

GARMIN®



VÍVOMOVE™ HR

Uputstvo za upotrebu

Sva prava pridržana. U skladu zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne sme kopirati, u celosti niti delimično, bez prethodnog pismenog odobrenja kompanije Garmin. Garmin pridržava pravo izmene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmenama ili poboljšanjima. Posetite www.garmin.com gde ćete pronaći poslednje nadogradnje i dodatne podatke o korišćenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge® i VIRB® trgovački su znakovi kompanije Garmin Ltd. ili njenih podružnica, registrovani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ i vivomove™ trgovački su znakovi kompanije Garmin Ltd. ili njenih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smeju se koristiti bez izričitog dopuštenja kompanije Garmin.

American Heart Association® registrovani je trgovački znak kompanije American Heart Association, Inc. Android™ trgovački je znak kompanije Google Inc. Apple® trgovački je znak kompanije Apple Inc., registrovani u SAD-u i drugim državama. Reč i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su kompanije Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te reči pod licencom je kompanije Garmin. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Ovaj proizvod može sadržavati biblioteku (Kiss FFT) koju licencira Mark Borgerding pod uslovima BSD licence s 3 stavke <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>. Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mestu www.thisisant.com/directory.

M/N: A03256, AA3256

Sadržaj

Uvod	1	Ciljevi vežbanja	10
Uključivanje i postavljanje uređaja	1	O zonama pulsa	10
Načini rada uređaja	1	Izračuni zona pulsa	10
Upotreba uređaja	1	Standardne vrednosti maksimalnog VO2	10
Nošenje uređaja i puls	1	BSD licenca s 3 stavke	11
Widgeti	2	Indeks	12
Automatski cilj	2		
Traka podsetnika na kretanje	2		
Pregledavanje grafikona pulsa	2		
Minute intenzivnog vežbanja	2		
Poboljšavanje preciznosti kalorija	2		
Varijabilnost pulsa i nivo stresa	2		
Praćenje spavanja	3		
VIRB daljinski upravljač	3		
Vežbanje	3		
Beleženje merene aktivnosti	3		
Beleženje aktivnosti vežbanja snage	3		
Upozorenja	4		
Označavanje deonica	4		
Odašiljanje podataka o puls u na Garmin® uređaje	4		
O procenjenim maksimalnim vrednostima VO2	4		
Sat	4		
Korišćenje štoperice	4		
Pokretanje merača odbrojavanja	4		
Korišćenje alarma sata	5		
Bluetooth – funkcije povezivosti	5		
Prikaz obaveštenja	5		
Upravljanje obaveštenjima	5		
Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona	5		
Korišćenje načina rada Bez ometanja	5		
Istorija	5		
Pregledavanje istorije	5		
Garmin Connect	5		
Sinhronizacija podataka sa aplikacijom Garmin Connect Mobile	6		
Sinhronizacija podataka sa računarem	6		
Prilagođavanje vašeg uređaja	6		
Postavke monitora za merenje pulsa na zglobov	6		
Postavke uređaja	6		
Garmin Connect postavke	7		
Informacije o uređaju	7		
Specifikacije	7		
Punjenje uređaja	8		
Postupanje s uređajem	8		
Zamena narukvica	8		
Rešavanje problema	8		
Je li moj pametni telefon kompatibilan sa mojim uređajem?	8		
Povezivanje telefona sa uređajem ne uspeva	8		
Praćenje aktivnosti	9		
Saveti za čudne podatke o puls u	9		
Moj uređaj ne prikazuje ispravno vreme	9		
Maksimalno produženje veka trajanja baterije	9		
Ekran uređaja teško se vidi na otvorenom	10		
Vraćanje svih zadanih postavki	10		
Nadogradnja proizvoda	10		
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	10		
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile	10		
Dodatne informacije	10		
Popravak uređaja	10		
Dodatak	10		

Uvod

UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Uvek se posavetujte sa doktorom pre nego započnete sa programom vežbanja ili ga promenite.

Uključivanje i postavljanje uređaja

Pre upotrebe uređaja potrebno ga je priključiti u izvor napajanja kako biste ga uključili.

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na vivotome HR uređaju, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect™ Mobile, umesto putem Bluetooth® postavki na pametnom telefonu.

- 1 Iz prodavnice aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 2 Povucite stranice spojnice za punjenje 1. kako biste otvorili poluge na spojnici.



- 3 Spojnicu poravnajte sa kontaktima 1 i otpustite poluge na spojnici.
- 4 Priključite USB kabal u izvor napajanja kako biste uključili uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 8*).
Kada se uređaj uključi, prikazuje se poruka Hello!.



- 5 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect nalogu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete sa aplikacijom Garmin Connect Mobile, sledite uputstva na ekranu.
 - Ako ste već uparivali neki uređaj sa aplikacijom Garmin Connect Mobile, u meniju postavki odaberite **Garmin uređaji > Dodaj uređaj** i pratite uputstva na ekranu.

Nakon uspešnog uparivanja pojavljuje se poruka, a uređaj se automatski sinhronizuje sa pametnim telefonom.

Načini rada uređaja

Brz pregled	Kazaljke sata prikazuju trenutno vreme, a uređaj je zaključan.
Interaktivno	Kazaljke sata odmiču se od dodirnog ekrana i uređaj se otključava.
Samo sat	Kad je baterija slaba, kazaljke sata prikazuju trenutno vreme i dodirni je ekran isključen dok ne napunite uređaj.

Upotreba uređaja



Dvostruki dodir: Dva puta dodirnite dodirni ekran 1. kako biste aktivirali uređaj.

NAPOMENA: Ekran se isključuje kad se ne koristi. Kada je ekran isključen, uređaj je i dalje aktivan i beleži podatke.

Tokom merene aktivnosti dva puta dodirnite dodirni ekran kako biste pokrenuli i zaustavili merač vremena.

Potez zglibom: Okrenite zglib i podignite ga prema svom telu kako biste uključili ekran. Okrenite zglib dalje od tela kako biste isključili ekran.

Povlačenje prstom: Kad je ekran uključen, povucite prstom po dodirnom ekranu kako biste otključali uređaj.

Povucite prstom po dodirnom ekranu kako biste se kretali widgetima i opcijama menija.

Držanje pritiska: Kada je uređaj otključan, zadržite pritisak na dodirnom ekranu kako biste otvarali i zatvarali meni.

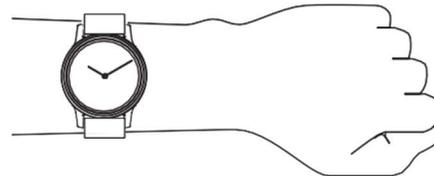
Dodir: Za odabir dodirnite ekran.

Dodirnite ↶ za povratak na prethodni ekran.

Nošenje uređaja i puls

- vivotome HR nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Uređaj bi trebao čvrsto, ali i ugodno prijanjati ne bi trebao pomicati tokom trčanja ili vežbanja.



NAPOMENA: Senzor pulsa nalazi se na zadnjoj strani uređaja.

- Više informacija o merenju pulsa na zglibu pogledajte u odjeljku *Rešavanje problema, stranica 8*.
- Dodatne informacije o tačnosti merenja pulsa na zglibu potražite na web-mestu garmin.com/ataccuracy.

Widgeti

Vaš se uređaj isporučuje sa prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Za kretanje kroz widgete možete prstom povući po dodirnom ekranu. Možete dodirnuti widgete kako biste videli dodatne informacije poput grafikona pulsa i ukupnog broja koraka u prethodnom danu. Za neke je widgete potrebno upariti pametni telefon.

NAPOMENA: Pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile možete odabrati izgled sata i dodavati ili uklanjati widgete poput kontrola muzike sa pametnog telefona (*Postavke uređaja na Garmin Connect nalogu, stranica 7*).

Vreme i datum	Trenutno vreme i datum. Uređaj ažurira vreme i datum prilikom svakog sinhronizovanja sa pametnim telefonom ili računarom.
	Ukupan broj koraka u danu i ciljani broj koraka u danu. Uređaj pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi ciljani broj koraka.
	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i sedmodnevni prosek pulsa u mirovanju.
	Ukupan broj spratova na koje ste se popeli i ciljani broj spratova za uspon u danu.
	Pređena udaljenost u kilometrima ili miljama za taj dan.
	Ukupne minute intenzivnog vežbanja i cilj za tu nedelju.
	Ukupna količina kalorija potrošenih u danu, uključujući aktivne kalorije i kalorije baznog metabolizma.
	Vaša trenutni nivo stresa. Uređaj meri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procenio nivo stresa. Niža brojka ukazuje na niži nivo stresa.
	Trenutna temperatura i vremenska prognoza sa uparenog pametnog telefona.
	Obaveštenja sa pametnog telefona, uključujući obaveštenja o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, zavisno od postavki obaveštenja na pametnom telefonu.
	Upravljanje playerom muzike na pametnom telefonu.
VIRB	Upravljanje uparenom VIRB® akcijskom kamerom (prodaje se odvojeno).

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljani broj koraka u danu na temelju vaše prethodnog nivo aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju 1.



Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect naloga možete postaviti prilagođeni ciljani broj koraka.

Traka podsetnika na kretanje

Sedenje tokom dužeg vremenskog razdoblja može prouzrokovati neželjene metaboličke promene. Traka podsetnika na kretanje podseća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikaza će se traka podsetnika na kretanje

1. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikaza će se dodatni segmenti na traci 2.



Traku podsetnika na kretanje možete vratiti na početne vrednosti kratkom šetnjom ili hodanjem.

Pregledavanje grafikona pulsa

Na grafikonu pulsa prikazuje se vaš puls u posednjem satu te najniži i najviši puls u otkucajima u minuti (otk./min) izmeren u tom satu.

- 1 Povucite prstom kako biste videli ekran sa pulsom.
- 2 Dodirnite dodirni ekran kako biste videli grafikon pulsa.

Minute intenzivnog vežbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što su Centers for Disease Control and Prevention (Centar za kontrolu bolesti i prevenciju) u Americi, American Heart Association® (Američka kardiološka udruga) i Svetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umerene telesne aktivnosti nedeljno (npr. brzo hodanje) ili 75 minuta intenzivne telesne aktivnosti nedeljno (npr. trčanje).

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i beleži trajanje umerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsima). Za postizanje ciljanih broja minuta intenzivnog vežbanja u nedelji morate se baviti umerenom ili intenzivnom aktivnošću neprekidno najmanje 10 minuta. Uređaj zbraja minute umerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vežbanja

vívomove HR izračunava minute intenzivnog vežbanja uspoređivanjem podataka o pulsima s prosekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vežbanja umerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtačniji izračun minuta intenzivnog vežbanja, pokrenite aktivnost sa merenjem vremena.
- Vežbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umerenim ili jačim intenzitetom.
- Za najtačnije merenje pulsa u mirovanju uređaj nosite celi dan i noć.

Poboljšavanje preciznosti kalorija

Uređaj prikazuje procenu ukupnog broja potrošenih kalorija u danu. Preciznost procene tih vrednosti možete poboljšati brzim hodanjem u trajanju od 15 minuta.

- 1 Povucite prstom kako biste videli ekran sa kalorijama.
- 2 Odaberite .

NAPOMENA: Ikona  pojavljuje se kada je potrebno kalibrirati kalorije. Ovaj se postupak kalibracije treba izvršiti samo jednom. Ako ste već zabeležili mereno hodanje ili trčanje, ikona  možda se neće pojaviti.

- 3 Sledite uputstva na ekranu.

Varijabilnost pulsa i nivo stresa

Uređaj analizira varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi utvrdio vašu ukupni nivo stresa. Vežbanje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i uopšteno stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utiču na nivo stresa. Vrednosti nivoa stresa kreću se u rasponu od 0 do 100, gde raspon od 0 do 25 označava stanje mirovanja, raspon od 26 do 50 nizak nivo stresa, raspon od 51 do 75 srednji nivo stresa, a raspon od 76 do 100 visoki nivo stresa. Ako znate svoj nivo stresa, to vam može pomoći da odredite stresne trenutke u danu. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate.

Uređaj možete sinhronizovati sa svojim Garmin Connect nalogom kako biste videli nivo stresa tokom celog dana, dugoročne trendove i dodatne pojedinosti.

Pregledavanje grafikona nivoa stresa

Grafikon nivoa stresa prikazuje nivo stresa izmerenu u poslednjem satu.

- 1 Povucite prstom kako biste videli ekran nivoa stresa.
- 2 Dodirnite dodirni ekran kako biste videli grafikon nivoa stresa.

Pokretanje merača opuštanja

Možete pokrenuti merač vremena opuštanja kako biste započeli sa vođenom vežbom disanja.

- 1 Povucite prstom kako biste videli ekran nivoa stresa.
- 2 Dodirnite dodirni ekran.
Prikazuje se grafikon nivoa stresa.
- 3 Povucite prstom po ekranu kako biste odabrali **Mjerač opuštanja**.
- 4 Odaberite ▲ ili ▼ za postavljanje merača opuštanja.
- 5 Za odabir vremena i prelazak na sledeći ekran dodirnite sredinu dodirnog ekrana.
- 6 Dvapat dodirnite dodirni ekran kako biste pokrenuli merač opuštanja.
- 7 Sledite uputstva na ekranu.
- 8 Pregledajte izminjeni nivo stresa po završetku merača opuštanja.

Praćenje spavanja

Uređaj prati vaše pokrete dok spavate. Statistički podaci o spavanju obuhvataju ukupno trajanje spavanja, nivo spavanja i razdoblja kretanja u snu. U korisničkim postavkama Garmin Connect naloga možete postaviti uobičajeno vreme spavanja. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect nalogu.

VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom pomoću uređaja. Za kupovinu VIRB akcijske kamere idite na www.garmin.com/VIRB.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Pre upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate omogućiti i VIRB ekran na vivotomove HR uređaju (*Postavke uređaja na Garmin Connect nalogu, stranica 7*).

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Na vivotomove HR uređaju povucite kako biste videli **VIRB** ekran.
- 3 Pričekajte da se uređaj poveže s VIRB kamerom.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za snimanje videozapisa odaberite
 - Na vivotomove HR uređaju prikaza će se brojač vremena videozapisa.
 - Za zaustavljanje snimanja videozapisa odaberite
 - Za snimanje fotografije odaberite

Vežbanje

Beleženje merene aktivnosti

Možete zabeležiti vreme merene aktivnosti, sačuvati ga i poslati na Garmin Connect nalog.

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite
- 3 Povucite prstom po ekranu kako biste se kretali popisom aktivnosti:

- Za hodanje odaberite
 - Za trčanje odaberite
 - Za kardio aktivnost odaberite
 - Za trening snage odaberite
 - Za druge vrste aktivnosti odaberite
- 4 Dvapat dodirnite dodirni ekran kako biste pokrenuli merač vremena.
 - 5 Započnite aktivnost.
 - 6 Povucite prstom za prikaz dodatnih ekrana sa podacima.
 - 7 Kada završite aktivnost, dvapat dodirnite dodirni ekran kako biste zaustavili merač vremena.
SAVJET: Možete dvapat dodirnuti dodirni ekran kako biste ponovo pokrenuli merač vremena.
 - 8 Povucite prstom kako biste odabrali opciju:
 - Za spremanje aktivnosti odaberite
 - Za brisanje aktivnosti odaberite

Beleženje aktivnosti vežbanja snage

Tokom izvođenja vežbi snage možete beležiti setove. Set je višestruko ponavljanje jednog pokreta.

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite
- 3 Dvapat dodirnite dodirni ekran kako biste pokrenuli merač vremena.
- 4 Započnite prvi set.
Uređaj broji ponavljanja. Kada napravite najmanje 6 ponavljanja, pojavi će se broj ponavljanja.
- 5 Povucite prstom za prikaz dodatnih ekrana sa podacima (nije obavezno).
- 6 Za dovršavanje seta dodirnite
- Pojavljuje se merač vremena odmora.
- 7 Tokom odmora odaberite opciju:
 - Za prikaz dodatnih ekrana sa podacima, povucite prstom po dodirnom ekranu.
 - Za uređivanje broja ponavljanja odaberite **Uređiv.ponavlj.**, odaberite ▲ ili ▼, a zatim dodirnite sredinu dodirnog ekrana.
- 8 Odaberite za pokretanje sledećeg seta.
- 9 Korake od 6 do 8 ponavljajte dok ne dovršite aktivnost.
- 10 Dvapat dodirnite dodirni ekran kako biste zaustavili merač vremena.
- 11 Povucite prstom kako biste odabrali opciju:
 - Za spremanje aktivnosti odaberite
 - Za brisanje aktivnosti odaberite

Saveti za beleženje aktivnosti vežbanja snage

- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat. Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tokom odmora.
- Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.
- Izvodite vežbe vlastitom telesnom težinom ili vežbe sa utezima.
- Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima. Svako se ponavljanje beleži kada se ruka na kojoj je uređaj vrati u početni položaj.
NAPOMENA: Vežbe za noge ne mogu se brojati.
- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
- Vežbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect nalog.

Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect nalogu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Upozorenja

Upozorenja možete koristiti za vežbanje prema određenim ciljevima za vreme, udaljenost, kalorije i puls.

Postavljanje ponavljajućeg upozorenja

Ponavljajući alarm vas obaveštava svaki put kad uređaj zabeleži određenu vrednost ili interval. Primer, možete postaviti uređaj tako da vas upozorava svakih 100 kalorija. Pomoću Garmin Connect naloga možete prilagoditi određene vrednosti ili intervale ponavljajućih upozorenja (*Postavke profila aktivnosti na Garmin Connect nalogu, stranica 7*).

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite  odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Upozorenja**.
- 4 Odaberite **Vre.**, **Udalj.** ili **kcal** za uključivanje upozorenja.

Prilikom svakog dostizanja vrednosti upozorenja prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

Postavljanje upozorenja za puls

Uređaj možete postaviti tako da vas upozori kada vam je puls ispod ili iznad zone cilja ili prilagođenog raspona. Na primer, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls iznad 180 otkucaja u minuti (otk./min). Pomoću Garmin Connect naloga možete postaviti prilagođene zone (*Postavke profila aktivnosti na Garmin Connect nalogu, stranica 7*).

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite  odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Upozorenja** > **Upoz.-puls**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za upotrebu postojeće zone pulsa odaberite zonu pulsa.
 - Za upotrebu prilagođenih minimalnih ili maksimalnih vrednosti odaberite **Prilag.**

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedenog raspona ili prilagođene vrednosti prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

Označavanje deonica

Uređaj možete postaviti tako da koristi funkciju Auto Lap[®] koja automatski označava deonicu nakon svakog kilometra ili milje. Ova funkcija pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite delove aktivnosti.

NAPOMENA: Funkcija Auto Lap nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite  odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Auto Lap** za uključivanje funkcije.
- 4 Započnite aktivnost.

Odašiljanje podataka o puls u na Garmin[®] uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati sa uređaja vivotmove HR i videti ih na uparenim Garmin uređajima. Primer, podatke o puls u možete odašiljati na Edge[®] uređaj dok vozite bicikl ili VIRB akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls u smanjuje nivo napunjenosti baterije.

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite  >  > .

vivotmove HR počinje odašiljati podatke o puls u.

NAPOMENA: Za vreme odašiljanja podataka o puls u možete pregledavati samo ekran za praćenje pulsa.

- 3 Uparite vivotmove HR i kompatibilni Garmin ANT+[®] uređaj.

NAPOMENA: Uputstva za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom uputstvu.

- 4 Dodirnite ekran za praćenje pulsa i za prestanak odašiljanja podataka o puls u odaberite .

O procenjenim maksimalnim vrednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalna potrošnja kiseonika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu telesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim rečima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati uporedo sa povećanjem vašeg nivoa kondicije.

Procena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i nivo na meraču. Dodatne pojedinosti o proceni maksimalnog VO2, uključujući i kondicijsku dob, možete videti na Garmin Connect nalogu. Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija upoređenju sa osobom istog pola i različite dobi. Kako vežbate, tako se vaša kondicijska dob sa vremenom smanjuje.

Podaci i analiza podataka o maksimalnom VO2 prikazuju se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute[®]. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrednosti maksimalnog VO2, stranica 10*) i posetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procene maksimalnog VO2

Kako bi mogao prikazati procenu maksimalnog VO2, uređaju su potrebni podaci o puls u izmerenom na zglobo i mereno 15-minutno hodanje.

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite .

Ako ste već zabeležili brzo 15-minutno hodanje, pojavi će se procena vašeg maksimalnog VO2. Uređaj prikazuje datum zadnjeg ažuriranja procene maksimalnog VO2. Uređaj ažurira procenu maksimalnog VO2 nakon svakog dovršenog merenog hodanja ili trčanja.

- 3 Ako bude potrebno, pratite uputstva na ekranu kako biste videli procenu svog maksimalnog VO2.

Po dovršetku testa prikaza će se poruka.

Sat

Korišćenje štoperice

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite .
- 3 Dvapat dodirnite dodirni ekran kako biste pokrenuli merač vremena.
- 4 Dvapat dodirnite dodirni ekran kako biste zaustavili merač vremena.
- 5 Po potrebi odaberite  kako biste ponovno postavili merač vremena.

Pokretanje merača odbrojanja

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite  ili  za postavljanje merača vremena.
- 4 Za odabir vremena i prelazak na sledeći ekran dodirnite sredinu dodirnog ekrana.
- 5 Odaberite  kako biste pokrenuli merač vremena.
- 6 Za zaustavljanje merača vremena odaberite .

Korišćenje alarma sata

- 1 Vreme i učestalost alarma sata postavite na Garmin Connect nalogu (*Postavke uređaja na Garmin Connect nalogu, stranica 7*).
- 2 Na vívomove HR uređaju dodirnite i zadržite dodirni ekran kako biste videli meni.
- 3 Odaberite  .
- 4 Povucite prstom za kretanje kroz alarme.
- 5 Odaberite alarm kako biste ga uključili ili isključili.

Bluetooth – funkcije povezivanja

vívomove HR uređaj ima nekoliko Bluetooth funkcija povezivanja za kompatibilni pametni telefon na kojem je instalirana aplikacija Garmin Connect Mobile.

Obaveštenja: Upozorava vas na obaveštenje sa pametnog telefona, uključujući obaveštenja o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, zavisno od postavki obaveštenja na pametnom telefonu.

Ažuriranja vremena: Prikaz trenutne temperature i vremenske prognoze sa pametnog telefona.

Upravljanje muzikom: Omogućuje upravljanje playerom muzike pametnog telefona.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš pametni telefon koji je uparen s vašim vívomove HR uređajem i trenutno unutar dometa.

Pronađi moj uređaj: Pronalazi vaš izgubljeni vívomove HR uređaj koji je uparen sa pametnim telefonom i trenutno unutar dometa.

Prenosi aktivnosti: Automatski šalje vašu aktivnost u aplikaciju Garmin Connect Mobile čim otvorite aplikaciju.

Nadogradnja softvera: Vaš uređaj preuzima i instalira najnovije nadogradnje softvera putem bežične mreže.

Prikaz obaveštenja

- Kada se na uređaju prikaže obaveštenje, odaberite jednu od mogućnosti:
 - Dodirnite ekran i odaberite  kako biste videli celo obaveštenje.
 - Odaberite  kako biste odbili obaveštenje.
- Kada se na uređaju prikaže dolazni poziv, odaberite jednu od mogućnosti:

NAPOMENA: Dostupne opcije zavise od pametnom telefonu.

- Odaberite  za odgovaranje na poziv na pametnom telefonu.
- Odaberite  za odbijanje ili utišavanje poziva.
- Ako želite videti sva obaveštenja, povucite prstom za prikaz widgeta sa obaveštenjima, dodirnite dodirni ekran i odaberite opciju:
 - Povucite prstom za kretanje kroz obaveštenje.
 - Odaberite obaveštenje i odaberite  za prikaz celog obaveštenja.
 - Odaberite obaveštenje i odaberite  za odbacivanje obaveštenje.

Upravljanje obaveštenjima

Pomoću komp. Pam. telefona možete upravljati obavešt. koje se pojavljuju na vívomove HR uređaju.

Odaberite opciju:

- Ako koristite Apple® uređaj, pomoću centra za obav. na pam. telefonu odaberite stavke  šta će se prikazivati.

- Ako koristite Android™ uređaj, pomoću postavki aplikacije Garmin Connect Mobile odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.

Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

Pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni pametni telefon koji je uparen pomoću Bluetooth bežične tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite .

vívomove HR uređaj počinje tražiti vaš upareni pametni telefon. Sa vašeg će se pametnog telefona začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikaziva će se na ekranu vívomove HR uređaja. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećava će se snaga Bluetooth signala.

Korišćenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti obaveštenje, kretnje i upozorenja. Primer, ovaj način rada možete uključiti pre spavanja ili dok gledate film.

NAPOMENA: Na Garmin Connect nalogu možete postaviti da uređaj automatski prelazi u način rada Bez ometanja za vreme uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect naloga možete postaviti uobičajeno vreme spavanja.

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Za uključivanje načina rada Bez ometanja odaberite  . Na ekranu sa prikazom vremena pojavljuje se ikona .
- 3 Za isključivanje načina rada Bez ometanja dodirnite i držite dodirni ekran i odaberite   **Isključi**.

Istorija

Uređaj sprema podatke za do 14 dana praćenja aktivnosti i pulsa i do sedam merenih aktivnosti. Zadnjih sedam merenih aktivnosti možete videti na uređaju. Podatke možete sinhronizovati kako biste na svom Garmin Connect nalogu videli aktivnosti bez ograničenja, podatke o praćenju aktivnosti i podatke o pulsu (*Sinhronizacija podataka sa aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 6*) (*Sinhroniziranje podataka sa računarnom, stranica 6*).

Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

Pregledavanje istorije

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite aktivnost.

Garmin Connect

Možete se povezati sa prijateljima na Garmin Connect nalogu. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, deljenje i podršku. Zabeležite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, planinarenje i još mnogo toga. Za besplatan nalog možete se prijaviti na web-mestu www.garminconnect.com/start.

Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom takmičenju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

Analizirajte svoje podatke: Možete videti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vreme, udaljenost, potrošene kalorije i izveštaje koji se mogu prilagoditi.



Podelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili postaviti veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

Upravljajte svojim postavkama: Postavke uređaja i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect nalogu.

Garmin Move IQ™

Funkcija Move IQ najmanje 10 minuta automatski otkriva uzorke aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje ili upotreba orbitreka. Na svojoj Garmin Connect vremenskoj liniji možete videti vrstu i trajanje događaja, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti, sažecima ili novostima. Funkcija Move IQ može automatski pokrenuti merenu aktivnost za hodanje i trčanje te se prikazuje na popisu aktivnosti. Pojediniosti o merenim aktivnostima možete pregledati na Garmin Connect nalogu.

Sinhronizacija podataka sa aplikacijom Garmin Connect Mobile

Vaš uređaj automatski sinhronizuje podatke sa aplikacijom Garmin Connect pri svakom otvaranju aplikacije. Vaš uređaj u određenim vremenskim razmacima automatski sinhronizuje podatke sa aplikacijom Garmin Connect Mobile. Podatke takođe možete ručno sinhronizovati u bilo kojem trenutku.

- 1 Uređaj postavite blizu pametnog telefona.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
SAVET: Aplikacija može biti otvorena ili raditi u pozadini.
- 3 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 4 Odaberite .
- 5 Pričekajte da se podaci sinhronizuju
- 6 Pregledajte trenutne podatke u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

Sinhronizacija podataka sa računarnom

Da biste podatke mogli sinhronizovati sa aplikacijom Garmin Connect na računaru, najpre morate instalirati aplikaciju Garmin Express™ ([Postavljanje aplikacije Garmin Express](#), stranica 6).

- 1 Povežite uređaj sa računarnom pomoću USB kabla.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Express.
Uređaj prelazi u način rada za masovno spremanje podataka.
- 3 Sledite uputstva na ekranu.
- 4 Pregledajte svoje podatke na Garmin Connect nalogu.

Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj sa računarnom pomoću USB kabla.
- 2 Posetite www.garmin.com/express.
- 3 Sledite uputstva na ekranu.

Prilagodavanje vašeg uređaja

Postavke monitora za merenje pulsa na zglobu

Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu i odaberite .

 Omogućuje uključivanje i isključivanje monitora za merenje pulsa na zglobu. Ako monitor za merenje pulsa na zglobu želite koristiti samo tokom merenih aktivnosti, odaberite Samo aktiv..

 Omogućuje vam da pokrenete odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima ([Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje](#), stranica 4).

Postavke uređaja

Neke postavke možete podesiti na svom vivotmove HR uređaju. Dodatne postavke možete prilagoditi i na svom Garmin Connect nalogu.

Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu i odaberite .

 Omogućuje uparivanje pametnog telefona i prilagođavanje Bluetooth postavki ([Bluetooth postavke](#), stranica 6).

 Prilagođavanje postavki ekrana ([Postavke ekrana](#), stranica 6).

 Postavlja uređaj tako da vreme prikazuje u 12-satnom ili 24-satnom formatu te omogućuje ručno postavljanje vremena ([Ručno podešavanje vremena](#), stranica 6) i kalibriranje kazaljki ([Kalibracija kazaljki](#), stranica 9).

 Uključuje i isključuje praćenje aktivnosti i upozorenje za kretanje.

 Prilagođavanje postavki sustava ([Postavke sustava](#), stranica 7).

Bluetooth postavke

Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu i odaberite  . Pojavljuje se status Bluetooth veze.

 Isključuje i uključuje Bluetooth bežičnu tehnologiju.

NAPOMENA: Druge postavke za Bluetooth prikazuju se samo ako je omogućena Bluetooth bežična tehnologija.

 Omogućuje vam uključivanje obaveštenja o pozivima sa kompatibilnog pametnog telefona. Pomoću opcije Pozivi možete podesiti prikaz obaveštenja samo za dolazne pozive.

Upari odmah: Omogućuje uparivanje uređaja i komp. telefona koji podržava Bluetooth. Ova vam postavka omogućuje korišćenje Bluetooth funkcija povezivosti pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, uključujući obaveštenja i prenos aktivnosti na Garmin Connect.

Postavke ekrana

Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu i odaberite  .

Svetlina: Postavlja nivo svetline ekrana. Pomoću opcije Auto, možete postaviti automatsko podešavanje svetline na temelju ambijentalnog svetla. Za ručno podešavanje nivoa svetline odaberite  ili .

NAPOMENA: Veći nivo svetline smanjuje trajanje baterije.

Pauz.-poč.: Prilagođavanje trajanja pre isključivanja ekrana.

NAPOMENA: Duže trajanje smanjuje vek trajanja baterije.

Kretnja: Postavljanje uključivanja ekrana pokretima zgloba. Geste uključuju okretanje zgloba prema telu kada želite pogledati uređaj. Ako kretnje želite koristiti samo tokom merenih aktivnosti, odaberite Samo aktiv..

Ručno podešavanje vremena

Po zadanim postavkama vreme se automatski postavlja kada se vivotmove HR uređaj upari s pametnim telefonom.

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite   **Post. vrij.** > **Ručno.**
- 3 Odaberite  ili  za postavljanje vremena i datuma.
- 4 Odaberite vreme ili datum za prelazak na sledeći ekran.

Postavke sistema

Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu i odaberite  .

Vibracija: Postavlja nivo vibriranja.

NAPOMENA: Veći nivo vibriranja smanjuje trajanje baterije.

Zglob: Određivanje zgloba na kojem će se uređaj nositi.

NAPOMENA: Ova se postavka koristi za treniranje snage i kretnje.

Jezik: Postavljanje jezika uređaja.

NAPOMENA: Odaberite šifru jezika od dva slova koja odgovara vašem jeziku.

Jedinice: Postavljanje uređaja tako da prikazuje pređenu udaljenost u kilometrima ili miljama.

O uređaju: Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije, licencni ugovor i postotak preostalog trajanja baterije (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 8*).

Vrać. zad. postavki: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 10*).

Garmin Connect postavke

Postavke uređaja, postavke profila aktivnosti i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect nalogu. Neke postavke možete prilagoditi i na svom vívomove HR uređaju.

- U meniju postavki u aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite **Garmin uređaji** i odaberite svoj uređaj.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke uređaja**.

Nakon podešavanja postavki sinhronizujte podatke kako bi se promene primenile na vaš uređaj (*Sinhronizacija podataka sa aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 6*) (*Sinhronizacija podataka sa računarnom, stranica 6*).

Postavke uređaja na Garmin Connect nalogu

Na Garmin Connect nalogu odaberite **Postavke uređaja**.

Praćenje aktivnosti: Uključivanje i isključivanje funkcija praćenja aktivnosti, npr. upozorenja za kretanje.

Alarmi: Postavljanje vremena aktiviranja alarma i učestalosti za uređaj. Možete postaviti do osam različitih alarma.

Automatsko prepoznavanje aktivnosti: Uključivanje i isključivanje Move IQ događaja. Možete odrediti vreme čekanja pre nego što uređaj automatski pokrene merač vremena za određene aktivnosti.

NAPOMENA: Ova postavka smanjuje nivo napunjenosti baterije.

Kretanje: Postavljanje uključivanja pozadinskog osvetljenja pokretima zgloba Geste uključuju okretanje zgloba prema telu kada želite pogledati uređaj.

Widget za brzi pregled: Omogućuje odabir izgleda sata.

Widget početnog ekrana: Postavljanje widgeta koji se pojavljuje nakon razdoblja neaktivnosti.

Jezik: Postavljanje jezika uređaja.

Format vremena: Postavljanje uređaja tako da prikazuje vreme u 12-satnom ili 24-satnom formatu.

Vreme isteka: Prilagođavanje trajanja pre isključivanja pozadinskog osvetljenja.

NAPOMENA: Duže trajanje smanjuje vek trajanja baterije.

Jedinice: Postavljanje uređaja tako da prikazuje pređenu udaljenost u kilometrima ili miljama.

Vidljivi widgeti: Prilagođavanje widgeta koji se pojavljuju na uređaju.

Zglob na kojem će se uređaj nositi: Određivanje zgloba na kojem će se uređaj nositi.

NAPOMENA: Ova se postavka koristi za treniranje snage i kretnje.

Korisničke postavke uređaja na Garmin Connect nalogu

Na Garmin Connect nalogu odaberite **Korisničke postavke**.

Prilagođena dužina koraka: Tačniji izračun pređene udaljenosti pomoću prilagođene dužine koraka. Unesite poznatu udaljenost i broj koraka koji vam je za tu udaljenost potreban, a Garmin Connect će izračunati dužinu vašeg koraka.

Broj sprtova na koje ste se popeli u danu: Omogućuje unos ciljnog broja sprtova na koje ćete se popeti u danu.

Dnevni koraci: Unos ciljnog broja koraka u danu. Ako omogućite funkciju Automatski cilj, uređaj će automatski odrediti ciljni broj koraka.

Zone pulsa: Omogućuje procenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje prilagođenih zona pulsa.

Lične informacije: Omogućuje unos ličnih pojedinosti kao što su datum rođenja, pol, visina i težina.

Mirovanje: Omogućuje unos vremena u kojem obično spavate.

Minute intenzivnog vežbanja nedeljno: Unos ciljnog broja minuta bavljenja umerenom ili intenzivnom aktivnošću u nedelji.

Postavke profila aktivnosti na Garmin Connect nalogu

Na Garmin Connect nalogu odaberite **Opcije aktivnosti** i odaberite vrstu aktivnosti.

Upozorenja za način rada aktivnosti: Omogućuju prilagođavanje upozorenja za način rada aktivnosti, kao što su ponavljajuća upozorenja i upozorenja za puls. Uređaj možete postaviti tako da vas upozori kada vam je puls ispod ili iznad zone cilja ili prilagođenog raspona. Možete odabrati postojeće zone pulsa ili odrediti prilagođenu zonu pulsa.

Auto Lap: Omogućuje uređaju automatsko označavanje deonica nakon svakog priedenog kilometra ili milje, zavisno od odabrane merne jedinice (*Označavanje deonica, stranica 4*).

Automatsko prepoznavanje seta: Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i zaustavljanje setova vežbi tokom aktivnosti izvođenja vežbi snage.

Podatkovna polja: Prilagođavanje ekrana koji se pojavljuju na uređaju za vreme merene aktivnosti.

Informacije o uređaju

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litijum-jonska baterija
Trajanje baterije	Do 5 dana u pametnom načinu rada Do 2 dodatne nedelje kao sat
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije/protokoli	ANT+ 2,4 GHz pri 0 dBm nominalno Bluetooth 2,4 GHz pri 0 dBm nominalno
Vodootpornost	Plivanje*

*Dodatne informacije potražite na web-mestu www.garmin.com/waterrating.

Prikaz informacija o uređaju

Možete videti ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i postotak preostalog nivoa baterije.

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite   **O uređaju**.
- 3 Za prikaz informacija povucite prstom po ekranu.

Punjenje uređaja

UPOZORENJE

Uređaj koristi litijum-jonsku bateriju. U kutiji proizvođača potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVEŠTENJE

Kako biste spriječili koroziju, pre punjenja ili priključivanja na računar temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite uputstva za čišćenje u dodatku.

- 1 Povucite stranice spojnice za punjenje **1** kako biste otvorili poluge na spojnici.



- 2 Spojnicu poravnajte sa kontaktima **2** i otpustite poluge na spojnici.
- 3 Priključite USB kabal za napajanje u izvor napajanja.
- 4 Napunite uređaj do kraja.

Saveti za punjenje uređaja

- Punjač pravilno povežite sa uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabla (*Punjenje uređaja, stranica 8*).

Uređaj možete puniti priključivanjem USB kabla u AC adapter koji je odobrila kompanija Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računar. Punjenje potpuno prazne baterije traje približno dva sata.

- Proverite postotak preostalog nivoa baterije na ekranu sa informacijama o uređaju (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 8*).

Postupanje sa uređajem

OBAVEŠTENJE

Izbegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vek trajanja proizvoda.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim ekranom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

Izbegavajte hemijska sredstva za čišćenje, sredstva za teranje moljaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljno isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja hluru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim hemikalijama. Dugotrajna izloženost tim stvarima može oštetiti kućište.

Kožni kaiš držite na suvom. Izbegavajte plivanje ili tuširanje sa kožnim kaišem. Voda može oštetiti kožni kaiš.

Uređaj nemojte izlagati visokim temperaturama, npr. nemojte ga stavljati u mašinu za sušenje veša.

Ne skladištite uređaj na mestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje uređaja

OBAVEŠTENJE

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prenos podataka.

- 1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagim deterdžentom.
 - 2 Brišite ga dok ne bude suv.
- Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

SAVET: Dodatne informacije potražite na web-mestu www.garmin.com/fitandcare.

Čišćenje kožnih narukvica

- 1 Kožne narukvice brišite suvom krpom.
- 2 Za čišćenje kožnih narukvica koristite sredstvo za zaštitu kože.

Zamena narukvica

Uređaj je kompatibilan sa narukvicama širine 20 mm. Posetite buy.garmin.com ili se obratite zastupniku kompanije Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi.

- 1 Povucite brzospojnom iglicom **1** po iglici sa oprugom kako biste uklonili narukvicu.



- 2 U uređaj stavite jednu stranu iglice sa oprugom za novu narukvicu.
- 3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu sa oprugom sa suprotnom stranom uređaja.
- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamenu druge narukvice.

Rešavanje problema

Je li moj pametni telefon kompatibilan sa mojim uređajem?

Uređaj vivomove HR kompatibilan je sa pametnim telefonima koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na www.garmin.com/ble.

Povezivanje telefona s uređajem ne uspeva

- Postavite uređaj unutar dometa vašeg pametnog telefona.
- Ako su uređaji već upareni, isključite Bluetooth na oba uređaja, a zatim ga ponovo uključite.

- Ako uređaji nisu upareni, omogućite Bluetooth bežičnu tehnologiju na svom pametnom telefonu.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile, odaberite  ili  i odaberite **Garmin uređaji > Dodaj uređaj**.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje na uređaju pritisnite i držite dodirni ekran kako biste videli meni, a zatim odaberite   **Upari odmah**.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o tačnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mestu garmin.com/ataccuracy.

Izgleda kako merač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini tačnim, isprobajte sledeće savete.

- Uređaj nosite na zglobov ruke koja nije dominantna.
 - Kada gurate kolica ili kosilicu, uređaj nosite u džepu.
 - Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korišćenja ruku.
- NAPOMENA:** Uređaj određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja veša ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom uređaju ne podudara se sa brojem koraka na mom Garmin Connect nalogu

Broj koraka na vašem Garmin Connect nalogu ažurira se kad sinhronizujete svoj uređaj.

- 1 Odaberite opciju:
 - Sinhronizujte svoj broj koraka pomoću aplikacije Garmin Connect (*Sinhronizacija podataka sa računarnom, stranica 6*).
 - Sinhronizujte svoj broj koraka pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile (*Sinhronizujte podataka sa aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 6*).
- 2 Pričekajte dok uređaj sinhronizuje vaše podatke. Sinhronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvežite svoju aplikaciju Garmin Connect Mobile ili aplikaciju Garmin Connect, to neće uzrokovati sinhronizaciju vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Nivo stresa se ne pojavljuje

Da bi uređaj mogao otkriti nivo stresa, merenje pulsa na zglobov mora biti uključeno.

Uređaj beleži varijabilnost vašeg pulsa tokom razdoblja neaktivnosti u danu i tako utvrđuje nivo stresa. Uređaj ne utvrđuje nivo stresa tokom merenih aktivnosti.

Ako se umesto nivoa stresa pojavljuju crtice, stanite mirno i pričekajte da uređaj izmeri varijabilnost pulsa.

Prikaz minuta intenzivnog vežbanja treperi

Kada vežbate intenzivno koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vežbanja, prikaz minuta intenzivnog vežbanja počinje treperiti.

Vežbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umerenim ili jačim intenzivno.

Broj spratova na koje ste se popeli ne čini se tačnim Vaš uređaj koristi ugrađeni barometar kako bi se izmerila promjene u nadmorskoj visini kad se penjete spratovima. Uspon na svaki sprat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Prilikom uspona izbegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vetrovitom vremenu uređaj prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

Saveti za čudne podatke o puls

Ako su podaci o puls čudni ili ih nema, isprobajte ove savete.

- Očistite i osušite ruku pre stavljanja uređaja.
- Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na zadnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prijanjati.
- Zagrevajte se 5 do 10 minuta i pre početka aktivnosti očitajte puls.

NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrevajte se na zatvorenom.
- Nakon svakog vežbanja isperite uređaj vodom.
- Dok vežbate, nosite silikonsku narukvicu.

Moj uređaj ne prikazuje ispravno vreme

Uređaj ažurira vreme i datum prilikom svakog sinhronizovanja sa računarnom ili mobilnim uređajem. Kada promenite vremensku zonu, za postavljanje ispravnog vremena i ažuriranje letnjeg/ zimskog računanja vremena potrebno je sinhronizovati uređaj.

Ako se kazaljke ne podudaraju sa digitalnim vremenom, potrebno ih je ručno kalibrirati (*Kalibracija kazaljki, stranica 9*).

- 1 Proverite prikazuje li se na računaru ili mobilnom uređaju tačno lokalno vreme.
- 2 Odaberite opciju:
 - Sinhronizacija uređaja sa računarnom (*Sinhronizacija podataka sa računarnom, stranica 6*).
 - Sinhronizacija uređaja sa mobilnim uređajem (*Sinhronizacija podataka sa aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 6*).

Vreme i datum automatski se ažuriraju.

Kalibracija kazaljki

Ako se kazaljke ne podudaraju sa digitalnim vremenom, potrebno ih je ručno kalibrirati.

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite   **Kalibracija kazaljki**.
- 3 Dodirnite  i  kazaljka za minute ne bude pokazivala položaj od 12 sati.
- 4 Odaberite .
- 5 Dodirnite  i  kazaljka za sate ne bude pokazivala položaj od 12 sati.
- 6 Odaberite **Gotovo**.

Maksimalno produženje veka trajanja baterije

- Smanjite pozadinsko osvetljenje i trajanje pozadinskog osvetljenja (*Postavke ekrana, stranica 6*).
 - Isključite kretne zglobov (*Postavke ekrana, stranica 6*).
 - U postavkama centra za obaveštenja vašeg pametnog telefona odredite koje će se obaveštenje prikazivati na vivotomove HR uređaju (*Upravljanje obaveštenjima, stranica 5*).
 - Isključite pametna obaveštenja (*Bluetooth postavke, stranica 6*).
 - Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (*Bluetooth postavke, stranica 6*).
 - Zaustavite odašiljanje podatka o puls uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o puls na Garmin® uređaje, stranica 4*).
 - Isključite funkciju merenja pulsa na zglobov (*Postavke monitora za merenje pulsa na zglobov, stranica 6*).
- NAPOMENA:** Merenje pulsa na zglobov koristi se za izračunavanje minuta intenzivnog vežbanja, maksimalnog VO₂, nivoa stresa i potrošenih kalorija.

Ekran uređaja teško se vidi na otvorenom

Uređaj prepoznaje ambijentalno osvetljenje i automatski prilagođava svetlinu pozadinskog osvetljenja tako da se maksimalno produži trajanje baterije. Na sunčevom svetlu ekran postaje svetliji, ali i čitanje podataka na ekranu moglo bi biti otežano. Funkcija automatskog prepoznavanja aktivnosti može biti korisna prilikom bavljenja aktivnostima na otvorenom (*Postavke uređaja na Garmin Connect nalogu, stranica 7*).

Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke uređaja možete vratiti na fabričke zadane vrednosti.

NAPOMENA: Ovime ćete izbrisati sve unesene informacije i istoriji aktivnosti.

- 1 Za prikaz menija zadržite pritisak na dodirnom ekranu.
- 2 Odaberite   > **Vrać. zad. postavki** > ✓.

Nadogradnja proizvoda

Na računaru instalirajte Garmin Express (www.garmin.com/express). Na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect Mobile.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Ako želite nadograditi softver uređaja, morate imati Garmin Connect nalog i preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express.

- 1 Povežite uređaj sa računarnom pomoću USB kablova.
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Odvojite uređaj od računala.
Uređaj vas upozorava da nadogradite softver.
- 3 Odaberite opciju.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile

Ako želite nadograditi softver uređaja pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, morate imati Garmin Connect nalog i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uključivanje i postavljanje uređaja, stranica 1*).

Sinhronizujte uređaj i aplikaciju Garmin Connect Mobile (*Sinhronizacija podataka sa aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 6*).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect Mobile nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj. Nadogradnja se primenjuje kada uređaj koristite aktivno. Uređaj se ponovno postavlja po dovršetku nadogradnje.

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mestu www.support.garmin.com.

Standardne vrednosti maksimalnog VO2

U tabelama se nalazi standardna klasifikacija procene maksimalnog VO2 prema dobi i polu.

Muškarci	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7

- Posetite www.garmin.com/intosports.
- Posetite www.garmin.com/learningcenter.
- Posetite <http://buy.garmin.com> ili kontaktirajte zastupnika kompanije Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamenskim delovima.

Popravak uređaja

Ako je potreban popravak uređaja, na web-mestu support.garmin.com možete pronaći informacije o predaji zahteva za servis u službi za korisničku podršku kompanije Garmin.

Dodatak

Ciljevi vežbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjrenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumete i primenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vežbanja.
- Vežbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.
- Poznavanje zona pulsa može sprečiti preterano treniranje i smanjiti rizik od povreda.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa, stranica 10*) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vežbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji meri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

O zonama pulsa

Mnogi sportisti zone pulsa koriste za merenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opšte prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu sa povećanjem intenziteta. U opšteno, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabeležen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

Muškarci	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabo	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loše	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabo	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loše	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti sa dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi www.CooperInstitute.org.

BSD licenca s 3 stavke

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Sva prava pridržana.

Ponovna distribucija i korištenje izvornog ili binarnog oblika sa ili bez promena dozvoljeno je ukoliko su zadovoljeni sledeći uslovi:

- Ponovna distribucija izvornog koda mora sadržavati gornje obaveštenje o autorskom pravu, ovaj popis uslova i sledeće odricanje od odgovornosti.
- Ponovna distribucija u binarnom obliku mora reprodukovati gornje obaveštenje o autorskom pravu, ovaj popis uslova i sledeće odricanje od odgovornosti u dokumentima i/ili drugim materijalima koji se isporučuju sa distribucijom.
- Imena autora ili bilo kojeg suradnika ne smeju se koristiti za odobravanje ili reklamiranje proizvoda izvedenih iz ovog softvera bez prethodne pismene dozvole.

VLASNICI AUTORSKIH PRAVA I SARADNICI OVAJ SOFTVER STAVLJAJU NA RASPOLAGANJE "KAKAV JEST" I ODRIČU SE BILO KAKVIH IZRIČITIH ILI PODRAZUMEVANIH JAMSTAVA, UKLJUČUJUĆI, ALI NE OGRANIČAVAJUĆI SE NA PODRAZUMEVANO JAMSTVO PODOBNOSTI NA PRODAJU ILI ZA BILO KOJU POSEBNU SVRHU. VLASNICI AUTORSKIH PRAVA I SARADNICI ODRIČU SE ODGOVORNOSTI ZA BILO KAKVU IZRAVNU, NEIZRAVNU, SLUČAJNU, POSEBNU, PRIMERNU ILI POSLEDIČNU ŠTETU KOJA JE NA BILO KOJI NAČIN POVEZANA SA KORIŠĆENJEM OVOG SOFTVERA (UKLJUČUJUĆI, ALI NE OGRANIČAVAJUĆI SE NA KUPOVINU ZAMENSKIH DOBARA ILI USLUGA, GUBITAK MOGUĆNOSTI KORIŠĆENJA, PODATAKA ILI PROFITA ILI PREKIDA POSLOVANJA) NE ZAVISNO OD NAČINA NA KOJI JE NASTALA I PRAVNOJ TEORIJI O ODGOVORNOSTI, BILO DA JE REČ O UGOVORU, IZRIČITOJ ODGOVORNOSTI ILI DELIKTU (UKLJUČUJUĆI NEMAR I OSTALO), ČAK I AKO SU OBAVEŠTENI O MOGUĆNOSTI NASTANKA TAKVIH ŠTETA.

Indeks

A

aktivnosti **3**
alarmi **5**
aplikacije **5**
pametni telefon **1**
Auto Lap **4, 7**

B

baterija **8**
maksimiziranje **6, 7, 9**
punjenje **8**
Bluetooth tehnologija **5, 6, 8**

C

ciljevi **2, 7**
Connect IQ **1**

Č

čišćenje uređaja **8**

D

deonice **4**
doba dana **9**

G

Garmin Connect **1, 5–7, 10**
Garmin Express **6**
nadogradnja softvera **10**

I

ID jedinice **8**
meni **1**

K

kalibracija **2**
kalorija **2**
upozorenja **4**

M

maksimalni VO2 **4, 10**
minute intenzivnog vežbanja **2, 9**
merač odbrojavanja **4**
merač vremena **3**
odbrojavanje **4**

N

način rada sata **1**
način rada za masovno skladištenje **6**
način rada za spavanje **3**
nadogradnje, softver **10**

O

obaveštenja **2, 5**
Oprema **10**

P

pametni telefon **8**
aplikacije **5**
uparivanje **1,**
podaci
prenos **5**
spremanje
postavke **6, 7, 10**
uređaj **7**
postavke sistem **7**
postavke ekrana **6**
istorija **5**
pozadinsko osvetljenje **5, 6**
praćenje aktivnosti **2**
prilagođavanje uređaja **6**
puls **1, 2**
monitor **6, 9**
uparivanje senzora
4 upozorenja **4** zone
10
Puls, zone **10**
punjenje **8**

R

nivo stresa **2, 3, 9**

kaiševii **8**
rešavanje problema **3, 8–10**

S

sat **5, 6**
softver
nadogradnja
10 verzija **8**
specifikacije **7**
spremanje aktivnosti **3**
spremanje podataka **5**
stari podaci **6**
prikaz **5**
slanje na računar **5, 6**

Š

štoperica **4**

U

udaljenost, upozorenja **4**
uparivanje
ANT+ senzori **4**
pametni telefon **1,**
upozorenja **4**
vibracija **5**
USB **10**
prenos datoteka **6**

V

VIRB daljinski upravljač **3**
vrijeme **6**
upozorenja **4**

Z

zamenski delovi **8**
ekran **6**
ekran osetljiv na dodir **1**
ekrani sa podacima **7**



Ovlašćeni uvoznik i servis za Srbiju:

INFO TEAM d.o.o. Beograd

Bulevar kralja Aleksandra 193, 11000 Beograd

Kontakt telefoni: 011/655-78-59 011/655-78-60

Kontakt email: info@infoteam.rs

Internet adresa: www.infoteam.rs

