

Menüyü görüntülemek için **⏮** öğesine basabilirsiniz.

İPUCU: Menü seçeneklerinde gezinmek için kaydırın.



⏮	Sürekli etkinlik seçeneklerini görüntüler.
⏪	Kalp hızı özelliklerini görüntüler.
⌚	Zamanlayıcı, kronometre ve alarm seçeneklerini görüntüler.
📶	Bluetooth ile eşleştirilmiş akıllı telefonunuz için seçenekleri görüntüler.
⚙	Cihaz ayarlarını görüntüler.

Pil Gücünü Görüntüleme

Cihazınızın kalan pil gücünü görüntüleyebilirsiniz.

Saat ve tarih ekranını birkaç saniye basılı tutun.

Kalan pil gücü görüntü olarak görünür.

Pencere öğeleri

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

NOT: Saat görünümünü seçmek ve akıllı telefonunuz için müzik kontrolleri gibi pencere öğelerini eklemek veya kaldırmak üzere Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz (*Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 9*).

Saat ve tarih	Mevcut saat ve tarih. Cihazınızı bir akıllı telefon veya bilgi-sayar ile senkronize ettiğinizde cihaz, saati ve tarihi günceller.
	Gün içinde atılan toplam adım sayısı ve günlük hedefiniz. Cihaz, sizin için her gün yeni bir adım hedefi hesaplar ve sunar.
	Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı ve günlük hedefiniz.
	Hafta içinde toplam yoğun olduğunuz dakikalar ve hedefiniz.
	Aktif ve dinlenme kalorileriniz dahil olmak üzere gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.
	Gün içinde kat edilen mesafe, kilometre veya mil cinsinden.
VIRB	Eşleştirilmiş bir VIRB® aksiyon kamerası (ayrı satılır) için kontrol imkanı.
	Akıllı telefonunuzdaki müzik çalar için kontroller.
	Eşleştirilmiş bir akıllı telefondan alınan geçerli sıcaklık ve hava durumu tahminleri.
	Akıllı telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlası dahil aldığınız tüm bildirimler.
	Garmin Connect uygulamasında oluşturduğunuz özel mesaj.
	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınız ve yedi günlük ortalama dinlenme kalp hızınız.
	Mevcut stres seviyeniz. Cihaz, stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Düşük rakam daha düşük stres seviyesini gösterir.
	Mevcut Body Battery™ enerji seviyeniz. Cihaz; uyku, stres ve etkinlik verilerinizi temel alarak mevcut enerji rezervlerinizi hesaplar. Sayı ve enerji rezervi doğru orantılı olarak artış veya azalma gösterir.

Adım Hedefi

Cihazınız, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe cihaz, günlük hedefinize ② ulaşma doğrultusundaki ilerlemenizi ① kaydeder. Cihazınız günlük 7500 adım varsayılan hedefiyle başlar.



Otomatik hedef özelliğini kullanmak istemiyorsanız özelliği Garmin Connect hesabınızda devre dışı bırakıp kişiselleştirilmiş bir adım hedefi belirleyebilirsiniz (*Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 9*).

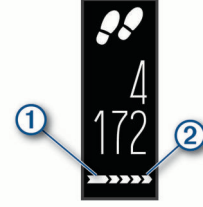
Hareket Çubuğunu Görüntüleme

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket çubuğu, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır.

Adımlar pencere öğesini görüntülemek için kaydırın.

Bir saat hareketsizlik sonrasında hareket çubuğu ① gösterilir.

NOT: Kısa bir zaman aşımının ardından, ekranda hareket çubuğu yerine günlük adım hedefiniz gösterilir.



Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir bölüm ② gösterilir.

NOT: Kısa bir mesafe yürüyerek hareket çubuğunu sıfırlayabilirsiniz.

Kalp Hızı Pencere Öğesini Görüntüleme

Kalp hızı pencere öğesi, dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı görüntüler. Kalp hızı doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Kalp hızı pencere öğesini görüntülemek için ekranı kaydırın.

Pencere öğesi mevcut kalp hızınız ① ile dinlenme kalp hızınızı ② (*Kalp Hızı Bölge Hakkında, sayfa 12*).



Yoğun Olduğunuz Dakikalar

Sağlık durumunuzu iyileştirmek için Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar haftalık en az 150 dakika tempolu yürüyüş gibi orta yoğunluklu etkinlik veya haftalık en az 75 dakika koşu gibi hareketli yoğunluklu etkinlik tavsiye eder.

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

vivosmart 4 cihazınız, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa cihaz, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

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

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 ① öğesini seçin.

NOT: Kalorilerin kalibre edilmesi gerektiğinde ① görüntülenir. Bu kalibrasyon işleminin bir kere yapılması yeterlidir. Daha önce sürekli yürüyüş ya da koşu verisi kaydettiyseniz ① görüntülenmeyebilir.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi

Cihazınız, genel stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Antrenman, egzersiz, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi, stres seviyenizi etkileyebilir. Stres seviyesi 0 ile 100 arası değişir. 0 ile 25 arası dinlenme durumunu, 26 ile 50 arası düşük 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 cihazı uyurken de takmalısınız.

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

Rahatlama Zamanlayıcısını Kullanma

Rehberli nefes alma egzersizi yapmak için rahatlama zamanlayıcısını kullanabilirsiniz.

- 1 Stres seviyesi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Rahatlama zamanlayıcısını başlatmak için ✓ ögesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Cihaz titreyerek nefes almanız veya vermeniz için işaret verir (*Titreşim Seviyesini Ayarlama, sayfa 8*).

Rahatlama zamanlayıcısı sona erdiğinde güncellenmiş stres seviyeniz görünür.

Body Battery

Cihazınız, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi ① 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.



Cihazınızda enerji rezervinizde artma, azalma veya sabit kalma durumlarını ifade eden bir eğilim oku da ② gösterilir.



Güncel Body Battery düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz (*Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları, sayfa 11*).

Uyku İzleme

Cihaz, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku düzeyleri ve uyku hareketi bulunur. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyen modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 8*).

VIRB Uzaktan Kumandası

VIRB uzaktan kumandası işlevi, cihazınızı kullanarak VIRB eylem kameranızı kontrol etmenize izin verir. Bir VIRB eylem kamerası satın almak için www.garmin.com/VIRB adresine gidin.

VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kamerasınızda uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*. Ayrıca, vívosmart 4 cihazınızda VIRB ekranını da etkinleştirmeniz gerekir (*Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 9*).

- 1 VIRB kamerasını açın.
- 2 vívosmart 4 cihazınızda **VIRB** ekranını görüntülemek için kaydırın.
- 3 Cihazın VIRB kamerasına bağlanmasını bekleyin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Video kaydetmek için [Video] ögesini seçin.
 - vívosmart 4 cihazında video sayacı görüntülenir.
 - Video kaydını durdurmak için [Stop] ögesini seçin.
 - Fotoğraf çekmek için [Photo] ögesini seçin.

Bluetooth Bağlantılı Özellikler

vivosmart 4 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.

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

Müzik kontrolleri: Akıllı telefonunuzdaki müzik çaları kontrol etmenizi sağlar.

Telefonumu bul: vívosmart cihazınızla eşleştirilmiş, menzil içinde yer alan kayıp akıllı telefonunuzun konumunu belirler.

Cihazımı bul: Akıllı telefonunuzla eşleştirilmiş, menzil içinde yer alan kayıp vívosmart 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 Görüntüleme

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

- 1 Bildirimler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 **Grrtle** ögesini seçin.

En son gelen bildirim, dokunmatik ekranın merkezinde görüntülenir.
- 3 Bildirimi seçmek için dokunmatik ekrana dokununuz.

İPUCU: Daha eski bildirimleri görüntülemek için ekranı kaydırın.

Mesajın tamamı ekranda kaydırılarak görüntülenir.

- 4 Bildirimi kapatmak için dokunmatik ekrana dokununuz ve ✕ ögesini seçin.

Bildirimleri Yönetme

vivosmart 4 cihazınızda görünen bildirimleri, uyumlu akıllı telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

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

Gelen Aramaları Görüntüleme

Cihazınız Garmin Connect uygulamasıyla eşleştirildiğinde, akıllı telefonunuza gelen aramaları cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

Cihazınızda bir gelen arama görüntülediğinde bir seçenek belirleyin:

NOT: Kullanılabilir seçenekler akıllı telefonunuza göre değişir.

- Akıllı telefonunuza gelen aramayı kabul etmek için dokunmatik ekrana dokununuz ve ✓ simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek için dokunmatik ekrana dokununuz ve ✕ simgesini seçin.
- Bildirimi yoksaymak için ☐ simgesini seçin.
- Akıllı telefonunuz Android işletim sistemine sahipse arayana otomatik yanıt göndermek için ■ ögesini seçin.

Kayıp Bir Akıllı Telefonu Bulma

Bu özelliği, Bluetooth kablosuz teknolojisi kullanılarak eşleştirilen ve aralık dışında olmayan kayıp bir akıllı telefonu bulmak için kullanabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için ☐ ögesine basın.
- 2 🔍 > 🔍 ögesini seçin.

vivosmart 4 cihazı, eşleştirdiğiniz akıllı telefonu arar. Akıllı telefonunuzda bir uyarı sesi çalınır ve cihaz ekranında Bluetooth sinyal gücü gösterilir. Bluetooth sinyal gücü akıllı telefonunuza yaklaştıkça artar.

Müzik Kontrolleri

Müzik kontrolü pencere ögesi, vivosmart 4 cihazınızı kullanarak akıllı telefonunuzdaki müziği kontrol etmenizi sağlar. Pencere ögesi, akıllı telefonunuzda güncel olarak etkin durumda olan veya en son etkin olarak kullanılmış ortam oynatıcısı uygulamasını kontrol eder. Herhangi bir ortam oynatıcısı etkin değilse pencere ögesi şarkı bilgilerini görüntüleyemez ve ortamı telefonunuzdan oynatmanız gerekir.

GPS Bağlantısı

GPS bağlantısı özelliği sayesinde cihazınızı, yürüyüş, koşu veya bisiklet etkinlikleri için GPS verilerini kaydetmek amacıyla akıllı telefonunuzdaki GPS antenini kullanır (**GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme, sayfa 5**). Konum, mesafe ve hız da dahil olmak üzere GPS verileri Garmin Connect hesabınızdaki etkinlik ayrıntılarında görünür.

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

Saat

Kronometreyi Kullanma

- 1 Menüü görüntülemek için ☐ ögesine basın.
- 2 ⌚ > ⌚ ögesini seçin.
- 3 Zamanlayıcıyı başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 4 Zamanlayıcıyı durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 5 Gerekirse zamanlayıcıyı sıfırlamak için ⌚ ögesini seçin.

Geri Sayım Zamanlayıcısını Başlatma

- 1 Menüü görüntülemek için ☐ ögesine basın.
- 2 ⌚ > ⌚ ögesini seçin.
- 3 Zamanlayıcıyı ayarlamak için kaydırın.
- 4 Saati ayarlamak için dokunmatik ekranın ortasına dokununuz ve sonraki ekrana geçin.
- 5 Zamanlayıcıyı başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 6 Gerekirse dokunmatik ekrana iki kez dokunarak zamanlayıcıyı durdurun ve devam ettirin.
- 7 Gerekirse zamanlayıcıyı sıfırlamak için ⌚ ögesini seçin.

Alarm Saatini Kullanma

- 1 Garmin Connect hesabınızdan alarm saatini ve sıklığını belirleyin (**Ses ve Uyarı Ayarları, sayfa 9**).
 - 2 Menüü görüntülemek için ☐ ögesine basın.
 - 3 ⌚ > ⌚ ögesini seçin.
 - 4 Alarmlar arasında gezinmek için kaydırın.
 - 5 Alarmı kapatmak için alarmlardan birini seçin.
- Alarm etkinleştirildiğinde saat ve tarih pencere ögesinde ⌚ simgesi görüntülenir.

Antrenman

Sürekli Etkinlik Kaydetme

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

- 1 Menüü görüntülemek için ☐ ögesine basın.
- 2 🏃 simgesini seçin.
- 3 Etkinlik listesinde gezinmek için kaydırın ve bir seçenek belirleyin:
 - Yürüyüş için 🚶 simgesini seçin.
 - Koşu için 🏃 simgesini seçin.
 - Güç antrenmanı için 🏋️ simgesini seçin.
 - Kardiyo antrenmanı için 🏊 simgesini seçin.
 - Bisiklet etkinliği için 🚴 simgesini seçin.
 - Kondisyon bisikleti etkinliği için 🚵 simgesini seçin.
 - Toe-to-Toe™ adım meydan okuması için 🏃 simgesini seçin.
 - Havuzda yüzme için 🏊 simgesini seçin.
 - Yoga etkinliği için 🧘 simgesini seçin.
 - Merdiven çıkma etkinliği için 🪜 simgesini seçin.
 - Diğer etkinlik türleri için 🏃 simgesini seçin.

NOT: Sürekli etkinlikleri eklemek veya kaldırmak için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz (**Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 9**).

- 4 Süreölçeri başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 5 Etkinliğinizi başlatın.

İPUCU: Dokunmatik ekrana iki kez dokunarak zamanlayıcıyı durdurabilir ve devam ettirebilirsiniz.

- 6 Dokunmatik ekranın üst kısmında gösterilen ek veri ekranlarını görüntülemek için dokunun.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra zamanlayıcıyı 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.

GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme

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

- 1 Menüü görüntülemek için  öğesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3  veya  simgesini seçin.
- 4 Cihazı Garmin Connect hesabınıza bağlamak için  simgesini seçin.
 simgesi cihazda görünür.
NOT: Cihazı akıllı telefonunuza bağlayamıyorsanız etkinliğe devam etmek için  simgesini seçebilirsiniz. GPS verileri kaybolmayacaktır.
- 5 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 6 Etkinliğinizi başlatın.
Etkinlik sırasında telefonunuz kapsama alanında olmalıdır.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik zamanlayıcısını 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 tekrarlanmasıdır.

- 1 Menüü görüntülemek için  düğmesine basın.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 Tekrarları saymayı ayarlamak için kaydırın.
- 4 **Tekrarları Sayma** öğesini seçin.
- 5 Tekrarları saymayı açmak için dokunmatik ekrana dokunun.
- 6 Etkinlik zamanlayıcısı ekranına geri dönmek için  düğmesine basın.
- 7 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 8 İlk setinize başlayın.
Cihaz tekrarlarınızı sayar ve mevcut kalp hızınız ile tekrar sayınızı görüntüler (*Veri Alanlarını Özelleştirme, sayfa 9*).
- 9 Seti bitirmek için  düğmesine basın.
Dinlenme zamanlayıcısı görüntülenir.
- 10 Dinlenme sırasında şu seçenekleri belirleyebilirsiniz:
 - Ek veri ekranlarını görüntülemek için dokunmatik ekranın üst kısmına dokunun.
 - Tekrar sayısını düzenlemek için  simgesine dokunun.
 - Saat ve tarih veya müzik kontrolleri pencere öğelerini görüntülemek için yukarıya veya aşağıya kaydırın.
 - Etkinliği duraklatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 11 Sonraki sete başlamak için  düğmesine basın.

12 Etkinliğiniz tamamlanana kadar 8 - 10 arası adımları tekrarlayın.

13 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.

14 Bir seçenek belirleyin:

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

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları

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

Yüzme Etkinliği Kaydetme

NOT: Kalp hızı ölçme özelliği yüzerken kullanılamaz.

- 1 Menüü görüntülemek için  simgesine basın.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 **Beceri Sev.** seçin.
- 4 Bir **Havuz Byt** seçin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
Cihaz etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 6 Etkinliğinizi başlatın.
Cihaz, yüzme aralıklarını ya da havuz uzunluklarını otomatik olarak kaydeder ve bunları dokunmatik ekranın üst kısmında gösterir.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra zamanlayıcıyı durdurmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
- 8 Gerekirse  simgesini belirleyerek uzunluk sayılarını düzenleyin.
- 9  simgesine basın.
- 10 Bir seçenek belirleyin:
 - Uzunluk sayılarını düzenlemek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  simgesini seçin.

Yüzme Etkinliklerini Kaydetmek İçin İpuçları

- Zamanlayıcıyı havuza girmeden önce başlatın.
- En iyi sonuçları almak için kulaç tiplerini yüzme etkinliği sırasında değiştirmeyin.
- Uzunluk sayısını düzenlemeden önce ekranı kurulaşın.
- Cihazın gelecekte uzunluklarınızı daha doğru sayabilmesi için uzunluk sayısını düzenleyin.

- Havuz uzunluğu sayısını düzenlemeniz gerekmiyorsa otomatik kayıt zamanlayıcısı zamanlı yüzme etkinliğinin sonunda otomatik olarak başlayana kadar bekleyin.

Bir Toe-to-Toe Meydan Okuması Başlatma

Uyumlu cihaza sahip bir arkadaşınızla 2 dakikalık Toe-to-Toe meydan okuması başlatabilirsiniz.

- Menüyü görüntülemek için  öğesine basın.
- Menzil (3 m) içindeki başka bir oyuncuya meydan okumak için  >  öğesini seçin.
NOT: Her iki oyuncu da cihazında meydan okuma başlatmalıdır.
Cihaz 30 saniye içinde herhangi bir oyuncu bulamazsa meydan okumanın süresi dolar.
- Oyuncunun adına dokunun.
- Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için dokunmatik ekrana iki kez dokunun.
Zamanlayıcı başlamadan önce cihaz geriye doğru 3 saniye sayar.
- 2 dakika boyunca adım atın.
3 saniye kaldığında, süre dolana kadar cihaz sesli uyarı verir.
- Cihazları menzil (3 m) içine getirin.
Cihazlar, her bir oyuncunun adım sayısını ve birinci mi ikinci mi olduğunu görüntüler.

Oyuncular  öğesine dokunarak başka bir meydan okuma başlatabilir veya menüden çıkabilir.

Kalp Hızı Özellikleri

vivosmart cihazında, bilekten kalp hızı verilerinizi incelemenizi sağlayan bir kalp hızı menüsü mevcuttur.

	Kanınızdaki oksijen satürasyonunu izler. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, vücudunuzun egzersiz ve strese nasıl uyum sağladığını belirlemenize yardımcı olabilir. NOT: Darbe oksimetresi sensörü, cihazın arkasında bulunmak-tadır.
	Atletik performansın bir göstergesi olan ve fitness seviyeniz geliştikçe artması gereken mevcut VO2 maksimum değerınızı görünümler.
	Eşleştirilmiş bir Garmin® cihazına mevcut kalp hızınızı yayınlarsınız.

Nabız Oksimetresi

vivosmart cihazında, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, vücudunuzun egzersiz ve strese nasıl uyum sağladığını belirlemenize yardımcı olabilir. Cihazınız, kanınızdaki oksijen seviyesini tespit etmek için cildinize ışık tutar ve ne kadar ışığın emildiğini ölçer. Bu, SpO₂ olarak adlandırılır.

Nabız oksimetresi ölçümleri, cihaz üzerinde SpO₂ yüzdesi olarak görünür. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi Uyku İzleme'yi Etkinleştirme](#), sayfa 6). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

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

- Cihazı bilek kemiğinizin üzerine takın.
Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Menüyü görüntülemek için  öğesine basın.
-  >  öğesini seçin.

- Cihaz kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken cihazın takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- Hareket etmeyin.
Cihaz, oksijen satürasyonunuzu yüzde olarak görüntüler.



NOT: Garmin Connect hesabınızdaki nabız oksimetresi ayarlarını özelleştirebilirsiniz ([Etkinlik İzleme Ayarları](#), sayfa 9).

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme'yi Etkinleştirme

Cihazınızı, tanımladığınız uyku aralığı içinde 4 saate kadar kanınızdaki oksijen seviyesini veya SpO₂ oranını ölçecek şekilde ayarlayabilirsiniz ([Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları](#), sayfa 11).

- Garmin Connect uygulamasındaki ayarlar menüsünden **Garmin Cihazları** öğesini seçin.
- Cihazınızı seçin.
- Etkinlik İzleme > Nabız Oksimetresi** öğesini seçin.
- Nabız Oksimetresi Uyku İzleme** öğesini seçin.

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

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 eşiği değerini Garmin Connect hesabınızda ayarlayabilirsiniz ([Ses ve Uyarı Ayarları](#), sayfa 9).

- Menüyü görüntülemek için  düğmesine basın.
-  >  > **Anormal Kalp Hızı Uyarıları** öğesini seçin.
- Yksk** veya **Düşk** öğesini seçin.
- Uyarıyı etkinleştirmek için ekrana bir kez dokunun.

Belirlenen değeri aştığınızda veya değerin altına düştüğünüzde bir mesaj gösterilir ve cihaz titrer.

NOT: Uyarıyı hem cihazınızda hem Garmin Connect hesabınızda etkinleştirmeniz gerekir.

Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi vivosmart 4 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.

- Menüyü görüntülemek için  öğesine basın.
-  >  öğesini seçin.
vivosmart 4 cihazı kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.
NOT: Kalp hızı verileri yayınlanırken saat ve tarih pencere öğesini görüntülemek için ekranı kaydırabilirsiniz.
- vivosmart 4 cihazınızı Garmin ANT+® uyumlu cihazınızla eşleştirin.

NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.

- 4 Kalp hızı verilerinin yayınlanmasını durdurmak için  düğmesine basın.

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, atletik performansın bir göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir.

VO2 maksimum tahmininiz cihazda sayı ve açıklama olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, kondisyon yaşınızı da içeren VO2 maksimum tahmininiz hakkında ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz. Kondisyon yaşınız, cinsiyeti sizinle aynı fakat yaşı farklı olan birine kıyasla, kondisyonunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Egzersiz yaptıkça kondisyon yaşınız düşebilir.

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 13) 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  öğesine basın.
- 2  >  öğesini 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 VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için ekrandaki talimatları izleyin.
Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.
- 4 Manuel olarak VO2 maksimum testi başlatıp güncel tahmini öğrenmek için geçerli değerimize dokununuz ve talimatları uygulayın.
Cihazda, yeni VO2 maksimum testi tahmininiz güncellenir.

Garmin Connect

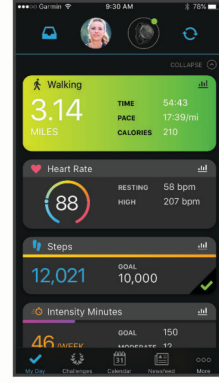
Garmin Connect hesabınızdan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect hesabınız; izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, sürüş, yüzme, doğa yürüyüşü ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri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

Garmin Connect uygulamanızı kullanıp cihazınızı telefonunuzla eşleştirerek ya da connect.garmin.com adresine giderek ücretsiz Garmin Connect hesabınızı oluşturabilirsiniz.

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

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

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



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme

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

- 1 Cihazı akıllı telefonunuza yaklaştırın.
- 2 Garmin Connect uygulamasını açın.
İPUCU: Uygulama, arka planda açık olabilir ya da çalışabilir.
- 3 Menüü görüntülemek için  düğmesine basın.
- 4  >  simgesini seçin.
- 5 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.
- 6 Mevcut verilerinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyin.

Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme

Verilerinizi, bilgisayarınızdaki Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeden önce, Garmin Express™ uygulamasını yüklemeniz gerekir ([Garmin Express Uygulamasını Ayarlama](#), sayfa 8).

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

Birden Fazla Mobil Cihaz Eşleştirme

vivosmart 4 cihazınızı birden fazla mobil cihazla eşleştirebilirsiniz. Örneğin vivosmart 4 cihazınızı bir akıllı telefon ve bir tabletle eşleştirebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasını mobil cihazınıza yükleyin ve uygulamayı açın ([Garmin Connect](#), sayfa 7).

- 2 Menüü görüntülemek için vivosmart 4 cihazınızda  düğmesine basın ve eşleştirme moduna girmek üzere  >  öğesini seçmek için kaydırın.
- 3 vivosmart 4 cihazınızı eşleştirmek ve kurulum işlemini tamamlamak için mobil cihazınızdaki talimatları uygulayın.
- 4 Gerekirse eklenecek her mobil cihaz için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

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

Cihazınızı Özelleştirme

Cihaz Ayarları

Bazı ayarları vivosmart 4 cihazınızdan özelleştirebilirsiniz. Ek ayarlar Garmin Connect hesabınızdan özelleştirilebilir.

Menüü görüntülemek için  düğmesine basın ve  öğesini seçin.

 Rahatsız etmeyin modunu açıp kapatır (*Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 8*).

 Parlaklık seviyesini ayarlar (*Ekran Parlaklığını Ayarlama, sayfa 8*).

NOT: Yüksek ekran parlaklığı, pil ömrünü azaltır.

 Titreşim seviyesini ayarlar (*Titreşim Seviyesini Ayarlama, sayfa 8*).

NOT: Yüksek titreşim düzeyi, pil ömrünü azaltır.

 Kalp hızı modunu ayarlar ve anormal kalp hızı uyarılarını açıp kapatır (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 8*).

 Cihaz bilgilerini görüntüler ve cihazı sıfırlamanızı sağlar (*Sistem Ayarları, sayfa 8*).

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Rahatsız etmeyin modunu, titreşimleri devre dışı bırakmak ve uyarılar ile bildirimler sırasında ekran parlaklığını kapatmak için kullanabilirsiniz. Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

- Rahatsız etmeyin modunu manuel olarak açmak veya kapatmak için  simgesine basın,  >  öğesini seçin.
- Uyku saatlerinizde rahatsız etmeyin modunu otomatik olarak açmak için Garmin Connect uygulamasındaki cihaz ayarlarına gidin ve **Sesler ve Uyarılar > Uyku Sırasında Rahatsız Etme** öğesini seçin.

Ekran Parlaklığını Ayarlama

- 1 Menüü görüntülemek için  öğesine basın.
- 2  >  öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Parlaklığı manuel olarak ayarlamak için 1 ile 7 arasında bir sayı seçin.
 - Cihazın ortam ışığı sensörünün parlaklığı ortamınıza göre otomatik olarak ayarlaması için **Oto** öğesini seçin.

NOT: Ekran parlaklığı pil ömrünü etkiler.

Titreşim Seviyesini Ayarlama

- 1 Menüü görüntülemek için  öğesine basın.
 - 2  >  öğesini seçin.
 - 3 Titreşim seviyesini seçmek için ekrana dokunun.
- NOT:** Yüksek titreşim düzeyi, pil ömrünü azaltır.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

 öğesini seçerek menüü görüntüleyin, ardından  >  öğesini seçin.

Kalp Hızı Modu: Bilekten kalp hızı ölçme monitörünü açmanızı veya kapatmanızı sağlar. Bilekten kalp hızı ölçmeyi yalnızca sürekli etkinliklerde kullanmak için Sdc Etkn seçeneğini belirleyebilirsiniz.

Anormal Kalp Hızı Uyarıları: Cihazı, hareketsiz geçirdiğiniz bir sürenin ardından kalp hızınızın belirli bir eşiğin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak biçimde ayarlamanızı sağlar (*Ses ve Uyarı Ayarları, sayfa 9*).

Sistem Ayarları

Menüü görüntülemek için  düğmesine basın ve  >  öğesini seçin.

Yazılım: Yazılım sürümünü görüntüler.

Düzenleyici: Düzenleyici bilgileri görüntüler.

Sıfırla: Kullanıcı verilerini silmenizi ve ayarları sıfırlamanızı sağlar (*Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme, sayfa 12*).

Cihaz Kim. ve Lisans: Birim kimliğini ve lisans sözleşmesi bilgilerini görüntüler.

Bluetooth Ayarları

 düğmesine basarak menüü görüntüleyin, ardından  öğesini seçin.

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

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

 Bluetooth teknolojisini açar ve kapatır. Bu ayar, Garmin Connect uygulamasını kullanarak bildirimler ve etkinlik yüklemeleri dahil olmak üzere Bluetooth bağlantılı özellikleri kullanmanızı sağlar.

Garmin Connect Ayarları

Cihaz ayarlarınızı, etkinlik seçeneklerinizi ve kullanıcı ayarlarınızı Garmin Connect hesabınız üzerinden özelleştirebilirsiniz. Bazı ayarlar vivosmart 4 cihazınız üzerinden de özelleştirilebilir.

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

Ayarları özelleştirdikten sonra, değişiklikleri cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 7*) (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 7*).

Görünüm Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Görünüş öğesini seçin.

NOT: Bazı ayarlar, ayarlar menüsündeki alt kategoride görüntülenir. Uygulama veya web sitesi güncellemeleri, bu ayarlar menülerini değiştirebilir.

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

Ana Sayfa Pencere Öğesi: Hareketsiz geçen süreden sonra görünen pencere öğesini ayarlamanızı sağlar.

Özel Pencere Öğesi: Pencere öğesi döngüsünde görünen özel bir mesaj girmenizi sağlar.

Saat Görünümü: Saat görünümünü seçmenizi sağlar.

Ekran Seçenekleri: Ekranınızı özelleştirmenizi sağlar.

Mola: Ekran parlaklığı kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlar.

NOT: Zaman aşımının uzunluğu, pil ömrünü azaltır.

Hareket: Ekran parlaklığını, bileğinizi cihazı görüntülemek üzere vücudunuza doğru döndürdüğünüzde açacak şekilde ayarlar.

Ses ve Uyarı Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Sesler ve 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 Uyarıları: 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 olağan dışı 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 saatlerinin sırasında otomatik olarak rahatsız etmeyin modunu açacak şekilde ayarlar (**Kullanıcı Ayarları**, sayfa 9).

Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme

Cihazınızda hangi etkinliklerin gösterileceğini seçebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect cihaz menünüzden **Etkinlik Seçenekleri** ögesini seçin.
- 2 **Düzenle**'yi seçin.
- 3 Cihazınızda gösterilecek etkinlikleri seçin.
NOT: Yürüme ve koşma etkinlikleri kaldırılamaz.
- 4 Gerekirse uyarılar ve veri alanları gibi, ayarlarını özelleştirmek istediğiniz etkinliği seçin.

Turları İşaretleme

Cihazınızı, her kilometre veya milde turu işaretleyen Auto Lap® özelliğini kullanarak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

NOT: Auto Lap özelliği tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Garmin Connect uygulamasındaki ayarlar menüsünden **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Etkinlik Seçenekleri** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 **Auto Lap** ögesini seçin.

Veri Alanlarını Özelleştirme

Etkinlik süreölçeri çalışırken gösterilen ekranlar için veri alanı kombinasyonlarını değiştirebilirsiniz.

NOT: Havuzda Yüzme ögesini özelleştiremezsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasındaki ayarlar menüsünden **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Etkinlik Seçenekleri** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 **Veri Alanları** ögesini seçin.
- 6 Değiştirilecek veri alanını seçin.

Etkinlik İzleme Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Etkinlik İzleme ögesini seçin.

NOT: Bazı ayarlar, ayarlar menüsündeki alt kategoride görüntülenir. Uygulama veya web sitesi güncellemeleri, bu ayarlar menülerini değiştirebilir.

Etkinlik İzleme: Etkinlik izleme özelliklerini açar ve kapatır.

Otomatik Etkinlik Başlatma: Move IQ özelliği, minimum süre eşiğinde yürüdüğünüzü veya koştuğunuzu tespit ederse cihazınızın 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 Çıkın 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.

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: 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 özelleştirmenizi 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.

Birimler: Cihazın kat edilen mesafeyi kilometre veya mil cinsinden görüntüleyeceğini belirler.

Cihaz Bilgileri

Teknik Özellikler

Pil türü	Şarj edilebilir, dahili lityum polimer pil
Pil ömrü	7 güne kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 50°C (-4° - 122°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansları/protokolleri	0 dBm nominalde 2,4 GHz • ANT+ kablosuz iletişim protokolü • Bluetooth kablosuz teknolojisi
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme ¹

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliğini, yazılım sürümünü ve düzenleyici bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  ögesini seçin.
- 3 Bilgileri görüntülemek için kaydırın.

Cihazı Şarj Etme

⚠ UYARI

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

DUYURU

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

- 1 Klipsin kollarını açmak için şarj klipsinin iki ucunu birbirine yakınlaştırın .



- 2 Klipsi bağlantılarla  hizalayıp klipsin kollarını serbest bırakın.
- 3 USB kablosunu güç kaynağına takın.
- 4 Cihazı tamamen şarj edin.

Cihazınızın Şarj Edilmesiyle İlgili İpuçları

- USB kablosunu kullanarak cihazı şarj etmek için şarj aletini cihaza güvenli bir şekilde takın (*Cihazı Şarj Etme, sayfa 10*). USB kablosunu Garmin onaylı bir AC adaptörüyle standart bir elektrik prizine takarak veya bilgisayarınızdaki USB girişine yerleştirerek cihazı şarj edebilirsiniz.
- Kalan pil düzeyini cihaz bilgi ekranından görüntüleyin (*Pil Gücünü Görüntüleme, sayfa 1*).

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 aksamlara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayın. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Kurutucu gibi yüksek sıcaklıklı ortamlarda bırakmayın.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayın.

Cihazı temizleme

DUYURU

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

- 1 Cihazı, hafif deterjanlı solüsyonla nemlendirilmiş bir bezle silin.
- 2 Silerek kurulayın.

Temizleme işleminden sonra cihazın tamamen kurumasını sağlayın.

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

Sorun Giderme

Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?

vivosmart 4 cihazı, Bluetooth teknolojisini kullanan akıllı telefonlarla uyumludur.

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

Telefonum cihaza bağlanmıyor

- Cihazı akıllı telefonunuzun yakınına getirin.
- Cihazlarınızın önceden eşleştirildiyse her iki cihazda da Bluetooth özelliğini kapatın ve tekrar açın.
- Cihazlarınızın 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.
- Cihazınızda  düğmesine basarak menüyü görüntüleyin ve  >  simgesini seçerek eşleştirme moduna girin.

Cihazım telefonun GPS'ine bağlanmıyor

- Cihazı akıllı telefonunuzun yakınına getirin.
- Akıllı telefonunuzda GPS'i etkinleştirin.
- Telefonunuzun konum hizmetlerinin Garmin Connect uygulaması için etkin olduğunu doğrulamak üzere telefonunuzun ayarlarını kontrol edin.
- Gökyüzünü net bir şekilde gördüğünüz, yüksek bina ve ağaçlardan uzak, açık bir alana çıkın.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

¹

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

Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

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

Cihazımdaki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, cihazınızı senkronize ettiğinizde güncellenir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Adım sayınızı Garmin Connect uygulaması ile senkronize edin (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 7*).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulaması ile senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 7*).

2 Cihazın verilerinizi senkronize etmesini bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

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

Stres seviyem görüntülenmiyor

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

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

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

Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor

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

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

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

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

- Küçük barometre deliklerini cihazın arkasına, şarj temas noktalarının yanına konumlandırın ve şarj temas noktalarının etrafındaki alanı temizleyin.
Barometre deliklerinin tıkanması barometre performansını etkileyebilir. Alanı temizlemek için cihazı suyla durulayabilirsiniz.
Temizleme işleminden sonra cihazın tamamen kurummasını sağlayın.
- Merdiven çıkarken tırabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceği için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle cihazı örtün.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Cihazı takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Cihazı kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Cihazın arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Cihazı bilek kemiğinizin üzerine takın. Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.
NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.
- Her antrenmandan sonra cihazı temiz suyla durulayın.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

- Body Battery seviyeniz, cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize ettiğinizde güncellenir.
- Daha doğru sonuçlar almak için cihazı uyurken de takın.
- Dinlenme ve güzel bir uyku, Body Battery seviyenizi yükseltebilir.
- Zorlu etkinlikler, yüksek stres ve kalitesiz uyku, Body Battery seviyenizin düşmesine neden olabilir.
- Aldığınız besinler ve kafein gibi uyarıcıların Body Battery seviyeniz üzerinde etkisi olmaz.

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.

- 1 Bilgisayarınızın ya da mobil cihazınızın yerel saati doğru gösterdiğinden emin olun.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Cihazınızı bir bilgisayarla senkronize edin (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 7*).
 - Cihazınızı bir mobil cihazla senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 7*).

Saat ve tarih otomatik olarak güncellenir.

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Cihazınız için yanlış bir dil seçtiyseniz cihaz dili seçiminizi değiştirebilirsiniz.

- 1 Akıllı telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın, ☰ veya ⋮ simgesini seçin ve **Garmin Cihazları** seçeneğini belirleyin.
- 2 Cihazınızı seçin.
- 3 **Genel > Dil** öğesini seçin.
- 4 Tercih ettiğiniz dili seçin.
- 5 Cihazınızı senkronize edin.

Pil Ömrünü Artırma

- Ekran parlaklığını azaltın ve kapanma süresini kısaltın (*Ekran Parlaklığını Ayarlama, sayfa 8*).
 - Bilek hareketlerini devre dışı bırakın (*Görünüm Ayarları, sayfa 8*).
 - Akıllı telefonunuzun bildirim merkezi ayarlarından, vivosmart 4 cihazınızda gösterilen bildirim sayısını sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 4*).
 - Akıllı bildirimleri devre dışı bırakın (*Ses ve Uyarı Ayarları, sayfa 9*).
 - Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın (*Bluetooth Ayarları, sayfa 8*).
 - Nabız oksimetresi uyku izlemeyi devre dışı bırakın (*Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 9*).
 - Kalp hızını eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 6*).
 - Bilekten kalp hızı izleme özelliğini devre dışı bırakın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 8*).
- NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları, VO2 maksimum değerini, stres seviyesini ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.

Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme

Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için ☐ öğesine basın.
- 2 ⚙ > ⓘ > **Sıfırla** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
 - Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
- 4 ☐ öğesine basın.
- 5 ✓ öğesini seçin.

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihaz yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve cihazı uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Cihazın Kurulumu, sayfa 1*).

Cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 7*).

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

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Cihaz yazılımınızı güncellemeden önce Garmin Express uygulamasını indirip yüklemeniz ve cihazınızı eklemeniz gerekir (*Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 7*).

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

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.

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 13*) 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

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
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.

Dizin

A

adım uzunluğu 9
adımlar 2, 9
akıllı telefon 3, 4, 10
eşleştirme 1, 7, 8, 10
uygulamalar 3
aksesuarlar 12
alarmlar 4
saat 9
ana ekran, özelleştirme 8
antrenman 5
aralıklar, yüzme 5
Auto Lap 9
ayarlar 6, 8, 9, 12
cihaz 8, 9

B

bildirimler 2–4, 9
birim numarası 8, 10
Bluetooth teknoloji 9
Bluetooth teknolojisi 3, 4, 8, 10
Body Battery 3
bölgeler, kalp hızı 9

C

cihazı özelleştirme 8
cihazı sıfırlama 8, 12
cihazınızı temizleme 10
Connect IQ 1

D

dil 9, 11
dokunmatik ekran 1
düzenleme 9

E

ekran, parlaklık 8
ekran parlaklığı 8
eşleştirme
akıllı telefon 1, 7, 8, 10
ANT+ sensörleri 6
etkinlik izleme 2, 4, 9
etkinlikler 4, 5, 9
kaydetme 9
özel 9
etkinlikleri kaydetme 4, 5, 9

G

Garmin Connect 1, 2, 4, 6–10, 12
Garmin Express 8
yazılımı güncelleme 12
geçmiş 7
bilgisayara gönderme 7
geri sayım zamanlayıcısı 4
GPS 5
ayarlar 10
sinyal 4
güncellemeler, yazılım 12
günün saati 11

H

havuz boyutu, ayar 5
hedefler 2, 9

İ

izleme 6

K

Kalibre etme 2
kalori 2
veri alanları 9
kalp hızı 1, 2
bölgeler 9, 12, 13
izleme 6, 8, 11
sensörleri eşleştirme 6
uyarılar 6, 8, 9
veri alanları 9
kilo, ayarlar 9
kimlik numarası 8, 10

kronometre 4
kullanıcı verileri, silme 8, 12

M

menü 1
mesafe, veri alanları 9
mesajlar 3
meydan okumalar 6
Move IQ 9
müzik kontrolleri 4

N

nabız oksimetresi 1, 6, 9, 11

O

oksijen satürasyonu 6

Ö

ölçü birimleri 9

P

parlaklık 8
pencere öğeleri 2, 3, 8
pil 10
artırma 8, 9, 12
seviye 1
şarj etme 10
profiller, etkinlik 4

S

saat 4
ayarlar 9
saat görünümü 8
silme
mesajlar 3
tüm kullanıcı verileri 12
sistem ayarları 8
sorun giderme 5, 10–12
stres seviyesi 3, 11
süreölçer 4, 5, 9

Ş

şarj etme 10

T

teknik özellikler 10
titreşim 8
uyarılar 8
turlar 9
tuşlar 1

U

USB 12
dosyaları aktarma 7
uyarılar 8
kalp hızı 6, 8, 9
titreşim 8, 9
uygulamalar 3
akıllı telefon 1
uyku modu 3, 8, 9

V

veri
aktarma 7
depolama 7
yükleme 7, 9
veri alanları 5, 9
veri depolama 7
verilerin paylaşımı 6
VIRB uzaktan kumanda 3
VIRB uzaktan kumandası 3
VO2 maksimum 6, 7, 13
Vücut Enerjisi 11

Y

yazılım
güncelleme 12
lisans 8
sürüm 10
yığın depolama modu 7
yoğun olduğunuz dakikalar 2, 9, 11
yüzme 5

Z

zamanlayıcı 3, 5, 6
geri sayım 4

