

GARMIN®

vivosmart® HR/HR+



Käyttöopas

© 2015 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® ja vivosmart® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ ja Virtual Pacer™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

American Heart Association® on American Heart Association Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Apple® ja Mac® 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. Edistyneet sykeanalyysit: Firstbeat. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tuote saattaa sisältää kirjaston (Kiss FFT), jonka on lisensoinut Mark Borgerding 3-Clause BSD -lisenssin mukaan <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

M/N: A02947, A02933

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Aloitus	1
Laitteen esittely	1
Laitteen käyttäminen ja syke	1
Pariliitos ja määrittäminen	1
Pariliitos älypuhelimien kanssa	1
Laitteen määrittäminen tietokoneella	1
Aktiivisuuden seuranta ja ominaisuudet	2
Kuvakkeet	2
Automaattinen tavoite	2
Liikkumispalkki	2
Tehominuutit	2
Sykekaavion tarkasteleminen	3
Kuntoilusuorituksen tallentaminen	3
Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille	3
VIRB etäkäyttö	3
Unen seuranta	3
vivosmart HR laitteen harjoitteluominaisuudet	3
Suoritustilan määrittäminen	3
Sykehälytysten määrittäminen	3
Kierrosten merkitseminen	4
vivosmart HR+ laitteen GPS- harjoitteluominaisuudet	4
Suoritustilan määrittäminen	4
Sykehälytysten määrittäminen	4
Kierrosten merkitseminen	4
Suorituksen keskeyttäminen automaattisesti	4
Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen	4
Tehominuuttilaskennan tarkkuuden parantaminen	5
Satelliittisignaalin etsiminen	5
Omat ennätykset	5
Bluetooth yhteysominaisuudet	5
Ilmoitusten tarkasteleminen	5
Ilmoitusten hallinta	5
Kadonneen älypuhelimien paikantaminen	5
Bluetooth asetukset	5
Historia	6
Historiatietojen tarkasteleminen	6
Garmin Connect	6
Laitteen mukauttaminen	6
Garmin Connect asetukset	6
Laitteasetukset	7
Älä häiritse -tilan käyttäminen	7
Herätyskellon näyttäminen	7
Laitteen tiedot	7
vivosmart HR/HR+ - tekniset tiedot	7
Laitteen tietojen näyttäminen	7
Laitteen lataaminen	8
Laitteen huoltaminen	8
Vianmäärittäminen	8
Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	8
Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen	8
Aktiivisuuden seuranta	8
Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä	9
Akunkeston maksimoiminen	9
Laitteen asetusten nollaaminen	9
Kaikkien oletusasetusten palauttaminen	9
Laitteen kieli on väärä	9
Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa	9
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect Mobile sovelluksella	9
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Express sovelluksella	9
Tuotepäivitykset	9
Lisätietojen saaminen	10
Liite	10
Kuntoilutavoitteet	10
Tietoja sykealueista	10
Sykealueelaskenta	10
BSD 3-Clause -lisenssi	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.

Aloitus

Kun käytät laitetta ensimmäisen kerran, määritä laite tekemällä nämä toimet ja tutustu laitteen perusominaisuuksiin.

- 1 Lataa laitteen akku (*Laitteen lataaminen*, sivu 8).
- 2 Valitse vaihtoehto, jolla teet määrittämisen Garmin Connect™-sivustilla:
 - Määritä laite yhteensopivalla älypuhelimella (*Pariliitos älypuhelimella*, sivu 1).
 - Määritä laite tietokoneella (*Laitteen määrittäminen tietokoneella*, sivu 1).

HUOMAUTUS: laitteen kaikki ominaisuudet ovat käytettävissä vasta määrittämisen jälkeen.

- 3 Synkronoi tietosi Garmin Connect-sivustillesi (*Tietojen synkronoiminen Garmin Connect Mobile-sovelluksella*, sivu 1) (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen*, sivu 2).

Laitteen esittely



① Kosketusnäyttö	Selaa ominaisuuksia, tietonäyttöjä ja valikkoja pyyhkäisemällä. Valitse napauttamalla.
② Laitteen painike	Lukitse näyttö ja käynnistä ja sammuta laite painamalla painiketta pitkään. Avaa ja sulje valikko painamalla. Käynnistä tai pysäytä ajanotto painamalla painiketta.

Näytön suunta

Voit muuttaa näytön suunnan Garmin Connect-sivustilla (*Garmin Connect-sivustilla laiteasetukset*, sivu 6). Laitteella voi katsella tietoja vaak- tai pystysuunnassa.

Kosketusnäytön käyttövihjeitä

Kosketusnäytön avulla voit käyttää monia laitteen ominaisuuksia.

- Pyyhkäise vasemmalle tai oikealle vaakasuunnassa.
- Pyyhkäise ylös- tai alaspäin pystysuunnassa.
- Kellonaikanäytössä voit selata suoritusten seurantatietoja ja ominaisuuksia pyyhkäisemällä.
- Voit selata valikkoja painamalla laitteen painiketta ja pyyhkäisemällä.
- Ajastetun suorituksen aikana voit tarkastella tietonäyttöä pyyhkäisemällä.
- Voit tehdä valintoja koskettamalla kosketusnäyttöä.
- Voit palata edelliseen näyttöön valitsemalla ↩.
- Tee kukin kosketusnäyttövalinta erikseen.

Taustavalon käyttäminen

- Voit ottaa taustavalon käyttöön milloin tahansa napauttamalla tai pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä.

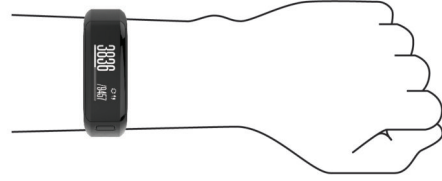
HUOMAUTUS: hälytykset ja ilmoitukset aktivoivat taustavalon automaattisesti.

- Säädä taustavalon kirkkautta (*Laiteasetukset*, sivu 7).

- Mukauta automaattisen taustavalon asetusta (*Garmin Connect-sivustilla laiteasetukset*, sivu 6).

Laitteen käyttäminen ja syke

- Kiinnitä vívosmart HR/HR+ laite ranneluun yläpuolelle.
HUOMAUTUS: kiinnitä laite tiukasti mutta mukavasti niin, että se ei pääse liikkumaan juostessasi tai kuntoillessasi muuten.



HUOMAUTUS: sykeanturi on laitteen taustapuolella.

- Lisätietoja rannesykemittauksesta on kohdassa *Vinkkejä, jos syketiedot ovat väärä*, sivu 9.
- Lisätietoja rannesykemittauksen tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Pariliitos ja määrittäminen

Pariliitos älypuhelimella

Jos haluat käyttää vívosmart HR/HR+ laitteen yhteysominaisuuksia, laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect Mobile-sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth®-asetuksista.

- 1 Asenna Garmin Connect Mobile-sovellus älypuhelimien sovelluskaupasta ja avaa se.
- 2 Käynnistä laite painamalla laitteen painiketta pitkään. Laitteen kieli valitaan, kun laite käynnistetään ensimmäisen kerran. Seuraavassa näytössä kehoitetaan pariliittämään laite älypuhelimelle.
VIHJE: voit avata valikon painamalla laitteen painiketta ja siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti valitsemalla > > **Pariliitä älypuhelin**.

- 3 Lisää laite Garmin Connect-sivustillesi valitsemalla vaihtoehto:
 - Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect Mobile-sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
 - Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect Mobile-sovellukseen, valitse asetusvalikosta **Garmin-laitteet** > **Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

Kun pariliitos onnistuu, näyttöön tulee ilmoitus ja laite synkronoituu älypuhelimella automaattisesti.

Tietojen synkronoiminen Garmin Connect Mobile-sovelluksella

Laite synkronoi tiedot ajoittain Garmin Connect Mobile-sovelluksen kanssa automaattisesti. Voit synkronoida tiedot myös manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Tuo laite enintään 3 m (10 jalan) päähän älypuhelimesta.
- 2 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.
- 3 Valitse ↻.
- 4 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect Mobile-sovelluksessa.

Laitteen määrittäminen tietokoneella

Jos et ole pariliittänyt vívosmart HR/HR+ laitetta älypuhelimelle, voit tehdä määrittämisen tietokoneella Garmin Connect-sivustilla.

HUOMAUTUS: joihinkin laitteen toimintoihin tarvitaan pariliitettävä älypuhelin.

- 1 Kytke latauspidike tukevasti laitteeseen (*Laitteen lataaminen*, sivu 8).
- 2 Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
- 3 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/vivosmartHR tai www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus.
- 4 Lataa ja asenna Garmin Express™ sovellus:
 - Jos käyttöjärjestelmä on Windows®, valitse **Windows-lataus**.
 - Jos käyttöjärjestelmä on Mac®, valitse **Mac-lataus**.
- 5 Seuraa näytön ohjeita.

Tietojen synkronointi tietokoneeseen

Synkronoi tietosi säännöllisesti, jotta voit seurata edistymistäsi Garmin Connect sovelluksessa.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Garmin Express sovellus synkronoi tietosi.
- 2 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Aktiivisuuden seuranta ja ominaisuudet

Joihinkin toimintoihin tarvitaan pariliitetty älypuhelin.

Aika ja päiväys: näyttää nykyisen ajan ja päiväyksen. Aika ja päivämäärä asetetaan automaattisesti, kun laite löytää satelliittisignaaleja (vain vivosmart HR+ laite) ja kun synkronoi laitteen älypuhelimien kanssa.

Aktiivisuuden seuranta: seuraa päivittäistä askelmäärääsi, kiipeämiäsi kerroksia, kulkemaasi matkaa, kaloreita ja tehominuutteja. Liikkumispalkki osoittaa ajan, jolloin olet passiivisena.

Tavoitteet: näyttää edistymisesi aktiivisuustavoitteita kohti. Laite oppii ja ehdottaa kullekin päivälle uutta askeltavoitetta. Voit mukauttaa päivittäisten askelten ja kiivettyjen kerrosten sekä viikoittaisten tehominuuttien tavoitteita Garmin Connect tililläsi.

Syke: näyttää nykyisen sykkeesi lyönteinä minuutissa ja keskimääräisen leposykkeesi seitsemän päivän ajalta. Voit näyttää sykekäyrän napauttamalla näyttöä.

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

Musiikin hallinta: sisältää älypuhelimien musiikkisoittimen säätimet.

VIRB® etäkäyttö: pariliitetyn VIRB actionkameran (myydään erikseen) etäkäyttö.

Sää: näyttää nykyisen lämpötilan. Voit näyttää neljän päivän sääennusteen napauttamalla näyttöä.

Kuvakkeet

Kuvakkeet edustavat laitteen eri ominaisuuksia. Voit selata ominaisuuksia pyyhkäisemällä. Joihinkin toimintoihin tarvitaan pariliitetty älypuhelin.

HUOMAUTUS: voit mukauttaa laitteessa näkyviä näyttöjä Garmin Connect tililläsi (*Garmin Connect tilin laiteasetukset*, sivu 6).

	Päivän askelmäärä ja askeltavoite sekä edistymisesi tavoitetta kohti.
	Nykyinen sykkeesi ja keskimääräinen leposykkeesi seitsemän päivän ajalta lyönteinä minuutissa (bpm). Viilkuva kuvake merkitsee, että laite etsii signaalia.
	Kuluvana päivänä kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.
	Kyseisenä päivänä kuljettu matka kilometreinä tai mailleina.

	Päivän kiivettyjen kerrosten määrä ja kiivettyjen kerrosten määrätavoite sekä edistymisesi tavoitetta kohti.
	Keskitasoisista suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi aika, viikon tehominuuttitavoite ja edistymisesi tavoitetta kohti.
	Pariliitetyn älypuhelimien musiikkisoittimen säätimet.
	Pariliitetyn VIRB toimintakameran etäkäyttö.
	Pariliitetystä älypuhelimesta saadut ilmoitukset.
	Nykyinen lämpötila ja sääennuste pariliitetystä älypuhelimesta.

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.

Tehominuutit

Esimerkiksi Yhdysvaltain Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® ja maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnan 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 HR/HR+ laite laskee tehominuutteja vertaamalla syketietoja keskimääräiseen leposykkeeseesi. Jos syke ei ole käytössä, laite laskee kohtalaisen tehon minuutteja analysoimalla askelmäärääsi minuutissa.

- Saat tarkimmat tehominuuttilukemat aloittamalla ajoitetun suorituksen.
- Harjoittele vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti kohtalaisella tai suurella tehotasolla.
- Saat tarkimman leposykearvon käyttämällä laitetta vuorokauden ympäri.

Sykekaavion tarkasteleminen





Sykekaaviosta näet syketietosi viimeisimpien 4 tunnin ajalta sekä alimman ja ylimmän sykkeesi lyönteinä minuutissa samalta ajanjaksolta.

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

Kuntoilusuorituksen tallentaminen

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





HUOMAUTUS: sijaintiasetukset ovat käytettävissä ainoastaan vívosmart HR+ laitteessa.

- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus, kuten **Juoksu** tai **Cardio**.
- 4 Valitse **Ulkona (GPS)** tai **Sisätilat (ei GPS)**.
- 5 Jos sijaintisi on ulkoilu, mene ulos ja odota, kun laite etsii GPS-satelliitteja.
Satelliittisignaalien etsiminen saattaa kestää muutamia minuutteja. Kun laite löytää satelliitteja,  näkyy tasaisena.
- 6 Käynnistä ajanotto painamalla laitteen painiketta.
- 7 Aloita suoritus.
- 8 Näytä lisää tietonäyttöjä pyyhkäisemällä.
HUOMAUTUS: voit mukauttaa näkyviä tietonäyttöjä Garmin Connect tililläsi (*Garmin Connect tilin juoksuasetukset, sivu 7*).
- 9 Lopeta ajanotto suorituksen jälkeen painamalla laitteen painiketta.
- 10 Valitse vaihtoehto:
 - Jatka ajanottoa painamalla laitteen painiketta.
 - Tallenna suoritus ja nollaa ajanotto valitsemalla . Yhteenveto tulee näyttöön.
 - Voit poistaa suorituksen valitsemalla .

Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille

Voit lähettää syketietoja vívosmart HR/HR+ 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 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.
- 2 Valitse  > **Syke** > **Lähetystila** > .
vívosmart HR/HR+ laite alkaa lähettää syketietoja, ja  tulee näyttöön.
HUOMAUTUS: voit tarkastella ainoastaan sykkeenseurantanäyttöä, kun lähetät syketietoja.
- 3 Pariliitä vívosmart HR/HR+ laite Garmin ANT+® yhteensopivaan laitteeseen.
HUOMAUTUS: pariliitoksen muodostamista koskevat ohjeet vaihtelevat yhteensopivan Garmin laitteen mukaan. Lisätietoja on käyttöoppaassa.
VIHJE: lopeta syketietojen lähetys napauttamalla sykkeenseurantanäyttöä ja valitsemalla .




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 HR/HR+ laitteessa (*Garmin Connect tilin laiteasetukset, sivu 6*).

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

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 nukkujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin. Käyttämällä **Älä häiritse** -tilaa voit poistaa taustavalon ja värinäilytykset käytöstä (*Älä häiritse -tilan käyttäminen, sivu 7*).




vivosmart HR laitteen harjoitteluominaisuudet

Tämä on vívosmart HR ja vívosmart HR+ mallien opas. Tässä osassa käsiteltävät ominaisuudet koskevat ainoastaan vívosmart HR mallia.

vivosmart HR: tässä laitteessa ei ole GPS-seurantatoimintoja eikä -sijaintiasetuksia.


vivosmart HR+: tässä laitteessa on GPS-seurantatoiminnot ja -sijaintiasetukset.

Suoritusilan määrittäminen

- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.
- 4 Valitse  > **Suoritusila**.
- 5 Valitse vaihtoehto:
 - Valitsemalla **Perus** voit tallentaa sisä- tai ulkosuorituksen (*Kuntoilusuorituksen tallentaminen, sivu 3*).
 - HUOMAUTUS:** tämä on oletusarvoinen suoritusila.
 - Valitsemalla **Aika**, **Matka** tai **Kalorit** voit pyrkiä tiettyyn tavoitteeseen käyttämällä kestohälytyksiä.
- VIHJE:** voit mukauttaa suoritusilan hälytyksiä Garmin Connect tililläsi (*Garmin Connect tilin juoksuasetukset, sivu 7*).
- 6 Valitse .
- 7 Aloita suoritus.
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.

- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse suoritus.

4 Valitse **⋮** > **SY-hälytys**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Voit käyttää olemassa olevaa sykealuetta valitsemalla sykealueen.
- Voit käyttää mukautettuja minimi- tai maksimiarvoja valitsemalla **Mukautettu**.

VIHJE: voit määrittää mukautetut alueet Garmin Connect tililläsi (*Garmin Connect tilin juoksuasetukset, sivu 7*).

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 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.

2 Valitse **✕**.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse **⋮** > **Auto Lap** > **Käytössä**.

5 Aloita suoritus.

vivosmart HR+ laitteen GPS-harjoitteluominaisuudet

Tämä on vivosmart HR ja vivosmart HR+ mallien opas. Tässä osassa käsiteltävät ominaisuudet koskevat ainoastaan vivosmart HR+ mallia.

vivosmart HR: tässä laitteessa ei ole GPS-seurantatoimintoja eikä -sijaintiasetuksia.

vivosmart HR+: tässä laitteessa on GPS-seurantatoiminnot ja -sijaintiasetukset.

Suoritustilan määrittäminen

1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.

2 Valitse **✕**.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse **⋮** > **Suoritustila**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Valitsemalla **Perus** voit tallentaa sisä- tai ulkosuorituksen (*Kuntoilusuorituksen tallentaminen, sivu 3*).

HUOMAUTUS: tämä on oletusarvoinen suoritustila.

- Valitsemalla **Juoksu/kävely** voit harjoitella käyttäen ajoitettuja juoksu- ja kävelyintervalleja.

HUOMAUTUS: tila on käytettävissä ainoastaan **Juoksu**-suorituksessa.

- Valitsemalla **VirtualnPacer** voit pyrkiä tiettyyn tahtitavoitteeseen.

HUOMAUTUS: tila on käytettävissä ainoastaan **Juoksu**-suorituksessa.

- Valitsemalla **Aika, Matka** tai **Kalorit** voit pyrkiä tiettyyn tavoitteeseen käyttämällä kestohälytyksiä.

VIHJE: voit mukauttaa suoritustilan hälytyksiä Garmin Connect tililläsi (*Garmin Connect tilin juoksuasetukset, sivu 7*).

6 Valitse **↔**.

7 Aloita suoritus.

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

Virtual Pacer™

Virtual Pacer on työkalu, jonka avulla parannat suoritustasi, sillä se kannustaa sinua juoksemaan määrittämässäsi tahdissa.

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.

1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.

2 Valitse **✕**.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse **⋮** > **SY-hälytys**.

5 Valitse vaihtoehto:

- Voit käyttää olemassa olevaa sykealuetta valitsemalla sykealueen.
- Voit käyttää mukautettuja minimi- tai maksimiarvoja valitsemalla **Mukautettu**.

VIHJE: voit määrittää mukautetut alueet Garmin Connect tililläsi (*Garmin Connect tilin juoksuasetukset, sivu 7*).

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.

1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.

2 Valitse **✕**.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse **⋮** > **Auto Lap** > **Käytössä**.

5 Aloita suoritus.

Suorituksen keskeyttäminen automaattisesti

Auto Pause® toiminnolla voit keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt. Tämä toiminto on hyödyllinen, jos suoritus sisältää liikennevaloja tai muita paikkoja, joissa on pysähdyttävä.

HUOMAUTUS: aikaa pysähdyksissä ei tallenneta historiatietoihin.

HUOMAUTUS: Auto Pause ei ole käytettävissä kaikissa suorituksissa.

1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.

2 Valitse **✕**.

3 Valitse suoritus.

4 Valitse **⋮** > **Auto Pause** > **Käytössä**.

Kalorinlaskennan tarkkuuden parantaminen

Laitte näyttää arvion päivän aikana kulutettujen kalorien kokonaismäärästä. Voit parantaa laskennan tarkkuutta kävelemällä reippaasti tai juoksemalla ulkona 20 minuutin ajan.

1 Avaa kalorinäyttö pyyhkäisemällä.


2 Valitse **ⓘ**.



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

3 Seuraa näytön ohjeita.

Tehominuuttilaskennan tarkkuuden parantaminen

Laite laskee keski- tai suuritehoisiin suorituksiin käyttämäsi ajan. Voit parantaa laskennan tarkkuutta kävelemällä reippaasti tai juoksemalla ulkona 20 minuutin ajan.

- 1 Avaa tehominuuttinäyttö pyyhkäisemällä.
- 2 Valitse .

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

- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Satelliittisignaalien etsiminen

Satelliittisignaalien etsiminen saattaa edellyttää esteetöntä näköyhteyttä taivaalle.

- 1 Mene ulos aukealle paikalle.
Pidä laitteen painike taivasta kohti.
- 2 Odota, kun laite hakee satelliitteja.
Satelliittisignaalien etsiminen voi kestää 30–60 sekuntia.


GPS-satelliittivastaanoton parantaminen

- Synkronoi laite usein Garmin Connect tilillesi:
 - Yhdistä laite tietokoneeseen mukana toimitetulla USB-kaapelilla ja Garmin Express sovelluksella.
 - Synkronoi laite Garmin Connect Mobile sovellukseen Bluetooth älypuhelimella.
- Kun laite on yhteydessä Garmin Connect tiliisi, se lataa monen päivän satelliittitiedot, minkä ansiosta se löytää satelliittisignaalit nopeasti.
- Vie laite ulos aukealle paikalle pois korkeiden rakennusten ja puiden läheltä.
 - Pysy paikallasi muutaman minuutin ajan.

Omat ennätykset



Kun saat suorituksen päätökseen, laite näyttää mahdolliset uudet omat ennätykset, joita teit suorituksen aikana. Omat ennätykset sisältävät useiden tavallisimpien juoksumatkojen nopeimmat ajat ja pisimmän juoksun.

Omien ennätysten tarkasteleminen



- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.
- 2 Valitse  > **Ennätykset**.
- 3 Valitse ennätys.

Oman ennätyksen palauttaminen

Voit palauttaa jokaisen oman ennätyksen vastaamaan aiemmin tallennettua ennätystä.

- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.
- 2 Valitse  > **Ennätykset**.
- 3 Valitse palautettava ennätys.
- 4 Valitse **Käytä edellistä** > .

Oman ennätyksen tyhjentäminen

- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.
- 2 Valitse  > **Ennätykset**.
- 3 Valitse ennätys.
- 4 Valitse **Tyhjennä ennätys** > .

HUOMAUTUS: tämä ei poista tallennettuja suorituksia.

Bluetooth yhteysominaisuudet

vivosmart HR/HR+ laitteessa on useita Bluetooth yhteysominaisuuksia yhteensopivaa älypuhelin varten käyttämällä Garmin Connect Mobile sovellusta.

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





Puhelimen etsiminen: helpottaa etsittäessä kadonnutta älypuhelin, joka on alueella ja pariliitetty langattomalla Bluetooth tekniikalla.

Yhteyshälytys: voit ottaa käyttöön hälytyksen, joka ilmoittaa, kun pariliitetty älypuhelin ei enää ole langattoman Bluetooth tekniikan käyttöalueella.

Musiikin hallinta: pariliitetyn älypuhelimien soittimen hallinta.

Suoritusten lataaminen Garmin Connect tilillesi: voit synkronoida suoritustiedot pariliitettyyn älypuheliin. Voit tarkastella tietojasi Garmin Connect Mobile sovelluksessa.

Ilmoitusten tarkasteleminen

- Kun ilmoitus näkyy laitteessa, valitse vaihtoehto:
 - Näytä koko ilmoitus napauttamalla kosketusnäyttöä ja valitsemalla .
 - Ohita ilmoitus valitsemalla  ja valitsemalla vaihtoehto.
- 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 ilmoitusnäyttö pyyhkäisemällä, napauta kosketusnäyttöä ja valitse vaihtoehto:
 - Voit selata ilmoituksia pyyhkäisemällä.
 - Näytä koko ilmoitus valitsemalla se ja valitsemalla **Lue**.
 - Ohita ilmoitus valitsemalla se ja valitsemalla vaihtoehto.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita vivosmart HR/HR+ laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivassa älypuhelimessa.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät Apple® laitetta, voit valita laitteessa näkyvät kohteet älypuhelimien ilmoituskeskuksen asetuksista.
- Jos käytät Android™ laitetta, valitse laitteessa näkyvät kohteet Garmin Connect Mobile sovelluksen sovellusasetuksista.

Kadonneen älypuhelimien paikantaminen

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

- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.
- 2 Valitse .

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

Bluetooth asetukset

Avaa valikko painamalla laitteen painiketta ja valitse .

Bluetooth: voit ottaa käyttöön langattoman Bluetooth tekniikan.

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

Pariliitä älypuhelin: liittää laitteen yhteensopivaan Bluetooth älypuheliimeen. Tällä asetuksella voit käyttää Bluetooth yhteysominaisuuksia Garmin Connect Mobile sovelluksella. Niitä ovat esimerkiksi ilmoitukset ja suoritusten lataaminen Garmin Connect palveluun.

Ilmoitukset: vastaanota puhelu- ja tekstiviesti-ilmoituksia yhteensopivasta älypuhelimestasi. Voit näyttää ainoastaan saapuvien puheluiden ilmoitukset valitsemalla Näytä vain puhelut.

Yhteishälytys: voit ottaa käyttöön hälytyksen, joka ilmoittaa, kun pariliitetty älypuhelin ei enää ole langattoman Bluetooth tekniikan käyttöalueella.

Näyttö: määrittää laitteen näyttämään ilmoitukset vaaka- tai pystysuunnassa.

HUOMAUTUS: asetus näkyy ainoastaan, kun laite on määritetty näyttämään tiedot pystysuunnassa.

Langattoman Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä


- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.
 - 2 Valitse » > **Bluetooth** > **Pois**, jos haluat poistaa langattoman Bluetooth tekniikan käytöstä vívosmart HR/HR+ laitteessa.
- VIHJE:** poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä älypuhelimien käyttöoppaan mukaisesti.

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 synkronoiminen Garmin Connect Mobile sovelluksella, sivu 1*) (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 2*).

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

Historiatietojen tarkasteleminen

- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse vaihtoehto:
 - Valitse vívosmart HR laitteessa suoritus.
 - Valitse vívosmart HR+ laitteessa **Aiemmat suorit.** ja valitse suoritus.

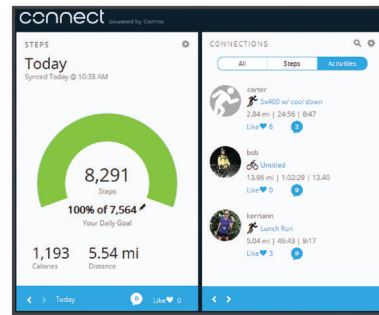
Garmin Connect

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 pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa www.garminconnect.com/start.

Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua ystävällismieliseen kisaan yhteishenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

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

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisää tietoja suorituksistasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, 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™ tapahtumat

Move IQ ominaisuus tunnistaa automaattisesti vähintään 10 minuuttia kestävien suoritusten kaavoja, kuten kävelyn, juoksun, pyöräilyä, uinnin ja crosstrainer-harjoituksen. Voit tarkastella tapahtuman tyyppiä ja kestoja Garmin Connect aikajanallasi, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi, pikakuvissasi eivätkä uutissyötteessäsi. Saat yksityiskohtaisemmat ja tarkemmat tulokset tallentamalla ajoitetun suorituksen laitteella.

Laitteen mukauttaminen

Garmin Connect asetukset

Voit mukauttaa laitteen asetuksia, suoritusprofiiliasetuksia ja käyttäjäasetuksia Garmin Connect tililläsi. Joitakin asetuksia voi mukauttaa myös vívosmart HR/HR+ laitteessa.

- Valitse Garmin Connect Mobile sovelluksen asetusvalikosta **Garmin-laitteet** ja valitse laite.
- Valitse Garmin Connect sovelluksen laitewidgetissä **Laitteasetukset**.

Kun olet mukauttanut asetuksia, ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi (*Tietojen synkronoiminen Garmin Connect Mobile sovelluksella, sivu 1*) (*Tietojen synkronointi tietokoneeseen, sivu 2*).

Garmin Connect tilin laiteasetukset

Valitse Garmin Connect tilillä **Laitteasetukset**.

Herätys: määrittää herätysajan ja -tiheyden laitetta varten.

Näkyvät näytöt: voit mukauttaa laitteessa näkyviä näyttöjä.

Oletusnäyttö: määrittää, mikä aloitusnäyttö näkyy, kun laite on ollut käyttämättömänä ja kun laite käynnistetään.

Automaattinen taustavalo: laite voi sytyttää taustavalon automaattisesti, kun kierrät rannettasi kehoasi kohti. Voit mukauttaa laitteen käyttämään tätä ominaisuutta aina tai vain ajoitetun suorituksen aikana.

HUOMAUTUS: asetus lyhentää akunkestoa.

Aktiivisuuden seuranta: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä aktiivisuuden seurantaominaisuudet, kuten liikku Mishälytyksen, rannesykemittauksen ja Move IQ tapahtumat.

Käyttöranne: voit määrittää, kummassa ranteessa ranneketta käytetään. Mukauta asetusta näytön suuntaa ja automaattista taustavaloa varten.

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

Ajan esitys: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Kieli: laitteen kielen määrittäminen.

Yksikkö: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan kilometreinä tai maileina.

Tahti/nopeus: määrittää laitteen näyttämään tahdin tai nopeuden ajastetun suorituksen aikana (vain vívosmart HR+ laite).

Garmin Connect tilin juoksuasetukset

Valitse Garmin Connect tililläsi **Juoksuasetukset**.

Juoksuutilahälytykset: voit mukauttaa suoritus tilan hälytyksiä, kuten kestohälytyksen tavoitteita.

Sykehälytys: määrittää laitteen hälyttämään, kun sykkeesi ylittää tai alittaa tavoitesykealueen tai mukautetun sykealueen. Voit valita valmiin sykealueen tai määrittää mukautetun alueen.

Auto Lap: Määrittää laitteen merkitsemään kierrokset automaattisesti kilometrin (mailin) välein (*Kierrosten merkitseminen, sivu 4*).

Auto Pause: sallii laitteen keskeyttää ajanoton automaattisesti, kun pysähdyt (vain vívosmart HR+).

Tietokentät: voit mukauttaa ajastetun suorituksen aikana näkyviä tietonäyttöjä.

Garmin Connect tilin käyttäjäasetukset

Valitse Garmin Connect tililläsi **Käyttäjäasetukset**.

Mukautettu 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.

Päivittäiset askeleet: voit määrittää päivittäisen askeltavoitteen. Käyttämällä Automaattinen tavoite -asetusta voit antaa laitteen määrittää askeltavoitteen automaattisesti.

Kiivettyä kerrosta päivässä: voit määrittää päiväkohtaisen kiivettävien kerrosten määrätavoitteen.

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

Sykealueet: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita.

Laitteasetukset

Voit mukauttaa joitakin vívosmart HR/HR+ laitteen asetuksia. Muita asetuksia voi lisäksi mukauttaa Garmin Connect tilillä.

Avaa valikko painamalla laitteen painiketta ja valitse .

Kieli: laitteen kielen määrittäminen.

Aika: määrittää laitteen näyttämään 12 tai 24 tunnin kelloa. Voit myös asettaa ajan manuaalisesti (*Ajan asettaminen manuaalisesti, sivu 7*).

Yksikkö: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan kilometreinä tai maileina.

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

Syke: ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä sykkeen mittauksen ranteesta ja syketietojen lähetyksen.

Näyttöasetukset: voit säätää taustavalon kirkkautta (*Taustavalon kirkkauden säätäminen, sivu 7*) ja lukita laitteen automaattisesti, kun se on ollut tietyn ajan käyttämättömänä.

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



Ajan asettaminen manuaalisesti


vivosmart HR laitteen kellonaika määrittyä automaattisesti, kun synkronoit laitteen älypuhelimien kanssa. vívosmart HR+ laitteen kellonaika määrittyä automaattisesti, kun laite löytää

satelliittisignaaleja ja kun synkronoit laitteen älypuhelimien kanssa. Voit asettaa ajan myös manuaalisesti.

1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.

2 Valitse vaihtoehto:

- Valitse vívosmart HR laitteessa  > **Aika** > **Aseta aika**.
- Valitse vívosmart HR+ laitteessa  > **Aika** > **Aseta aika** > **Manuaalinen**.

3 Säädä kellonaikaa ja päiväystä valitsemalla .

4 Valitse .

Taustavalon kirkkauden säätäminen

1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.

2 Valitse  > **Näyttöasetukset** > **Taustavalon kirkkaus**.

3 Säädä kirkkautta valitsemalla  tai .

HUOMAUTUS: taustavalon kirkkausasetus vaikuttaa akunkestoon.

Älä häiritse -tilan käyttäminen

Käyttämällä Älä häiritse -tilaa voit poistaa taustavalon ja värinäähälytykset käytöstä. Voit käyttää tilaa esimerkiksi nukkuessasi tai katsoessasi elokuvaa.

HUOMAUTUS: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Laite siirtyä automaattisesti Älä häiritse -tilaan normaalin nukkuma-aikasi ajaksi.

1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.

2 Valitse  > **Käytössä**.

 ilmestyy kellonaikanäyttöön.

VIHJE: voit poistaa Älä häiritse -tilasta painamalla laitteen painiketta ja valitsemalla  > **Pois**.

Herätyskellon näyttäminen

1 Määritä herätysaika ja herätysten tiheys Garmin Connect tililläsi (*Garmin Connect tilin laiteasetukset, sivu 6*).

2 Avaa valikko painamalla vívosmart HR/HR+ laitteen painiketta.

3 Valitse .

Laitteen tiedot

vivosmart HR/HR+ - tekniset tiedot

Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
vivosmart HR - akunkesto	Enintään 5 päivää
vivosmart HR+ - akunkesto	Enintään 5 päivää Enintään 8 h GPS-tilassa
Käyttölämpötila	-10–60 °C (14–140 °F)
Latauslämpötila	0–40 °C (32–104 °F)
Radiotaajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyskäytäntö Langaton Bluetooth tekniikka
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

Laitteen tietojen näyttäminen

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

1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.

2 Valitse .

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

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 liitteestä.

- 1 Kohdista laturin tapit laitteen takapuolella olevien liitinpintojen kanssa ja työnnä laturia ①, kunnes se napsahtaa paikalleen.




- 2 Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
- 3 Lataa laitteen akku täyteen.

Laitteen latausvinkkejä

- Liitä laturi laitteeseen tukevasti, jotta voit ladata laitteen USB-kaapelin kautta (*Laitteen lataaminen*, sivu 8).
Laitteen voi ladata liittämällä USB-kaapelin Garmin hyväksytyyn muuntajaan ja pistorasiaan tai tietokoneen USB-porttiin. Täysin tyhjän akun lataaminen kestää noin 60–90 minuuttia.
- Irrota laturi laitteesta, kun akun lataustason kuvake  lakkaa vilkkumasta ja osoittaa, että akku on täynnä.
- Akun jäljellä oleva varaus  näkyy laitteen tietonäytössä (*Laitteen tietojen näyttäminen*, sivu 7).

Laitteen käyttäminen lataustilassa

Voit käyttää laitetta, kun lataat sitä tietokoneesta. Voit käyttää esimerkiksi Bluetooth yhteysominaisuuksia ja mukauttaa laitteen asetuksia.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Voit poistua USB-massamuistitilasta valitsemalla .

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä paina painikkeita veden alla.

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.

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

Älä irrota hihnoja.

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 HR/HR+ laite on yhteensopiva langatonta Bluetooth Smart tekniikkaa käyttävien älypuhelimien kanssa.

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

Puhelin ei muodosta yhteyttä laitteeseen

- Ota langaton Bluetooth tekniikka käyttöön älypuhelimessa.
- Avaa älypuhelimessa pariliitostila avaamalla Garmin Connect Mobile sovellus, valitsemalla  tai  ja valitsemalla **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- Avaa valikko painamalla laitteen painiketta ja siirrä laite pariliitostilaan manuaalisesti valitsemalla  > **Pariliitä älypuhelin**.

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 viikkaamisen 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 2).
 - Synkronoi askelmäärä Garmin Connect Mobile sovelluksella (*Tietojen synkronoiminen Garmin Connect Mobile sovelluksella*, sivu 1).
 - 2 Odota, kun laite synkronoi tietosi.
Synkronointi voi kestää useita minutteja.
- HUOMAUTUS:** Garmin Connect Mobile sovelluksen tai Garmin Connect sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

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.

Vinkejä, 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.
- Odota, kunnes kuvake ♥ näkyy tasaisena, ennen kuin aloitat suorituksen.
- Lämmittele 5 - 10 minuutin ajan ja odota, että laite lukee sykkeesi, ennen kuin aloitat suorituksen.

HUOMAUTUS: jos harjoitusympäristö on kylmä, lämmittele sisätiloissa.

- Huuhtele laite puhtaalla vedellä aina harjoituksen jälkeen.

Akunkeston maksimoiminen

- Poista käytöstä **Automaattinen taustavalo** -asetus (*Garmin Connect tilin laiteasetukset, sivu 6*).
- Vähennä taustavalon kirkkautta (*Laiteasetukset, sivu 7*).
- Rajoiita vivosmart HR/HR+ laitteessa näkyvien ilmoitusten määrää älypuhelimien ilmoituskeskuksen asetuksista (*Ilmoitusten hallinta, sivu 5*).
- Poista älykkäät ilmoitukset käytöstä (*Bluetooth asetukset, sivu 5*).
- Poista käytöstä langaton Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Langattoman Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä, sivu 6*).
- Lakkaa lähettämästä syketietoja pariliitettuihin Garmin laitteisiin (*Syketietojen lähettäminen Garmin® laitteille, sivu 3*).
- Poista käytöstä sykemittaus ranteesta (*Laiteasetukset, sivu 7*).

HUOMAUTUS: ranteesta mitattujen syketietojen avulla lasketaan suurtehoisia tehominuutteja ja kulutettuja kaloreita.

Laitteen asetusten nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava. Voit menettää tiedot, joita ei ole synkronoitu Garmin Connect tilin kanssa. Määritä kellonaika uudelleen (*Ajan asettaminen manuaalisesti, sivu 7*).

- 1 Paina laitteen painiketta 10 sekunnin ajan.


Laite sammuu.

- 2 Käynnistä laite painamalla sen painiketta yhden sekunnin ajan.

Kaikkien oletusasetusten palauttaminen


Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalla määritettyihin oletusarvoihin.

HUOMAUTUS: tämä poistaa kaikki käyttäjän määrittämät tiedot ja suoritushistorian.

- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.
- 2 Valitse  > **Palauta oletukset** > ✓.

Laitteen kieli on väärä

Voit vaihtaa laitteen kielivalintaa, jos olet valinnut väärän kielen vahingossa.

- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta.
- 2 Valitse .
- 3 Valitse kieli.

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 2*).
 - Synkronoi laite mobiililaitteeseen (*Tietojen synkronoiminen Garmin Connect Mobile sovelluksella, sivu 1*).

Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect Mobile sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect Mobile sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan älypuheliimeen (*Pariliitos älypuhelimien kanssa, sivu 1*).

- 1 Synkronoi laite Garmin Connect Mobile sovelluksella (*Tietojen synkronoiminen Garmin Connect Mobile sovelluksella, sivu 1*).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect Mobile sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi.

- 2 Seuraa näytön ohjeita.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Express sovelluksella

Ennen kuin voit päivittää laitteen ohjelmiston, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on ladattava ja asennettava Garmin Express sovellus.

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Express lähettää sen laitteeseen.
- 2 Irrota laite tietokoneesta.
Laite kehottaa päivittämään ohjelmiston.
- 3 Valitse jokin vaihtoehto.

Tuotepäivitykset

Asenna tietokoneeseen Garmin Express (www.garmin.com/express). Asenna älypuheliimeen Garmin Connect Mobile sovellus.

Tämä helpottaa näiden palvelujen käyttöä Garmin laitteissa:

- Ohjelmistopäivitykset
- Tietojen lataaminen Garmin Connect palveluun

- Tuotteen rekisteröiminen

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta www.support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/learningcenter.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta <http://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.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumiskäsiä.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen *Sykealueelaskenta, 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 kuntoaan sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epä mukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työstä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

BSD 3-Clause -lisenssi

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Kaikki oikeudet pidätetään.

Ohjelmakoodin käyttäminen ja jakaminen lähde- ja binäärimuodossa muuttamattomana tai muutettuna on sallittua sillä edellytyksellä, että seuraavat ehdot täyttyvät:

- Lähdekoodin edelleenjakelun yhteydessä siinä on säilytettävä edellä oleva tekijänoikeusilmoitus, nämä ehdot ja seuraava vastuuvapautuslauseke.
- Binäärikoodin edelleenjakelun yhteydessä edellä oleva tekijänoikeusilmoitus, nämä ehdot ja seuraava vastuuvapautuslauseke pitää liittää jakelun mukana toimitettavaan dokumentointiin ja/tai muuhun materiaaliin.
- Tekijän nimeä ja muiden yhteistyökumppaneiden nimiä ei saa käyttää tämän ohjelmiston pohjalta johdettujen tuotteiden myynninedistämisessä tai markkinoinnissa ilman ennalta myönnettyä kirjallista lupaa.

TEKIJÄNOIKEUDEN OMISTAJAT JA YHTEISTYÖKUMPPANIT OVAT TOIMITTANEET TÄMÄN OHJELMISTON "SELLAISENAAN" JA ILMAN MITÄÄN ILMAISTUJA TAI OLETETTUJA TAKUITA, MUKAAN LUKIEN, MUTTA MUITAKAAN POIS SULKEMATTA, OLETETUT TAKUUT SOPIVUUDESTA KAUPANKÄYNNIN KOHTEEKSI JA SOPIVUUDESTA MIHINKÄÄN TIETTYYN TARKOITUKSEEN. TEKIJÄNOIKEUDEN OMISTAJAT JA NIIDEN YHTEISTYÖKUMPPANIT EIVÄT OLE VASTUUSSA MISTÄÄN VÄLITTÖMISTÄ, EPÄSUORISTA, SATUNNAISISTA, ERITYISISTÄ TAI VÄLILLISISTÄ VAHINGOISTA (MUKAAN LUKIEN, MUTTA MUITAKAAN POIS SULKEMATTA, KYVYTTÖMYYS TOIMITTAVA TAVAROITA TAI PALVELUITA, KÄYTTÖKATKOKSET, TIETOJEN JA TULOJEN MENETYKSET TAI LIKETOIMINNAN KESKEYTYMINEN), EI SOPIMUSPERUSTEESEEN, VASTUUVELVOLLISUUTEEN EIKÄ OIKEUKSIEN LOUKKAAMISEEN VEDOTEN (MUKAAN LUKIEN LAIMINLYÖNNIT JA MUUT SYYT), JOITA VOI AIHEUTUA MILLÄ TAHANSA TAVALLA JOHTUEN TÄMÄN OHJELMISTON KÄYTTÄMISESTÄ, VAIKKA TÄLLAISTEN VAHINKOJEN MAHDOLLISUUDESTA OLISI ILMOITETTU ENNALTA.

Hakemisto

A

aika 7, 9
ajastin 3
akku 7
 lataaminen 8
 maksimoiminen 6, 7, 9
aktiivisuuden seuranta 2
asetukset 5–7, 9
 laite 6
Auto Lap 4, 7
Auto Pause 4

B

Bluetooth tekniikka 5, 6, 8

G

Garmin Connect 1, 6, 7, 9
Garmin Express 1
 ohjelmiston päivittäminen 9
GPS 3, 4
 signaali 5

H

harjoitus 3, 4
 tilat 3, 4
historia 1, 6
 lähettäminen tietokoneeseen 2, 6
 näkyvä 6
häilytykset 3, 4, 7
 värinä 7

I

ilmoitukset 2, 5

K

kalibroiminen 4
kalori 4
kello 7
kierrokset 4
kirkkaus 7
kosketusnäyttö 1
kuvakkeet 2

L

laitteen asetusten nollaaminen 9
laitteen mukauttaminen 1
laitteen puhdistaminen 8
laitteen tunnus 7
lataaminen 8
lepotila 3
lisävarusteet 10

M

massamuistitila 8

N

näyttö
 kirkkaus 7
 suunta 1

O

ohjelmisto
 päivittäminen 9
 versio 7
omat ennätykset 5
 palauttaminen 5
 poistaminen 5

P

painikkeet 1, 8
pariliitos
 ANT+ anturit 3
 älypuhelin 1, 8
poistaminen, omat ennätykset 5
päivitykset, ohjelmisto 9

S

satelliittisignaali 5

sovellukset 5
 älypuhelin 1
suoritukset 3
suoritusten tallentaminen 3
syke 1–3
 alueet 10
 anturien pariliitos 3
 häilytykset 3, 4
 mittari 9

T

tahti 4
taustavalo 1, 7
tavoitteet 2, 7
tehominuutit 2, 5, 8
tekniset tiedot 7
tiedot 2
 siirtäminen 6
 tallentaminen 6
tietojen tallentaminen 6
tietonäytöt 7

U

USB 9
 massamuistitila 8
 tiedostojen siirtäminen 2

V

valikko 1
vianmääritys 8–10
VIRB etäkäyttö 3
Virtual Pacer 4

Ä

älypuhelin 8
 pariliitos 1, 8
 sovellukset 5

